

DIÁRIO DO SUDOESTE

Especial Mães



**SÃO LUCAS
HOSPITAL**

Referência em cuidar do
bem mais precioso de toda mãe.
Doutor Petry e equipe, no nascimento
da bebê Micaela de Almeida.



SÃO LUCAS
HOSPITAL

*Amor
sem limites*



Eva Marchesi
F O T O G R A F I A

46 99138-0878 | @evamarchesi



Mãe...

São três letras apenas
As desse nome bendito;
Também o céu tem três letras
E nelas cabe o infinito.

Para louvar nossa mãe,
Todo o bem que se disser
Nunca há de ser tão grande
Como o bem que ela nos quer.

Palavra tão pequenina,
Bem sabem os lábios meus
Que és do tamanho do céu
E apenas menor que Deus!

(Mário Quintana)

MA magazine
avenida



parabéns às
mães pelo seu dia!



DIREÇÃO
Presidente: Delise Guarienti Almeida
Diretor Geral: André Guarienti Almeida
Gerente Geral: Edegar L. Del Sent

REDAÇÃO
Reportagens: Aline Vezoli,
mãe de Benjamin de 2 anos
Editora-chefe: Marcilei Cristina Rossi

ARTE
Juliano Simões Pereti
Wagner Mello

COMERCIAL
Gerente comercial: Marlene Raiher Charavara
Consultoras de venda: Cleiri Kirsten /
Roselia Almeida / Tania Marcia Zamboni

Edição Especial mães
Maio 2022

CAPA
Foto: Camaleon Mkt

REVISTA VANILLA
Propriedade da Editora Juriiti Ltda.
CNPJ 80.192.081/0001-08
Rua Caramuru, 1267 – CEP 85.501-356
Contato: vanilla@grupodiario.com.br
Fone: (46) 3220-2066
Pato Branco - PR

Impressão: Imperial Indústria Gráfica
CNPJ: 10.416.174/0001-93

 **DIÁRIO DO SUDOESTE**

T I M E

EDITORIAL

A DIALÉTICA DA MATERNIDADE

Há algumas décadas, a referência que encontrávamos na mídia sobre maternidade era o que chamamos de “propaganda de margarina”: uma mãe sempre zelosa, cuidadosa, arrumada, disponível para o filho e a família, servindo uma mesa cheia de comida, rindo a toa e muito feliz com a maternidade. Aquela imagem idealizada pelos mercados publicitário e de entretenimento abria uma brecha para que a sociedade cobrasse das mulheres uma maternidade perfeita, gerando frustrações, culpas e julgamentos. Afinal, quem é mãe, sabe que não é bem assim que as coisas funcionam.

Apesar dessa cobrança social permanecer até os dias de hoje, a romantização da maternidade passou a compartilhar espaço com um movimento que nasceu no feminismo e ganhou força nas redes sociais: a “maternidade real”. Ele deu liberdade para que as mulheres se sentissem mais à vontade em falar sobre os sentimentos conflitantes que nascem junto com o bebê e a mãe.

É necessário lembrar que nem toda mulher é mãe, mas toda mãe

é mulher, e é necessário conciliar essas duas personas. Matar a mulher para nascer uma mãe é uma atitude desnecessária, cruel e muito comum.

Também é necessário dizer que adjetivos como delicadeza, doçura e benevolência se fazem totalmente desnecessários, apesar de serem os mais utilizados sempre que a maternidade surge como protagonista. As qualidades somadas pelas mães são individuais, e é muito mais sensível prestar atenção na individualidade do que colocar todas na mesma caixa.

Com esta publicação, conseguimos mostrar, mesmo que superficialmente, as angústias e desventuras das mulheres que decidem ser mães e que, mesmo estudando muito sobre o assunto, são surpreendidas por uma avassaladora realidade que inclui privação, cansaço, instabilidade emocional e doação.

Por outro lado, também mostramos que o principal sentimento da maternidade é o amor e, mesmo diante das dificuldades da rotina, nenhuma mãe tem a dúvida de que seu(s) filho(s) é o melhor e mais sublime do que há em sua existência.

**Desejamos um dia
lindo a todas as mães!**



18



48



12

06

MUDANÇAS, ALEGRIAS, MEDOS, INCERTEZAS
E UM AMOR PARA A TODA A VIDA

08

CARTA PARA
MINHA FILHA

12

DEPRESSÕES E O
IMPACTO NA VIDA DA MULHER

10

PRIORIDADES DA MULHER
MUDAM COM A CHEGADA DO FILHO

14

SÃO LUCAS HOSPITAL ATENDIMENTO HUMANIZADO
DESDE OS PRIMEIROS MOMENTOS DE VIDA

18

REDE DE
APOIO PARA MÃES

20

SEXUALIDADE
APÓS A MATERNIDADE

22

AMOR DE MÃE PARA
FILHOS TEMPORÁRIOS



MATERNIDADE:

mudanças, alegrias, medos, incertezas e um amor para a toda a vida

As mudanças fazem parte da vida de todos os seres humanos, e hoje falaremos em especial da mulher, que acaba buscando adaptações para lidar com as alterações hormonais, emocionais, psíquicas e do corpo. Quando acontece a gravidez, mais mudanças acontecem e, desta vez, trazem consigo um novo ser humano que demanda amor, atenção, carinho, dedicação.

A mulher, antes sozinha, torna-se mãe e se vê com um outro ser humano, dependendo dela. Um momento assustador, onde ao longo do percurso, essa mãe percebe que nada em sua vida jamais será o mesmo. É necessário adaptar-se ao novo e se reencontrar, dessa vez, acompanhada do seu filho.

Para algumas mulheres esse é um momento de alegrias, do encontro do amor de sua vida, enquanto outras, principalmente quando esse novo ser chega de surpresa e sem planejamentos, é um momento desafiador, onde a mudança chega sem aviso prévio, que pode acontecer a dificuldade de estabelecer vínculo afetivo.

O maternar é diferente para cada mulher e em cada fase de sua vida. A única certeza além das mudanças é que terão muitas pessoas dando palpites, e muitas pessoas julgando, algumas delas com intenção positiva de ajudar. Cabe a mulher saber ouvir apenas o necessá-



rio e deixar de lado o que não agrega.

O MATERNAR É DIFERENTE EM CADA ETAPA DA VIDA

Entre as características marcantes de cada etapa da vida, existem algumas que podem ser devidamente mencionadas aqui: adolescência, que comumente é considerada uma montanha russa, tanto física quanto emocional e hormonal.

Portanto, aqui mencionaremos as prioridades e o senso de maturidade cognitiva e emocional, que divergem conforme

o contexto que foram criadas.

Quando citamos a gravidez na adolescência, existem diversas situações que envolvem: essa gravidez foi planejada ou não? Pois o planejamento, sem dúvidas, é fundamental pelo ponto de vista emocional, ou seja, a vinda de um filho obviamente traz consigo infinitas mudanças e adaptabilidade.

É considerado muito importante a famosa rede de apoio, que abrangem o (a) cônjuge/parceiro (a), familiares, amigos. Questionamentos sobre: eu quero ter um filho nesse

momento? Quais são as minhas prioridades? Tenho apoio emocional, financeiro, estrutural para que eu possa estar vivenciando essa fase com maior tranquilidade e sem tamanhas preocupações?

Quando essa gravidez não foi planejada, há de se avaliar carinhosamente sobre estar passando por uma situação, que fugiu do ideal, mas que posso, inclusive “devo” acolher, aceitar e pedir ajuda para que esse momento possa se tornar um processo de mudança de planos, pautadas no imprevisto, mas que com auxílio, estratégias emocionais, fortalecimento, também possa estar enxergando esse período como algo que mudou apenas a rota, “que meus planos poderão ser continuados em outros momentos da vida”.

COMO FOI COM VOCÊ, MÃE, A SUA MATERNIDADE NA ADOLESCÊNCIA? OU ESTRANHARAM O FATO, DE VOCÊ QUERER SER MÃE TÃO JOVEM?

Na vida adulta, teoricamente, ganhamos uma experiência maior com relação as vivências, podendo afirmar que é uma das fases consideradas por aí, ideal para se vivenciar uma gestação, quesitos como idade, prioridades de vida, maior estabilidade profissional, estrutural, emocional, financeira, fazem diferença! De qualquer forma,

aqui, parecem que os desafios se tornam menores caso ela esteja dentro do planejamento. Dicas e sugestões nessa fase, aproveitar os momentos cercados de informações, rede de apoio, informações, amor e aprendizados para o fortalecimento maternal.

Na gravidez tardia, considerada com 35 anos de idade ou mais, comumente e teoricamente adentramos em mulheres que passaram por tentativas de gravidez, aqui aparecem históricos de perdas gestacionais, tratamentos diversos e uma vontade muito grande de concretizar esse sonho, mas em contrapartida é muito comum, mulheres priorizarem suas carreiras profissionais, para então escolherem aumentarem a família. Muito sentimento de culpa e julgamentos são considerados parte desse processo também.

