

Fotos: Canva

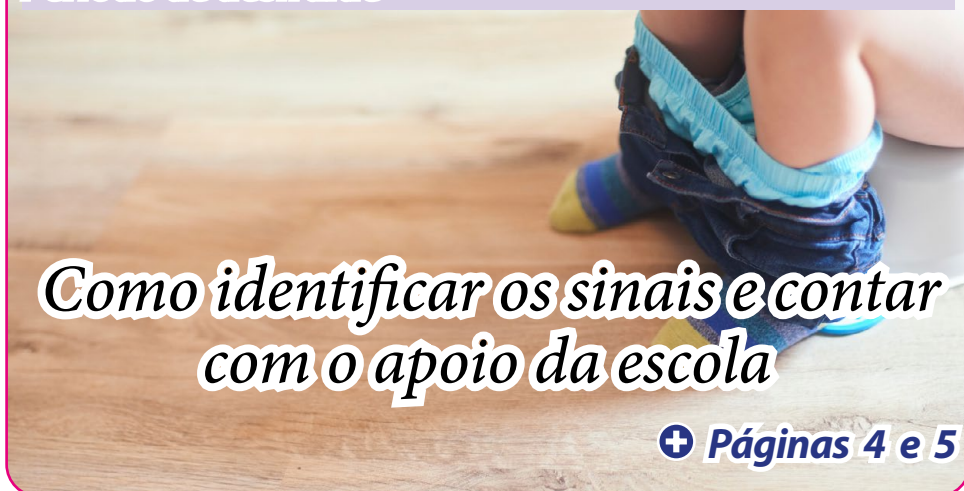
E agora?

Meu filho não quer ir para a escola



⊕ **Páginas 6 e 7**

Período de desfralde



Como identificar os sinais e contar com o apoio da escola

⊕ **Páginas 4 e 5**

Transição



Como lidar com a ansiedade dos filhos na volta às aulas

⊕ **Última Página**

Vem ver!

9 Mitos e verdades sobre fisioterapia pélvica

Fisioterapeuta dermatofuncional e pélvica, Marisa Marin, explica as principais dúvidas sobre o assunto

Foto: Canva



O DEFENSOR

Viva Você

Com circulação mensal

Jornalista Responsável:

Gabriel Silvestre Bagliotti

(Reg. MTE nº. 66972/SP)

Uma publicação da:

Nova Dimensão Editora
Ltda.www.odefensor.com.br
jornalodefensor@gmail.com"Artigos assinados não
representam necessa-riamente a opinião do
jornal."

Colaboraram nesta edição:

**Nathalia Davoglio
Sabbatini e Gabriel
Bagliotti**

Central de Jornalismo – Rua Campos Sales, 307, Sala 203- Tel: (16) 3252-5696 - Taquaritinga-SP

1. A Fisioterapia pélvica contribui para o bom funcionamento do sistema reprodutor, parte urinária e fecal?

Verdade! A fisioterapia pélvica trata da região da pelve, como o próprio nome diz e tem o foco no assoalho pélvico (parte urinária, canal vaginal e par-

te fecal). tratando de queixas como escapes de urina, infecções de urina de repetição, cólicas menstruais, dores na relação sexual, preparo para o parto normal, dificuldade para evacuar, constipação, hemorroida, entre outras queixas.

2. A mulher pode sentir a vagina mais

apertada pós parto e com isso sentir dor na relação sexual?

Verdade! Já visualizei essa queixa tanto no pós parto via vaginal, quanto no pós parto cesárea.

Pode acontecer, mas os exercícios e a massagem perineal podem ajudar.

É preciso verificar

em uma avaliação com a fisioterapia pélvica para que isso não chegue a se tornar complicações maiores, como um vaginismo, por exemplo.

3. A mulher pode sentir a vagina mais larga pós parto?

Verdade! Mas existem exercícios na fisioterapia pélvica e recursos com aparelhos que ajudam a fortalecer essa musculatura.

4. Incontinência urinária é coisa de mulher?

Mito! Homens

também podem apresentar incontinência urinária, porém, é mais comum em mulheres.

5. O acompanhamento só deve ser iniciado após a mulher engravidar?

Mito! Você pode procurar fisioterapia pélvica em qualquer momento da vida.

Ela te auxiliará sobre queixas urinárias, sexual e fecal, como: escapes de urina, infecção de repetição, dores pélvicas, dor na relação sexual, baixa libido, constipação, dor na

evacuação, hemorroida, entre outras queixas relacionadas ao assoalho pélvico.

6. Toda mulher que tem parto normal vai sentir a vagina mais larga?

Mito! A resposta da musculatura do canal vaginal após o parto vai depender de diversos fatores, tem mulheres que se sentem mais largas, outras mais apertadas, outras não sentem nenhuma diferença.

7. O pilates e yoga tratam a incontinência urinária (IU)?

Mito! O pilates e o yoga tem outros objetivos, mas não possuem recursos direcionados para o tratamento de IU.

PORÉM, pacientes podem relatar que trataram a IU no pilates e no yoga, mas isso se dá por consequência do fortalecimento de outras musculaturas associadas à região do assoalho pélvico, como músculos do glúteo, interno de coxa, abdômen e a conscientização do assoalho pélvico.

8. Os exercícios de fortalecimento dos Músculos do Assoalho Pélvico (MAP) dificultam o parto normal?

Mito! Já se sabe inclusive que o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico (MAP) protegem o canal vaginal de lacerações (canal vaginal quando “rasga” durante o parto).

9. Fisioterapia Pélvica é só para quem quer parto normal?

Mito! A fisioterapia

pélvica tem um cuidado com o assoalho pélvico, que engloba a parte urinária, fecal e sexual. Entende-se que o processo de gestação já pode causar diversas alterações e disfunções nessa região, independente da via de parto. Mulheres podem apresentar escapes de urina, hemorroida, constipação, dor na evacuação, dor na relação sexual, entre outras queixas, em qualquer momento da vida, e a fisioterapia pélvica será indicada para tratar esses casos.



Foto: Canva

Período de desfralde

Como identificar os sinais e contar com o apoio da escola

Momento da vida da criança exige um diálogo entre família e comunidade escolar

Foto: Canva



Um assunto recorrente entre pais e responsáveis de crianças entre 2 e 5 anos é o momento do desfralde. Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria, é nessa faixa etária que os pequenos passam a ter maturidade psi-

cossocial e fisiológica para iniciar o desfralde. O diálogo entre escola e família pode contribuir em todo o processo.

Para Milena Garcia Siqueira, coordenadora pedagógica do Marista Escola Social

Robru, na Zona Leste de São Paulo, é preciso observar que cada criança possui seu próprio tempo. “É normal que os pequenos verbalizem as suas necessidades. Esse processo está ligado ao conhecimento da consciên-

cia temporal de cada criança, para que ela se sinta em segurança ao abandonar as fraldas”, afirma.

Incentivo dos pais e responsáveis

Já com os familiares, o ideal é apresentar para as crianças uten-

sílios como penico e papel higiênico, explicando as suas funções. “É importante deixar sempre em locais acessíveis, mostrando a naturalidade de utilizar o banheiro, ensinando sobre higiene pessoal, como dar a descarga e

explicando como isso é um hábito natural”, reforça Milena.

A família pode contar com o apoio e o incentivo da escola durante este período. Para a coordenadora, o diálogo é fundamental. “A escola deve dar con-



Foto: Camu

tinuidade ao processo muitas vezes iniciado em casa, mostrando-se atenta às vontades da criança, observando o que necessita, sendo paciente, respeitando seu tempo, fazendo com que se sinta querida e aceita, oferecendo um ambiente seguro, compreendendo o que está acontecendo com seu corpo e orientando sobre higiene”, revela.

Para os pais e responsáveis que estão vivendo este momen-

to as especialistas dão dicas para contribuir com o período de desfralde.

Manter o diálogo

Deve-se estimular o diálogo constante, para que a criança se sinta segura e desenvolva a autonomia. Também é necessário que ela seja acompanhada por um cuidador com quem tenha vínculos, seja em casa ou na escola.

Fique atento à rotina e às necessidades

Evite perguntar para a criança a todo tempo se ela quer ir ao banheiro para que ela não se sinta pressionada. Se a criança não tiver vontade de usar o sanitário, não a mantenha sentada por muito tempo, esperando. E, caso ocorram escapes, o cuidador deve ser compreensivo.

Compreender os sinais

Caso haja insegurança e o choro, entender que este é um

indicador de que algo não está bem. Atentar a essa forma de comunicação da criança que

está transmitindo um recado ao cuidador. Outra possibilidade é observar quando a

própria criança começa retirar a fralda, puxando-a, sinalizando que há um incômodo.

Massas
Aline *Desde 1989*
3253-2752
Rua Newton Prado, 503 - Centro - Taquaritinga - SP

E agora?

Meu filho não quer ir para a escola

Na volta às aulas, nem todos estão animados para rever os amigos. Confira a orientação da psicanalista e pedagoga Maristela Carvalho para estes casos

Foto: Canva



Contagem regressiva para a volta às aulas. Todos animados para rever os

amigos e retomar a rotina? Nem sempre é assim. Em alguns casos, o retorno à escola

traz angústia e insegurança não apenas a crianças ou jovens, mas também aos pais,

que não sabem o que fazer.