Do ponto de vista da autoestima, passamos por mudan-

ças físicas que podem ou não serem bem-vindas, e o maior segredo é fazer com que elas sejam devidamente entendidas e aceitas, celebradas e contempladas, para que possamos desfrutar desses momentos em que, “nossos peitos viram mamas, o nosso útero vira ventre e a mulher torna-se uma mãe”, essas mudanças obviamente são apenas algumas, das tantas vivenciadas individualmente por cada mulher, que antes de tudo é um ser humano, imperfeito, que pode encarar os desafios, pedir ajuda e estar cercada de informações, pessoas que cresçam emocionalmente, para conseguir ir dando conta de suas demandas emocionais, que geralmente vem carregadas de julgamentos e culpas. Julgamentos e culpas sobre a fase da vida, suas escolhas, prioridades, capacidade de dar conta, labilidade emocional, vida profissional, sucesso ou não da relação afetiva, condições finan-

ceiras e assim por diante.

Portanto para finalizar, uma breve pincelada desse assunto tão diverso e abrangente, o mais importante, independentemente de cada etapa ou fase da vida, e o que torna esse período da maternidade mais prazeroso, assertivo e mais fortalecido, e os desafios da maternidade se tornarem menores, “irão depender do planejamento e da capacidade emocional para lidar”.

Sabemos que quando planejamos o nosso pré-natal, ele se torna mais seguro. E se o planejamento não acontecer, o mais importante é a busca pelo fortalecimento emocional, evidenciando que possa ter maiores condições de viver essa fase tão linda que é a maternidade. Buscar sempre o diálogo, tanto com seu (sua) parceiro (a), como com quem sentir confiança.

Estabelecer bons vínculos afetivos ao seu redor nesse momento é o principal, pois são

deles que decorre o sucesso, para também o vínculo mãe-filho, que é por todo o sempre.

Desejo a você mamãe, uma vida repleta de contemplações e momentos em que você diga a si mesma, *‘eu sou a melhor mãe que somente eu posso ser!’*



Angela Corona
CRP/08 11491

Psicóloga, mãe de
Leticia (13) e Helena (9)

Mãe...

Seus braços sempre se abrem para um abraço

Seu coração sabe compreender mesmo quando nada é dito

Seus olhos sensíveis se endurecem quando é preciso advertir

Sua força e seu amor nos guiaram pela vida e nos deram asas que precisávamos para voar

Homenagens a todas mães de Pato Branco e região

Feliz Dia das Mães

ESTRAMEP/PR
SINDICATO DOS TRABALHADORES NAS INDÚSTRIAS METALÚRGICAS, MECÂNICAS E DE MATERIAL ELÉTRICO DE PATO BRANCO E REGIÃO SUDOESTE DO PARANÁ
46 3223-2976 . Rua Fiorelo Zandoná, 997 . Pato Branco/PR . contato@sindmetalbco.com.br

Especial Mães

CARTA PARA MINHA FILHA

Oi, minha Dudinha

Você ainda é pequena para entender muita coisa, mas, com certeza, é quem dá razão para a minha vida.

Quero que saiba que sempre sonhei em ser mãe, meu instinto materno sempre foi muito aguçado. Mas os anos foram passando, eu sempre tinha outros objetivos à frente, por insegurança queria estar minuciosamente equilibrada profissional e financeiramente, por isso nunca me senti pronta para

ser mãe.

Até que um belo dia desconfie que estava grávida. Mil coisas passaram na minha cabeça, é inexplicável o sentimento. Fiz o teste de laboratório, que confirmou a gravidez. A partir do momento que soube da sua existência, minha vida nunca mais foi a mesma.

Ser mãe é se doar por completo. Vieram os desafios, as inseguranças aumentaram e os julgamentos também. Mas nada supera ter



LUA NOVA
MODA CASA E LINGERIE



Dia Das Mães...
O presente que sua mãe quer está na Lua Nova

NO DIA DAS MÃES, DESCONTO ESPECIAL EM PLUMAS

20%
À VISTA OU ATÉ 4X CARTÃO

10%
ATÉ 6X NO CARTÃO

VENHA CONFERIR E APROVEITE!

46 3223.2177 . 46 98414.3763 . RUA TAPAJÓS, 406 . CENTRO



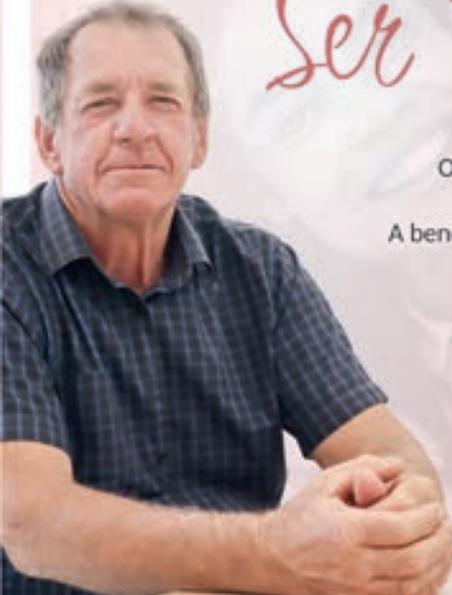
Ser Mãe,

O dom divino da criação,
O sonho da felicidade,
A benção sublime do Senhor!

Para vocês, Mães,
um mais que merecido

Feliz Dia Das Mães!

Vereador
Januário Konslinski



Liliane Pimentel,
professora de
Educação Física
e mãe da Maria
Eduarda



Alexandre Rizzon

você do meu lado, ter-lhe segurado pela primeira vez em meus braços naquele 18 de janeiro de 2018.

Hoje agradeço pela minha filha, uma linda menina chamada Maria Eduarda, que "atrapalhou" meus antigos sonhos e me fez ter coragem para viver uma vida que nem eu sabia que queria, mas que vida linda!

Você segue "atrapalhando" minhas noites de sono, meu almoço, minhas idas ao banheiro. Mas foi assim que descobri o melhor de mim. Me tornando uma pessoa

mais compreensiva, mais paciente, mais empática, mais amorosa. Um amor que simplesmente ama sem querer nada em troca.

Filha, hoje mais do que nunca me sinto realizada. Nem sempre os dias são fáceis, mais vale cada segundo em ser mãe. Em ver seu primeiro dentinho, seu sorriso, cada passo, todo progresso, primeiro dia da escolinha. Principalmente, ser chamada de "mamãe" deixa o coração cheio de amor. É por você que busco ser cada dia melhor.

**Te amo filha.
Obrigada por ter me
tornado sua mãe.
Um beijo para sempre**

www.aguikopp.com.br

Feliz *Dia das* Mães

Para nossas clientes queridas que desempenham esse papel com amor e determinação, sendo verdadeira inspiração para nós!

Homenagem das Embreagens AguiKopp a todas as Mamães!

EMBREAGEM AGUIKOPP

Tecnologia em Embreagem

46 3225-4477 . 46 99102-3366 ©

Rua Afonso Pena, 205 . Pato Branco

PRESENTE DE Mãe

OralUnic IMPLANTES

Se o sonho da sua **mãe** é voltar a ter **dentes fixos**, vamos te ajudar a dar este **presente!**

3225 6555 99102.6555

Av. Tupi, 3034 . Baixada . Pato Branco

RESPONSÁVEL TÉCNICA: DRA. ANDRESSA GASS - CRO/PR 25.501

PRIORIDADES DA MULHER MUDAM COM A CHEGADA DO FILHO

Sejam elas mães em tempo integral ou mães que querem retornar ao trabalho. A sociedade sempre encontra uma forma de julgar a mulher



Ser mãe faz parte de uma experiência suprema, um ato de entrega e amor, onde a maturidade e as responsabilida-

des precisam estar presentes a todo momento. Na maioria das vezes, esse é uma das fases mais belas da vida de uma

mulher e a relação entre mãe e filho deixará marcas inesquecíveis em sua trajetória, deixando seu caminho com mais brilho,

aromas e sabores.

No entanto, como tudo na vida, a maternidade é subjetiva. São como dois lados de uma moeda. Enquanto algumas mães se percebem completas com a chegada dos filhos, há muitas situações onde a mulher vivência uma experiência negativa com a maternidade, enfrentando desafios únicos, onde são julgadas por uma sociedade que insiste em romantizar o materno, gerando nas mulheres a expectativa de um período calmo e feliz, enquanto na realidade, a chegada de um filho carrega muitas mudanças assustadoras.

A experiência de ter um filho chega com preocupações, necessidade de cuidados de um novo ser humano que depende inteiramente dessa mulher e, quando a mãe não teve uma gravidez planejada ou não tem uma rede de apoio, as chances da mulher se sentir sobrecarregada e perdida, são muito grandes.

A psicóloga Claudete Grassi (mãe de Francisco, 32 anos e Eduardo, 24 anos) explica que a relação da mulher com o mundo, suas relações familiares e até a percepção que ela tem de

si mesma, muda completamente. “O mundo dela passa a ser o bebê. A maternidade é muito romantizada ainda, de fato é um momento ímpar e nada se compara à experiência de cada mãe, que pode ser lindo desde que a mãe tenha apoio e conforto necessários para lidar com os desafios e fragilidades do momento”.

Entre os aspectos que mais sofrem mudanças na vida da mulher após a chegada do filho, de acordo com a psicóloga, tem a ver com as prioridades, pois tudo passa a girar em torno da criança. “Na verdade, todos os aspectos mudam, o sono, a hora das refeições, o orçamento, férias, passeios, vida social, o amor, a coragem... enfim, tudo passa a ser direcionado para incluir o novo integrante”, afirma.

A profissional destaca que, com o passar do tempo, de acordo com cada fase do bebê, ambos vão se adaptando aos desafios, porém, é necessária atenção para perceber quando a mãe passa a negligenciar os cuidados consigo mesma, garantindo que a mulher consiga enfrentar o processo com naturalidade.

INFLUÊNCIA HORMONAL

Durante o primeiro ano de vida do bebê, a mulher passa por inúmeras dificuldades não apenas ao tentar adaptar-se ao bebê, mas também com a transição vivenciada por seu corpo, destaca Claudete. “Temos o puerpério, onde alterações fisiológicas e emocionais, envolvendo aspectos hormonais, familiares, sociais e culturais”, afirma, ao comentar que o período é finalizado apenas 12 meses após o nascimento.

“A mulher lida com alterações hormonais, demandas com o bebê, ganho de peso, alterações metabólicas causadas pela privação de sono, pressão

social... ‘voltar ao corpo perfeito’. Tudo isso somado a outros fatores e desafios que podem desencadear ansiedade, melancolia, autoestima baixa”, fala Claudete.

A psicóloga afirma que, ainda que o nascimento seja um evento associado a alegrias, sentimentos ruins fazem parte da experiência para muitas mulheres. Para que a situação não saia do controle, a profissional destaca ser importante que familiares e amigos estejam atentos para perceber quando os sentimentos ruins deixam de ser fisiológicos e precisam de atenção e acompanhamento especializado de profissionais.

CADA EXPERIÊNCIA MATERNA É ÚNICA

Da mesma forma que existem mulheres que sonham desde criança em ser mães e não se importam em parar suas vidas para maternar, outras mulheres nunca se imaginaram nesse papel até ter um filho.

De um lado, temos a maternidade idealizada, romantizada e perfeita. De outro lado, uma maternidade real, intensa e difícil.

A psicóloga explica que esses parâmetros não são definidos por dinheiro, mas com o peso e o amor de ser mãe, “não bastando apenas a mulher estar pronta para vivenciar o período, tem a ver com a história de vida de cada uma, com respeitar-se acima de tudo em suas escolhas e também no ser respeitada”.

De acordo com Claudete, as famílias e também a sociedade não pode esquecer que essa mulher é dona do seu corpo e de sua vida e ela tem direito de escolher ou não ser mãe. “A quebra de paradigmas que envolvem a maternidade tornaria tudo mais fácil, evitando uma série de problemas e seque-

las emocionais causadas por abandono social e afetivo”.

MÃES EM TEMPO INTEGRAL TEM OUTROS SETORES DA VIDA PAUSADOS

Quanto mais os anos passam, mais as mulheres se preparam para ter seus filhos, tentando consolidar a carreira profissional e ter estabilidade financeira para depois dedicar-se por um determinado período para o cuidado da criança.

Segundo a psicóloga, a tendência, para mulheres que abrem mão de suas vidas profissionais para se dedicar a maternidade em tempo integral, é que os primeiros anos sejam saudáveis, “no entanto, a longo prazo a mãe passa a ter danos emocionais e frustrações severas”.

A tendência, explica Claudete, é que essa mulher se sinta oprimida pela maternidade, onde não possui folga. “Ser mãe não é uma profissão, mas vivemos em uma sociedade em que a mulher se dedica muito a maternidade e sofre pela falta de reconhecimento pelo árduo trabalho que é cuidar, educar e prover os filhos”.

Para as mulheres que escolhem retomar para o mercado de trabalho, o desafio também existe, já que lidam com o preconceito de uma sociedade ainda muito machista, tornando mais difícil a conciliação da vida profissional com a maternidade.

MATERNIDADE PODE SER UMA AGRESSORA PARA MULHERES

O apelo social para que mulheres se tornem mães na vida adulta ainda é muito frequente e, quando a mulher não quer ser mãe, mas cedem a esses apelos, Claudete aponta que a maternidade pode se tornar

uma tortura.

“Há o sentimento de ter o corpo invadido, sonhos frustrados e sequelas emocional. É triste, mas a mulher ainda tem muito que conquistar no quesito de querer ou não ser mãe, já que isso é uma escolha dela. É preciso lembrar que a mulher precisa querer ser mãe”. Destaca a psicóloga, apontando que a agressão psicológica que parte da sociedade e os julgamentos levam mulheres a sentir ansiedade, pânico, sentimento de incapacidade e frustrações.

ETERNO APRENDIZADO

“No exercício da minha profissão posso dizer que já ouvi lindas histórias sobre mães e filhos, já ouvi histórias duras, de abandono, rejeição, sentimentos de culpa de ambos os lados, muitos desafios da maternidade, mães obstinadas, guerreiras, mães frustradas, mães que planejaram cada detalhe, mães que não tiveram escolhas..., mas acima de tudo, muito amor, entrega e doação envolvidos.

Considero particularmente que ser mãe é um desafio imenso, um eterno aprendizado, é divino é sublime. Ser mãe é inevitável que filhos sejam como termômetro de felicidade, se eles estão bem, estamos bem, se não estão bem sofremos também, simples assim.

Sou Psicóloga e uma mãe extremamente apaixonada pelos filhos, posso afirmar que considero a maternidade a melhor escolha que fiz na minha vida”. – Claudete Grassi.

MATERNIDADE REAL: DEPRESSÕES E O IMPACTO NA VIDA DA MULHER

**Prestar atenção na mulher é essencial
para identificar a evolução de problemas
psicológicos e psiquiátricos**



A maternidade é idealizada pela maioria das pessoas como um momento mágico, de alegrias e sentimentos bons. O

problema é que nem sempre essa é a realidade enfrentada e a mulher, algumas vezes, tem dificuldades para lidar com a

surpresa e os perrengues da maternidade real.

Lidar com todas as mudanças no corpo e na vida da

mulher pode ser uma tarefa árdua. Os desafios diários e intensos podem gerar na mulher dúvidas sobre ser capaz de exercer a tarefa de mãe e, somado aos julgamentos e a falta de apoio, pode abrir as portas para um problema mais sério: a depressão.

A médica psiquiatra Valéria Azevedo (mãe de Matheus, 24 anos) aponta que a maternidade é um período onde a mulher requer muita atenção e cuidados, devido a todas as mudanças na rotina. “Desde a decisão de ser mãe, seja após uma gestação planejada ou fortuita. É uma entrega somente da mulher, que se coloca para esse desafio que é gerar um novo ser, renunciando o corpo ideal, a vida mais livre, sem tantos exames pré-natais e procedimentos”, comenta, explicando ainda que há a necessidade de estabelecer uma nova relação entre o casal que espera por um terceiro membro na família.

De acordo com Valéria, a mulher pode enfrentar a depressão gestacional ou a puerperal, onde as alterações bruscas nos níveis hormonais durante a gestação e no pós-parto ime-

diato, somado a demandas da maternidade, desencadeiam quadros de depressão ou ansiedade, "podendo surgir, em situações extremas, uma psicose puerperal com risco de vida para o bebê e para a mãe".

Para a médica, a maternidade é idealizada na sociedade ocidental. "A figura de Maria, mãe de Jesus, remete a gestante para essa espécie de sacralização", por isso, Valéria explica que é esperado que a mulher se sinta plena, em estado de graça, sem temores ou dúvidas sobre a nova condição. "São muitas cobranças por uma mãe perfeita, suficientemente boa, acolhedora e continente para seus filhos", comenta.

A psiquiatra aponta ainda que é necessário o entendimento por parte da sociedade de que "sempre conseguiremos ser as mães possíveis, com erros e acertos e diminuir a expectativa idealizada e irreal em cima da maternidade".

A médica aponta mudanças na sociedade com o decorrer dos anos e que afetam os costumes sociais, o que está abrindo o espaço para que mulheres possam "verbalizar suas dores e angústias". "Felizmente ocorrem mudanças inexoráveis no planeta que afetam os costumes. Agora, muitas famílias já estão alertadas sobre o baby blues ou a depressão pós-parto, comenta, ao afirmar também que isso possibilita a busca por tratamentos psiquiátricos e psicoterapêuticos e diminuindo o julgamento moral sobre a mãe.

Com campanhas e ações promovidas pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) e pela Sociedade Brasileira de Psicologia, auxiliam a diminuir o preconceito e a ignorância sobre os temas e problemas que podem surgir na gestação e no período neonatal, aponta Valéria.

"Ao perceber sinais e sintomas depressivos ou ansiosos na gestante ou puérpera, é pre-

ciso levá-la para atendimento médico e psicológico. Esta medida pode salvar vidas!"