Acolher, agir com firmeza, investigar o

que está acontecendo, procurar a direção, mudar de escola?

Segundo a psica-

nalista e pedagoga Maristela Carvalho, esta angústia pode surgir por diversas

BABY CENTER
Realizando seus sonhos!

ROUPAS PARA BEBÊ!
É AQUI!

Rua Campos Sales, 384 - Centro Taquaritinga • 16.99961-0987

razões, como dificuldade com uma matéria, um professor ou um colega. Seja o que for, temos que tomar cuidado, pois a escola é a primeira grande sociedade da criança, onde enfrentará as dificuldades do dia a dia, aprenderá a lidar com elas e a enfrentá-las.

“A criança que passa por uma dificuldade muito grande, não deve ser afastada do problema, ela precisa ser acompanhada, acolhida, orientada neste processo. Isso irá fortalecê-la para que, não apenas neste, mas também nos problemas futuros, quando adulta, consiga ter força para enfrentar”, explica.

Maristela aponta que o modo como lidamos com os impasses hoje e como apoiamos os nossos filhos, refletirá na maneira como eles farão mais tarde, na vida adulta.

“Os problemas seguirão acontecendo. Hoje, é na escola, mas em breve será com um chefe, um colega de trabalho, com colaboradores. Como resolvemos as situações ao longo da vida está relacionado às experiências da nossa infância. Por isso, é tão importante apoiar desde cedo crianças e jovens a enfrentarem

cada desafio.”

Como resolver?

Se a criança não quer ir para a escola, o primeiro passo é estar perto para acompanhar, ajudar a enfrentar e não se esconder. Maristela destaca que precisamos deixar claro que entendemos a sua angústia, que estamos sempre do seu lado e que acreditamos que aquele desafio será ultrapassado.

“A mãe com medo, que não enxerga a capacidade do filho, transmite a ele toda a sua insegurança, deixando-o ainda mais fragilizado. Reconhecer que ele é capaz de superar e transmitir com clareza esse sentimento fortalecerá esta criança a acreditar em si mesma”.

Caso estas medidas não sejam suficientes, é importante procurar ajuda profissional, seja na escola ou apoio psicológico para a criança. O que não podemos é ignorar um sinal de alerta, afirma Maristela.

** Maristela Carvalho é formada em pedagogia pela PUC/SP; em psicanálise pelo Centro de Estudo Psicanalítico; e em psicologia pela Université Lumière Lyon II, na França. É membro do Grupo APOIAR e do Centro de Refugiados da USP, nos quais presta serviços de apoio à saúde mental para refugiados e pessoas em situação de vulnerabilidade social, e do Orion Instituto Médico.*



Foto: Canva

Transição

Como lidar com a ansiedade dos filhos na volta às aulas

Especialista esclarece os limites entre o nervosismo natural e a ansiedade

Foto: Canva



Com o início de fevereiro, as escolas retomam suas atividades, marcando o retorno à rotina após as férias. Para muitas crianças e adolescentes, esse momento é desafiador, envolvendo a transição de sala, novos colegas, professores e, em alguns casos, até mudança de escola. O nervosismo é natural, mas a coordenadora do Curso de Psi-

cologia do Centro Universitário São Camilo, Gláucia Guerra Benute, destaca a importância de compreender até que ponto esse nervosismo pode evoluir para um problema de saúde mental.

Segundo Benute, quando se trata de uma escola nova, os sentimentos intensificados podem ser ainda mais pronunciados, pois tudo

é desconhecido: o ambiente, os processos, os colegas e os professores. A ansiedade e a preocupação são esperadas, mas em alguns casos, esses sentimentos ultrapassam os limites toleráveis.

“Mesmo que o ambiente seja familiar, as incertezas sobre quem serão os colegas, como será o professor e qual será o desempenho no

novo processo podem gerar angústias intensas. Identificar os sintomas e reconhecer os sentimentos é crucial para o cuidado pessoal”, explica a coordenadora.

O alerta surge quando a angústia começa a afetar as atitudes da criança ou do jovem, impedindo sua ida à escola naturalmente, manifestando choro e alterações comporta-

mentais. A ansiedade, conforme destaca a professora Gláucia Benute, apresenta sintomas como inquietação constante, tremores, dificuldade de concentração, taquicardia e sudorese, entre outros.

“Acolhimento, diálogo, escuta e compreensão são fundamentais nesse momento. Os pais desempenham um papel crucial, e é essencial

prestar atenção quando a criança expressa medo de retornar à sala de aula. Minimizar esses sinais pode agravar a situação. Portanto, a escuta e o acolhimento são formas de auxiliar nesse processo. Em casos de persistência dos sintomas, o acompanhamento psicológico pode ser indicado”, destaca a especialista.