A psiquiatra finaliza comentando que as mulheres passam por fases em suas vidas e na vida dos filhos. "A maternidade não aceita devolução, estare-

mos sempre envolvidas e preocupadas com o desenvolvimento saudável e feliz dos nossos rebentos, sejam bebês, adolescentes ou adultos. Resta investir em um relacionamento com saúde mental, que promova o crescimento pessoal de todos."



Valéria Azevedo

CRM-PR 14375
RQE 10624

Mãe...

*...é aquela que cuida.
É, principalmente aquela que ama.
E ama como ninguém!*

Por isso, mais que ninguém, ela merece um dia só dela, um dia especial, quando abraços e mimos são dedicados apenas a essas mães maravilhosas... e únicas.

HOMENAGEM DO VEREADOR

JOECIR BERNARDI A TODAS AS MAMÃES.

Amor de Mãe

"Mãe: princípio de tudo e sinônimo de amor
A direção e funcionários da Farmácia Brasil desejam um feliz Dia das Mães a todas as mães, com muito carinho.*

FARMÁCIA Brasil
DROGARIA E MANIPULAÇÃO

46 3224-1172 . 3025-4248 . 46 99127-8167 ©
Rua Pedro Ramires de Mello, 59

SÃO LUCAS HOSPITAL

**Atendimento
humanizado
desde os
primeiros
momentos de vida**

**POR ASSESSORIA
CAMALEON MKT**

Um hospital feito por pessoas que amam cuidar da vida. Assim define-se o São Lucas, que há 75 anos atua no atendimento hospitalar das famílias do Sudoeste do Paraná.

É na maternidade deste hospital que milhares de sudoestinos recebem os primeiros cuidados, de forma acolhedora e humanizada. Somente no primeiro trimestre de 2022 foram registrados mais de

600 nascimentos, um número que representa a qualificação e referência da instituição.

Com infraestrutura completa, equipamentos modernos e ampla equipe médica-hospitalar, o São Lucas tornou-se um Centro de Especialidades, reconhecido através de honrarias concedidas por instituições e órgãos de nível nacional e internacional.



CAS



Dentre as certificações, está o selo de qualidade “Hospital Amigo da Criança”, concedido pela UNICEF e pelo Ministério da Saúde, que assegura atendimento humanizado durante todas as fases da gestação, parto, nascimento e período neonatal precoce.

Para conquistar este selo, o hospital apresentou os critérios estabelecidos pela OMS, tais como dispor de estrutura adequada, equipe de saúde preparada, prestar atendimento respeitoso e orientativo e promover a amamentação – seguindo, inclusive, os “10 Passos para o Sucesso do Aleitamento Materno”, uma cartilha de proteção, promoção e apoio ao aleitamento.

Dessa forma, ter um parto em um “Hospital Amigo da Criança” resulta em um atendimento mais humanizado e que os direitos da mãe e da criança serão respeitados. O São Lucas proporciona o alojamento conjunto de mãe e bebê durante todo o tempo que permanecem no hospital e os pais/responsáveis recebem orientações sobre os primeiros cuidados com o recém-nascido.





O excelente trabalho desenvolvido pelo corpo médico e colaboradores também fez do São Lucas referência regional em gestação de alto risco, com acompanhamento especializado à mãe e ao bebê, que muitas vezes precisa ser encaminhado ao CTI Neonatal.

Quando ocorre a prematuridade, o recém-nascido recebe imediatamente cuidados especiais. A UTI Neonatal do São Lucas Hospital é totalmente equipada com aparelhos modernos e equipe altamente capacitada para atender os bebês.



Outro ponto positivo da assistência aos prematuros é a nutrição, pois os recém-nascidos recebem o leite materno, essencial para o seu desenvolvimento e aumento da imunidade, favorecendo a sua recuperação.

Quando, porventura, a mãe é impossibilitada de amamentar, o São Lucas dispõe do Banco de Leite Humano, que atua desde 2018 na captação, tratamento e distribuição do leite materno recebido das mães lactantes doadoras.

Dessa forma, é de extrema importância ter constantemente doações de leite materno para manter os estoques abastecidos e, assim, possibilitar a nutrição dos prematuros do CTI Neonatal de Pato Branco e região.



Toda esta estrutura e prestação de serviços especializados tem como base uma gestão hospitalar capacitada e comprometida com processos e protocolos executados com dedicação, conhecimento e foco em promover a saúde.

Assim, o São Lucas segue sendo referência em cuidados com a família em todas as fases da vida.



IMPORTÂNCIA DA REDE DE APOIO PARA AS MÃES RECÉM-NASCIDAS

Ser uma rede de apoio para as mães é uma forma de não deixar esquece-la de si mesma

Após a chegada da maternidade, a vida da mulher muda completamente, seja no primeiro, segundo ou terceiro filho. A única certeza que cada uma carrega é sobre os diferentes desafios enfrentados em cada situação e que nunca é igual de uma para a outra. Pensar sobre como viver uma maternidade plena é um conceito extremamente complexo. Afinal, o que cada uma espera da maternidade?

Uma coisa é certa: mães buscam e necessitam de uma rede de apoio. Mas você sabe exatamente o que é ou o que significa essa rede? Por que esse termo, tão discutido atualmente, não estava presente no passado, quando nossas mães ou avós estavam vivenciando a maternidade?

A resposta é que a mãe costumava receber atenção do conjunto de pessoas que viviam em seu redor. A avó fazia questão de ficar ao lado da filha por um período, familiares costumavam morar sempre perto, as vizinhas frequentavam as residências uma das outras e se ofereciam para ajudar nas tarefas. A mãe não ficava só, geralmente era cercada de pessoas que ofertavam segurança para passar pelo período, mesmo

que muitas vezes os pais das crianças estavam atarefados pelo trabalho. Ou seja, a rede de apoio já existia, porém, não carregava o mesmo nome.

Atualmente, está cada vez mais comum as mães e os pais se revezando para cuidar do bebê, da casa e de outros filhos. A carga maior, na maioria das vezes, acaba caindo para a mãe, deixando-as em exaustão. A situação se agravou mais durante a pandemia, com mães solitárias, sem ajuda e com medo de receber visitas ou sair para 'tomar um ar'. Com isso, não tinham com quem contar e, em muitos casos, usaram a internet como aliada para tirar dúvidas sobre o maternar.

MULHER PASSA A ASSUMIR O PAPEL DE CUIDADORA

Quando a maternidade chega, seja pela primeira, segunda ou terceira vez, contar com uma rede de apoio familiar e de amigos é importante. Reunir profissionais experientes também faz a diferença, trazendo segurança e alívio para que a mãe siga com os cuidados da criança que, em seus primeiros anos de vida, é tão frágil e não esquecendo que, mesmo com o papel de mãe, ela ainda é

mulher com sonhos e objetivos a cumprir.

De acordo com a psicóloga Grasiela Suzin (mãe de Gregory, 15 anos e Erick, 12 anos), o pós-parto é um período de muitas transformações envolvendo mãe, pai e toda a família, para receber um novo membro. "Contudo, as maiores mudanças acontecem para a mulher, como as transformações hormonais e emocionais, ela deixa seu 'eu mulher' de lado e passa a ocupar o lugar de cuidadora, onde muitos sentimentos ambivalentes são gerados e novos comportamentos se fazem necessários".

Grasiela explica ser importante a rede de apoio para a mulher, já que "uma mulher forte e bem amparada psicologicamente será uma mãe saudável, feliz e, automaticamente, uma base sólida para a construção deste maternar e o desenvolvimento do pequeno ser humano recém-nascido".

PERÍODO DE SENSIBILIDADE APÓS O PARTO

Pouco comentado, porém, extremamente comum, é o período de tristeza chamado 'baby blues', que acomete muitas mulheres no período

pós-parto, quando ela está em busca da adaptação para essa nova rotina.

Sem necessidade de tratamento, a relevância da rede de apoio é essencial para o período, que pode durar as primeiras semanas após o parto. "É o tempo das questões hormonais e adaptativas se estabelecerem e a mãe precisa ter 'consciência' que pode passar por isso, demandando maior atenção e cuidado de sua rede de apoio", aponta Grasiela.

A psicóloga afirma que o provérbio 'it takes a village to raise a child', que em português significa 'é necessário uma comunidade inteira para cuidar e educar uma criança', "ou seja, esse pequeno ser humano não é apenas responsabilidade da mãe e é isso que a rede de apoio precisa lembrar, não apenas com palavras, mas com atitudes".

Amparar uma mãe, segundo Suzin, é saber ouvir e estar presente. Entender que, mesmo com esse novo papel, ela ainda é uma mulher, com vida própria, vontades, sonhos e objetivos. "É essencial ajudar a lembrar a mulher disso, conversando não apenas sobre maternidade, mas também sobre as vontades dela", conclui.

“NINGUÉM NASCE MÃE, NOS TORNAMOS”

A profissional em psicologia ainda aponta que, assim como a paternidade, o maternar também é um processo de aprendizado, descobertas, erros e acertos. Ela destaca que “uma mãe sem apoio pode desenvolver distúrbios psicológicos e isso não comprometerá apenas a saúde dela, mas a do seu filho também, que se tornará um adulto inserido na sociedade”.

“Tudo que nos acompanha além da vida tem base na nossa infância – ela é a fase mais importante do nosso viver, é onde aprendemos e desenvolvemos o afeto, o apego, é onde observamos, absorvemos e construímos nosso modo de se relacionar – na Terapia do Esquema falamos muito sobre isso”, comenta Grasiela, ao apontar que a principal ação é compreender que essa mãe precisa de apoio, pois está de-

CONFIRA ALGUMAS DICAS DA PSICÓLOGA GRASIELA SUZIN PARA DAR APOIO A UMA MÃE RECÉM-NASCIDA:

- Não faça comentários que possam desvalidar a ação da mãe em relação ao bebê.

Exemplo:

“Seu leite é fraco, por isso o bebê chora!”, ao invés disso, diga: “Tenha paciência... É assim mesmo... Com o tempo, o leite vai regular de acordo com necessidade do bebê”.

- Permita visitas que possam auxiliar a mãe e pessoas que ela queira por perto. É importante evitar pessoas que perturbem a relação mãe-bebê nesses primeiros dias.

- Auxilie nos cuidados da casa, com a comida e, quando a mãe der o sinal, com o bebê. Assim que a mãe se sentir segura, o processo seguirá naturalmente.

A psicóloga complementa falando que “pai e demais familiares são a rede de apoio e devem ficar atentos a modificações no comportamento da mãe, como: alteração do sono e apetite, baixa energia com o bebê, tristeza e raiva, pois essas alterações podem evoluir para uma depressão pós-parto”.

Para complementar a rede de apoio, Grasiela fala que vários grupos estão disponíveis para auxiliar a mulher no período. Os grupos de mães, psicólogos, psiquiatras, amamentação e educadores com o objetivo de ouvir, são altamente indicados para orientar e apoiar essas mulheres neste período tão importante e tão difícil que é o “tornar-se mãe”.

envolvendo seu modelo de maternar, “se conectando com o bebê para aprender a reconhecer suas necessidades, precisa de tempo, espaço e compreensão. A tristeza, medo e cansaço vão passar a medida em que a mãe se sentir segura”, conclui.



Grasiela Suzin
CRM/PR 08/12022

8 de maio - Feliz Dia das Mães

sicoob.com.br



ser
Mãe
é descobrir
no outro uma
força
extraordinária

Um novo propósito compartilhado, um instinto irresistível, o maior amor do mundo – ou tudo isso junto. Viver a experiência transformadora da maternidade é entender que, no fim das contas, quando a gente se reconhece no outro e troca o “eu” pelo “nós”, muitas vezes o insuperável se torna incrivelmente possível.

Uma homenagem do Sicoob a todas as brasileiras que diariamente movem montanhas para cooperar com seus filhos.

SICOOB
Faça parte.

SEXUALIDADE APÓS A CHEGADA DO FILHO: UM TABU PARA A SOCIEDADE

Manter a intimidade do casal pode ser difícil após a chegada do filho, mas é essencial para a mulher tirar um tempo para si e se reencontrar



Resgatar a atividade sexual após a chegada de um novo membro na família pode ser bem desafiador. A dificuldade em ter relações sexuais é explicada por especialistas como natural para o período, devido a todas as alterações físicas,

hormonais e emocionais que acontecem no corpo feminino durante o temido puerpério.

Reconstruir a intimidade do casal e não abrir mão dos momentos a dois é essencial para enfrentar esse desafio, além de que as mulheres que

acabaram de se tornar mães precisam se adaptar a todas as mudanças e se reencontrar com a sua sexualidade.

Para falar com mais propriedade sobre o assunto, convidamos a psicóloga, neuropsicóloga, terapeuta de casal e sexual, Raquel Simone Varaschin (mãe de Adrian, 31 anos) para tirar algumas dúvidas acerca desse assunto tão importante para a vida da mulher.

Falar sobre a sexualidade da mulher é um tabu para a sociedade e fica ainda maior após essa mulher se tornar mãe e sabemos que toda a vida dessa mulher muda após a maternidade, inclusive o sexo. Do ponto de vista profissional, o que realmente muda após a chegada do bebê?

Raquel Varaschin: O ciclo gravídico-puerperal é um período de muitas mudanças, tanto corporais, hormonais, emocionais, ambientais, como também na configuração do casal e familiar, que implicam em ressignificações, em novas

adaptações, e que acaba distanciando a mulher de sentir o desejo, e de ter uma libido que mantenha a atividade sexual.

Quais fatores influenciam a sexualidade da mulher após a maternidade e quanto tempo isso permanece diferente do que ela já estava habituada?

Ao tornar-se mãe, a mulher passa a desenvolver um olhar diferenciado, sensibilidade e cuidados, inundada por um importante hormônio que atua no parto, na amamentação e na formação do vínculo mãe/bebê – a ocitocina. Considerado o “hormônio do amor”, é responsável pela sensação de prazer, pelo bem-estar físico e emocional, e pelo desenvolvimento do apego. Lembrando que a ocitocina também é liberada através do contato físico, do beijo, do abraço, do carinho na relação com o bebê, quando os pais também podem ser beneficiados com o aumento deste hormônio ao estabelecer um contato mais íntimo com o bebê.

Além da ocitocina, temos a prolactina, um hormônio que atua na glândula mamária e, após o parto, age nas células produtoras de leite, acelerando sua produção. Mas a prolactina e a ocitocina aumentadas, que se associa à diminuição nos níveis da progesterona, estrogênio e testosterona, podem levar a queda da libido, diminuição da lubrificação, e possível presença de dor na relação.

Pensando em uma mãe primípara (que pariu pela primeira vez), normalmente verificamos um aumento nos sentimentos de ansiedade e tensão, pois ela agora está frente a uma situação que é nova e desconhecida para ela. Vive um sentimento de incerteza que já estava presente na gestação: “Será que vou conseguir dar conta de ser mãe? Questiona se será capaz de atender a todas as demandas do filho(a), bem como as responsabilidades e exigências que a maternidade traz.

Em contrapartida, temos a mulher que já não se sentindo confortável com o próprio corpo em função das alterações que sofreu durante a gestação e pós-gestação, passa a experimentar o medo que seu par não mais a deseje em função destas mudanças, principalmente, porque ela não se reconhece neste corpo. E algumas mães que amamentam, ressignificam os seios, que passam representar fonte de alimento e de vínculo com o bebê, e não mais símbolo erótico e fonte de prazer sexual. Neste caso, a mulher passa a ter dificuldades em aceitar o toque de seu par. Para se defender destes processos, o resultado pode ser o afastamento de situações que promovam intimidade entre o casal. E não podemos esquecer de condições especiais que afetam ainda mais

a sexualidade da mulher e do casal neste período, quando temos um bebê de risco, que exige cuidados e atenção redobrados, ou quando a mulher desenvolve uma depressão pós-parto.

Uma das principais queixas das mulheres é sobre a falta de entendimento do marido após o nascimento da criança, qual a importância do parceiro nesse período e o que ele pode fazer para ajudar a mulher?

É muito importante que o marido se envolva com todos os cuidados que um bebê exige, participando ativamente. Que a mulher deixe que seu parceiro realize movimentos em prol desta criança, mesmo que ele “não tenha jeito” (frase muito dita pelas mães), e não o afaste das funções. Que se rompa os limites que desenvolvemos em função de estereótipos de gênero – o que é do homem e o que é da mulher.

Também se faz necessário conhecer todas as variações físicas, fisiológicas e psicológicas da mãe neste momento, para que a compreensão neste âmbito ocorra e se produza um novo repertório de resposta. É o que acontece atualmente quando os homens reconhecem que uma mulher está em TPM (tensão pré-menstrual), e adequam atitudes e comportamentos.

Quais as principais queixas das mulheres que te procuram pedindo ajuda?

As queixas estão vinculadas à sobreposição de papéis, — ser mãe, ser profissional, ser mulher, ser filha, irmã, ... que geram uma sobrecarga física e emocional. Aliado a este fator, temos a exigência da supermulher, que precisa dar conta de tudo e fazer bem feito —, e assim ser validada.

As mudanças impostas por uma nova configuração e dinâmica familiar também precisam de um tempo de ambientação e adaptação. Mas numa sociedade em que tudo é emergente, e exige uma performance, vamos nos deparar com transtornos de ansiedade ou de humor.

As cobranças do par em relação a perda afetiva e sexual, que geram um sentido de obrigação e a distância de experimentar o prazer.

Os mitos e tabus que a mulher carrega também acerca da maternidade e sua sexualidade, que prejudicam o despertar de sua sexualidade novamente.

E hoje temos a questão cada vez mais presente que é o tempo que a criança passa dividindo a cama com os pais, e o que está por traz disso: medos da criança? Insegurança dos pais? Manter o distanciamento do casal quando já estão com problemas? A dificuldade de lidar com o crescimento do filho/a e tornar-se mais independente?

Observamos uma sociedade que dá muito palpíte na vida da criança e do casal, principalmente com o compartilhamento de informações na internet, o que gera muita ansiedade em todas as partes e o medo de não agradar. A pressão imposta pela sociedade e a pressa para retomar a atividade sexual pode dificultar o período?

Com certeza, porque as emoções que são desenvolvidas neste período são antagônicas ao desejo e ao prazer. A mulher já se percebe aquém do que se espera dela neste momento, e isso gera ainda mais sentimento de incompetência e impotência frente a esta situação.

O que a mulher pode fazer para se sentir mais segura e retomar a vida sexual com mais naturalidade após ter filho?

Tanto a mulher, quanto o homem, precisam ter conhecimento sobre todos os processos que ocorrem desde a gestação ao nascimento de uma criança, e respeitar o tempo de acomodação das mudanças, principalmente as hormonais, psíquicas, vinculares, e da rotina antes estabelecida.

Comunicar os acontecimentos, compartilhar sentimentos e emoções, e cuidar com as leituras/interpretações que fazemos (ex.: quando o homem acredita que não tem mais lugar e espaço na vida da mulher, que não é mais amado, que apenas o filho importa, etc...), que acabam despertando defesas que serão prejudiciais na relação, não favorecendo condições para restabelecer a intimidade do casal.

Dedicar um tempo para fazerem coisas juntos, mesmo que por curto tempo, mas priorizar esse momento, para continuar alimentando o vínculo.

Manter o olhar, o carinho, e não deixar de surpreender o outro positivamente, como pequenas ações que demonstrem apoio, acolhimento e amorosidade.

Lembrar dos elementos facilitadores que impeliam ao desejo, que aqueciam a relação e a estimulavam. Pois, neste momento, com tantos fatores que podem interferir na libido, a mulher e o homem precisam conhecer o desejo responsivo (que difere do desejo sexual espontâneo) — o que se produz com os níveis de intimidade que o casal vive, com a compreensão, com as fantasias, com o resgate da autoestima, com o autoconhecimento sexual, e com a entrega.

MÃES ACOLHEDORAS – AMOR DE MÃE PARA FILHOS TEMPORÁRIOS



Há diversos formatos de relacionamentos entre mães e filhos que vão além do tradicional laço biológico. O amor de mãe está presente nas adoções, nas criações de avós que, por algum motivo, assumiram o papel, e também nas mães acolhedoras, que disponibilizam suas casas e garantem proteção e acolhimento para crianças ou adolescentes que passam por momentos de vulnerabilidade e estão sob proteção do Estado.

Ser uma mãe acolhedora é possível através Serviço de Acolhimento em Família Acolhedora, disponível em diversos municípios, onde o principal objetivo é manter o convívio familiar e comunitário de crianças ou adolescentes que passam por situações de risco e que estão sob guarda do Estado pro-

visoriamente, ou seja, o acolhimento familiar é uma forma de receber sob guarda uma criança ou adolescente baseada na transitoriedade, na corresponsabilidade, confiança e afeto.

Com isso, a mãe acolhedora passa a exercer o importante papel provisoriamente, até que a situação se regularize e a criança possa retornar para sua família de origem ou, em caso de decisão judicial, seja encaminhada para adoção.

De acordo com a psicóloga e responsável técnica pela implantação do serviço de acolhimento em família acolhedora de Pato Branco, Sarah Cristina Kusma da Luz (mãe de Rebecca, 5 anos e Benjamin, 3 anos), para ser uma mãe acolhedora é preciso ter predisposição e compromisso em acolher alguém, criança ou adolescente

e estabilidade emocional para lidar com a despedida no fim desse período, “porque quando falamos de provisoriedade, falamos em receber alguém por período determinado, cuidar, amar e depois se despedir dessa pessoa”.

Ela cita que é necessário muita flexibilidade e vontade de aprender por parte da mulher e também dos outros integrantes da família, pois há uma tendência a estruturação de rotinas e regras de convívio por todas as partes. “Acima de tudo, ser mãe acolhedora é dar oportunidade de convivência familiar e comunitária para uma criança ou adolescente com os vínculos rompidos, que precisou ser retirado da família de origem. Por isso, a mãe acolhedora deve fornecer amor, doando-se e ajudando a construir um futuro melhor para esse ser humano, através da convivência em sua família”, destaca.

Outro benefício citado por Sarah é sobre a necessidade humana em viver dentro do convívio familiar, “pois somos seres criados para viver em comunidade e os vínculos rompidos geram consequências intensas para o ser humano”.

“A mãe acolhedora, quando aceita receber uma criança ou adolescente dentro de sua casa, possibilita que a pessoa crie vínculos, cooperando com o seu desenvolvimento integral,

porém, essa convivência é provisória e a família precisa entender que o compromisso tem data para acabar, sendo necessário cuidar e proteger durante o período definido pela justiça e deixar a criança seguir seu futuro ao final do prazo”, explica.

Sarah destaca que a necessidade de estar emocionalmente estável para fazer parte do programa é um item extremamente necessário, para que a mãe possa criar o vínculo de apego com essa criança ou adolescente e no momento oportuno desapegar-se para que a criança siga com sua vida. A profissional também afirma que não é permitido o cadastro no programa por parte de famílias que tem intenção de adotar. “São procedimentos diferentes, quando falamos em adoção, um processo judicial é realizado e o filho se torna daquela pessoa, é irrevogável. Não se pode confundir as duas coisas, pois nunca uma família acolhedora vai poder adotar a criança acolhida que, ao final do período, poderá retomar para sua família de origem”.

DESAFIOS DA MÃE ACOLHEDORA NA CRIAÇÃO DE VÍNCULO

O desafio de receber uma pessoa até então desconhecida em casa é muito grande, já que se faz necessário um processo de adaptação no ambiente

familiar para que essa criança se sinta acolhida e a vontade. “É importante ter disponibilidade emocional e bastante tempo para resolver as situações geradas pela entrada do novo integrante na família”, fala Sarah, ao apontar que situações novas e desconhecidas causam desconforto ao ser humano.

A mãe acolhedora precisa lidar com o lado emocional da situação de todos os envolvidos, precisando se preocupar com a criação do vínculo familiar. “Muitas pessoas questionam, pois tem medo de criar o vínculo e depois desvincular. É preciso entender que o vínculo emocional não é um problema, ele é uma solução para essa criança ou adolescente que foi retirada de sua família, está fragilizada pela situação e precisa de alguém para suprir essa demanda. Uma criança saudável vai estabelecer vínculo onde quer que esteja, o problema é quando isso não se estabelece”.

A necessidade de estabelecer essa conexão emocional é válida principalmente para a criança ou adolescente que acabou de chegar e a mãe acolhedora é uma das figuras essenciais para que se desenvolva o sentimento de carinho, afeto e muita clareza para viver as experiências do período, cita a psicóloga, afirmando também que “a vida da criança está acontecendo e o que vemos são crianças privadas de viver experiências saudáveis, de afeto, aprendizagem, crescimento e a mãe acolhedora, junto com sua família, vem suprir essas necessidades”.

TRABALHO SOCIAL COM CRIANÇAS E FAMÍLIAS

A mulher que se disponibiliza a se tornar uma mãe acolhedora está prestando um serviço social e se doando para auxiliar, ajudando a sociedade através do cuidado e proteção de alguém que necessita se de-

envolver de maneira saudável, “então esse é um trabalho social muito bonito, previsto no Estatuto da Criança e do Adolescente e na Constituição Federal, para viver em família e comunidade. Dessa forma, entende-se que a mãe acolhedora participa da construção de um ser humano e cidadão”, comenta Sarah.

Marcas importantes são deixadas tanto na mãe acolhedora quanto na criança e em ambas as famílias. “Não há como medir o impacto da oportunidade, proteção e experiências positivas”.

DESPEDIDA

O momento de despedir-se da criança após a convivência familiar e todos os vínculos estabelecidos pode ser desafiador para todas as partes envolvidas. A psicóloga afirma ser melhor “não criar expectativas e entender que o acolhimento tem um começo, meio e fim, da mesma forma que outras situações e vínculos”.

Para auxiliar nesse momento, Sarah afirma ser essencial vivenciar experiências durante a estadia para que, ao final, todos possam se lembrar dos momentos bons, “é nesse sentido de saber que tem um fim e aproveitar o durante, sabendo que sentirá muita saudade no final”.

Ela lembra que a experiência de oportunizar um desenvolvimento saudável é o principal motivo para que a mãe acolhedora se sinta bem sobre o assunto e ainda ressalta que, no caso de acolhimento familiar, o adeus não precisa ser definitivo. “Os vínculos afetivos são benéficos e a despedida vai causar desconforto, porém, é preciso pensar que essa criança vai para uma situação melhor, seja com sua família ou através da adoção, tendo a mãe acolhedora feito sua parte e podendo se tornar amiga daquela criança, criando oportunidades de convivência ao longo da vida”, finaliza.



Dia das Mães!

Ensaio fotográfico

- CENÁRIO EXCLUSIVO
- AMBIENTE CLIMATIZADO
- ATENDIMENTO PERSONALIZADO

AGENDA ABERTA

SUA MÃE MERECE
TER ESSA LINDA LEMBRANÇA



by Daphne Brizola

Rua Vicente Machado, 228 - Jardim das Américas
Contato: (46) 99158.0393

MENU ESPECIAL PARA O DIA DAS MÃES

Todo mundo sabe que não há nada mais gostoso que a comida da nossa mãe. As nossas receitas preferidas ficam marcadas na nossa memória afetiva pra sempre, e toda vez que o cheiro do

preparo invade a cozinha parece que o nosso coração fica quentinho.

Mas, no Dia das Mães, que tal dar uma folga para a sua e, de quebra, surpreendê-la com um menu com-

pleto, entrada + prato principal + sobremesa? Comece com um drink delicioso, com ou sem álcool, capriche na mesa posta e faça o dia da mulher mais importante da sua vida ser delicioso!



Drink sem álcool

COSMOPOLITAN

Charmoso, refrescante e tão saboroso quanto o original, mas em uma versão sem álcool.

30 ml suco limão
50 ml água de coco
30 ml suco laranja
50 ml suco cranberry
Gelo.

Para preparar, basta misturar todos os ingredientes em uma coqueteleira e coar em uma taça de dry martini.

Drink sem álcool

BUTTERFLY COLLINS

O sabor é tão surpreendente quanto sua coloração.

10 ml xarope de açúcar demerara
25 ml suco de limão siciliano
45 ml gin com infusão de lavanda
Gelo

Já no copo com gelo, adicione todos os ingredientes. Decore com blueberry.



Entrada

BERINJELA ASSADA À MODA ROMANA

Ingredientes

1 berinjela de mais ou menos 250 gramas
4 dentes de alho
1 cebola cortada em cubinhos
1 colher de sopa ou mais de azeite
sal e pimenta-do-reino a gosto

Faça pequenos cortes na berinjela e empurre algumas fatias de alho por esses cortes.

Ligue o fogo do fogão e chameque a casca da berinjela. Depois transfira para uma forma e leve para assar durante 15 a 20 minutos, ou até o seu interior fique cozido.

Retire e deixe esfriar por 5 minutos. Remova a pele da berinjela e, com uma faca, pique bem a sua "carne" até obter uma pasta grossa. Transfira para uma vasilha e tempere com o restante dos ingredientes. Cubra com uma tampa e leve para à geladeira por mais ou menos uma hora antes de servir.



ÓTICAS DINIZ 30 anos
Planos para la familia como você sempre quis.

ENJÓEI, TROQUEI



NO MÊS DAS MÃES,
SEUS ÓCULOS ANTIGOS
R\$ **200⁰⁰**
NA COMPRA DOS NOVOS.

I Rua Guarani, 465 Centro
(46) 3025-5011 - 99106-5011
I Rua Tamoio, 599 Centro
(46) 2604-0575 - 99131-7972

Mães!

Que edificam o lar, guiam os filhos, constrói o caráter.
Que se doam sem esperar nada em troca. Sinônimo de
carinho e amor, Mães que trazem o milagre da vida.
Rendemos a vocês todos os dias as maiores
homenagens. Feliz Dia das Mães!



46 3225-1437
Rua Marins Alves de Camargo, 180
Centro - Pato Branco - PR

SINDICATO RURAL
DE PATO BRANCO

Prato principal

TORTILHONE AO CREME DE QUEIJOS E FAROFA DE PINHÃO

Para a farofa:

½ xícara (chá) de bacon picado (60 gramas)
3 dentes de alho picados (15 gramas)
1 xícara (chá) de pinhão cozido (150 gramas)
½ xícara (chá) de pão amanhecido ralado grosso (35 gramas)
2 colheres (sopa) de salsa picada (10 gramas)
sal a gosto

Molho:

6 colheres (sopa) de manteiga (84 gramas)
6 colheres (sopa) de farinha de trigo (60 gramas)
1 litro de leite em temperatura ambiente
1 xícara (chá) de creme de leite fresco (240 ml)
2 ½ xícaras (chá) de queijo colonial ralado (180 gramas)
½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado (40 gramas)
sal a gosto
noz-moscada a gosto

Massa:

sal a gosto
1 embalagem de tortilhone (500 gramas)

MODO DE PREPARO

Farofa

Em uma frigideira antiaderente, leve o bacon ao fogo médio para dourar. Junte o alho e refogue até mudar de cor. Acrescente o pinhão e misture. Adicione o pão ralado, a salsa picada e mexa. Tempere com sal e reserve.

Molho

Leve uma panela média ao fogo baixo e derreta a manteiga. Junte a farinha e mexa até formar uma pasta homogênea. Adicione o leite, aos poucos, sem parar de mexer para não empelotar. Aumente o fogo até entrar em fervura. Cozinhe em fogo baixo até ficar espesso. Acrescente o creme de leite e os queijos ralados, misture. Tempere com sal e noz-moscada e reserve aquecido.

Massa

Em uma panela grande, ferva 5 litros de água e acrescente o sal. Coloque a massa e cozinhe por 6 a 8 minutos ou até que fique macia, mexendo de vez em quando. Escorra e sirva com o molho de queijos, finalizado com a farofa de pinhão.

Dica: Substitua o creme de leite por natas na mesma quantidade.

Sobremesa

SUFLÊ DE DOCE DE LEITE

Ingredientes

- 5 claras de ovo
- 1 grama de sal
- 78 gramas de açúcar
- 3 gemas de ovo
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 180 gramas doce de leite pastoso
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal, para untar
- 1/4 de xícara de açúcar, para polvilhar

Preaqueça o forno a 180°C. Unte o interior e as bordas de ramequins com manteiga e polvilhe com açúcar. Na batedeira, coloque as claras e o sal e comece a bater. Quando começar a espumar, junte aos poucos o açúcar e siga batendo até formar picos firmes. Adicione as gemas e bata até homogeneizar. Em outra tigela, junte a farinha e o doce de leite e misture muito bem. Aos poucos,

vá juntando a mistura de doce ao creme de ovos e incorporando muito delicadamente com uma espátula. Faça isso devagar e com bastante cuidado para preservar ao máximo o ar que foi incorporado aos ovos. Disso depende o sucesso do seu suflê. Despeje a massa nos ramequins até atingir a borda e nivele o topo com uma espátula. Leve para assar por 30 minutos e sirva imediatamente.



Mãe

Sinônimo de amor incondicional
e dedicação aos filhos.
Obrigado por fazer nosso
mundo melhor!

FELIZ DIA DAS
Mães

sindi
COMÉRCIO

CDL
Pato Branco

NEM OS LIVROS MAIS ROMANTIZAM A MATERNIDADE

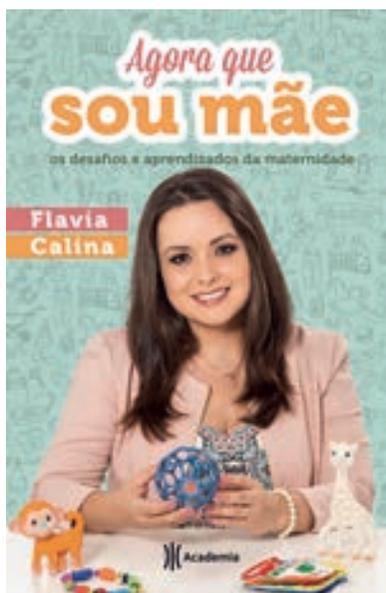
Cada vez mais a literatura mostra que nem tudo na maternidade são mil maravilhas

O universo da maternidade é sem dúvidas um prato cheio para autores, e editoras, sem falar em artigos e relatos que cada vez mais são propagados pelas redes sociais.

A vastidão de títulos que tratam do assunto vai desde os cuidados com a gestação, como agir com os filhos, motivacionais e claro aqueles que fazem questão de enaltecer a força e a dedicação das mães.

Mas, mais do que nunca nos últimos tempos um novo modelo de tratar a maternidade vem se firmando no meio literário, e isso implica dizer que o mater-nar não estão mais tão roman-tizado.

A pedido do Diário do Sudoeste, Elaine Maria Pacheco Oceano Papelaria e Livraria criou uma lista de cinco obras que combatem as ideias ultrapassadas e românticas a respeito da maternidade. São títulos que mostram a realidade vivenciadas por mães ao longo de gerações e muitas vezes ignoradas.



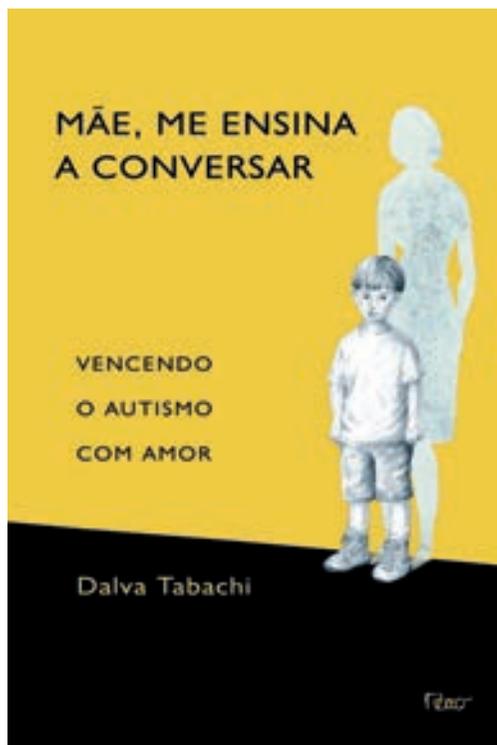
AGORA QUE SOU MÃE

Ter filhos, sem sombra de dúvidas, foi a melhor coisa que me aconteceu na vida. As crianças me inspiram e me motivam a ser a cada dia uma pessoa melhor. Flavia Calina, médica, engenheira, professora, arquiteta, advogada, cantora e até astronauta: não importa o quão mirabolante nossa escolha possa parecer, já na infância, costumamos fantasiar sobre o que queremos ser quando crescer.

Para Flavia Calina, professora e comunicadora com mais de 5 milhões de seguidores nas redes sociais, sempre que faziam esta pergunta ela tentava encontrar respostas em meio

a tantas possibilidades. No entanto, só conseguia responder que queria ser mãe mais do que isso, que seria mãe.

A descoberta da infertilidade, a luta para engravidar e os desafios e aprendizados da gravidez são abordados neste livro inspirador que é, antes de tudo, um relato real, sincero e emocionante sobre a maternidade. Infertilidade, preparação psicológica para ter um bebê, exercício das boas escolhas, mudanças no corpo: como lidar?, alimentação, vida social, atividades físicas, trabalho e gestação, relação conjugal na gravidez, escolha do nome, plano de parto e os preparativos, a recuperação pós-parto, integrando o bebê à casa, cuidados com o neném, primeiro banho, rotina familiar, o papel da mãe e do pai, valores para crianças, filhos de pais separados, rituais e rotina de relaxamento, criação de hábitos, introdução de novos alimentos, a última amamentação.



MÃE, ME ENSINA A CONVERSAR

Quando Ricardo era um bebê seus pais se encantavam com a criança tranquila que passava horas sentado na mesma posição, brincando com um objeto sem interessar-se por outros. Só quando o menino vai para o jardim-de-infância é que os pais são alertados pela professora de que o filho apresenta sinais de autismo.

A luta desta família para integrar Ricardo a uma sociedade que geralmente exclui os “diferentes” é mostrada em Mãe, me ensina a conversar, escrito por Dalva Tabachi, a mãe do jovem autista e de outros três rapazes. Uma disfunção neurológica de causas ainda não conhecidas, o autismo só passou a ser registrado a partir de 1911.

Mais do que um emocionante relato sobre a experiência da família

para adaptar Ricardo ao mundo e enumerar os progressos que o rapaz alcançou, Dalva Tabachi alerta para a necessidade de não esconder as chamadas “pessoas especiais” e enfrentar “olhando de frente” a discriminação, a incompreensão e o preconceito.

Para a autora, quem tenta proteger o filho especial e o retira do convívio social pode estar querendo ocultar que produziu alguém que foge aos padrões idealizados pela sociedade.

Médicos, psicólogos, professores de música e outros profissionais da equipe que acompanhou Ricardo desde criança também contam, no livro, a evolução do tratamento do rapaz, que, hoje, aos 25 anos, trabalha na empresa da mãe, aprendeu a ler e a escrever, faz parte da equipe Máster de natação do Flamengo e demonstra interesse em noticiário.

DESPACHANTE BORTOT Escritório *Roger*

EMPRESA AUTORIZADA

 Nº 3362014-COOV8

DOCUMENTAÇÃO DE VEÍCULOS

EMPLACAMENTOS
 TRANSFERÊNCIAS
 SEGUNDAS VIAS
 CERTIDÕES
 COMUNICAÇÃO DE VENDAS
 PLACA MERCOSUL



Feliz Dia das Mães

Nossa homenagem e agradecimento a todas as mães que, com afeto e dedicação aos filhos, tornam o mundo melhor e mais feliz!

46 3225.1461 | 3025.6262 | ☎ 99973-2919 | 98803-2631 | 99916-9272
 Rua Araribóla, 154 . Centro . Pato Branco/PR . despachantebortot@gmail.com



Mães são anjos que Deus preparou para nos proteger e amar da forma mais verdadeira.

Feliz Dia das
MÃES



 (41) 98809-7917
  anibellineto
  depanibellineto



MATERNIDADE SEM CULPA

Existem inúmeros aspectos da vida materna sobre os quais pouco se discute, principalmente no que diz respeito às mudanças que chegarão com a linda jornada de se tornar uma mãe.

Muitas mulheres possuem o desejo de seguir esse caminho, mas, durante o processo, passam a se sentir um pouco desorientadas e até desmotivadas ao se depararem com os desafios. Por isso, é essencial ressaltar que cada uma tem experiências e bagagens únicas. Deus usa essas particularidades para nos tratar em diversas áreas, ensinando-nos diariamente a amar e cuidar do que Ele confiou a nós.

Visando proporcionar compreensão bíblica e acolher mulheres que sentem o chamado para serem mães, Maternidade sem culpa mostrará formas de exercer esse papel com leveza e aceitação. Quer você tenha filhos ou não, este é um convite para que você enxergue e viva cada uma das etapas maternais pela perspectiva de Deus.

Nas páginas dicas práticas, orações, reflexões e experiências de autoras que, assim como você, aceitaram esse lindo propósito do Pai e vivem em aprendizado constante. Por meio das palavras delas, você será impulsionada a ser uma mãe ainda melhor e livre no amor de Deus. Você está preparada para descobrir a maternidade sob um novo olhar?

HISTÓRIAS DA MATERNIDADE

Das noites insônias de amamentação aos momentos inesquecíveis com seu bebê recém-nascido, conheça as 101 melhores histórias motivacionais e de bem-estar emocional da biblioteca do Canja de galinha para a alma que celebram mães e a maternidade.

Com livros clássicos de autoajuda, a série Canja de galinha para a alma continua a tocar os corações de pessoas do mundo inteiro. Neste volume, estão reunidas 101 histórias emocionantes sobre as mães, avós,

madrastas e mães honorárias de nossas vidas e sobre as coisas maravilhosas que só elas fazem. Afinal, ser mãe pode ser o trabalho mais difícil do mundo, mas é também o mais recompensador.

Com narrativas de aquecer o coração e repletas de gratidão, inspiração e mensagens felizes, este livro traduz o amor que por vezes esquecemos de expressar para as pessoas mais importantes da nossa vida. Um presente perfeito não só para o Dia das Mães, mas para o ano todo.



MATERNIDADE PRESENTE OU FARDO?

Encontrado alegria e propósito em meio aos desafios diários.

Muitas mulheres, diante do desafio inicial da maternidade, têm sentimentos contraditórios: amam a nova fase de sua vida, mas se veem emaranhadas em dúvidas e conflitos. O que é preciso para ser uma boa mãe? É necessário abrir mão de outros sonhos e

planos? É normal sentir-se desencorajada diante da nova rotina?

Em "Maternidade: presente ou fardo? - Encontrando alegria e propósito em meio aos desafios diários", Tathiana Schulze responde a esses questionamentos de forma honesta e bíblica. Repleto de exemplos da vivência da autora como mãe, jornalista e membro do ministério infantil de sua igreja, este livro trará às mães bons e práticos conselhos, além de palavras de encorajamento.



Especial Mães

CARTA PARA MINHA MÃE

Minha mãe, como é difícil colocar em palavras o que sinto por você... Também poderia, ao mesmo tempo em que somos tão diferentes, somos tão iguais.

Posso não ser, o tempo todo, o filho que você sempre sonhou em ter, mas vou buscando me adaptar, me encontrar e neste mundo insano, não te magoar, pena que muitas vezes isso ocorre mesmo

que involuntariamente.

Sei das dificuldades que você passou até a minha chegada, para me educar, me dar o melhor possível, das noites sem dormir quando sai para uma festa, de como deixou de comprar algo para você, pensando em mim, e é por tudo isso que sou grato.

Pode ser que muitas vezes não fale, mas saiba que Te Amo. **Seu filho**



Mãe

São três letras apenas!
O céu também tem três letras
e nelas cabem o infinito.

FELIZ DIA
DAS MÃES!



ADEMICON
consórcio e investimento

46 2604-0898
Avenida Tupi, 1381

MOLDURA MATERNAL DE UM ACONCHEGO

Abram-se asas de um anjo,
e envolventes como plumas,
aconcheguem um sonho criança.
Parecerá simples, doçura de esperança!

Tal afeto de uma pupila adormecendo,
serão os devaneios da aura, que vai nascendo,
a melodia que embala esse encanto,
de um sorriso ingênuo, florescendo.

Ouvido recostado ao peito materno,
e não mais que respirando, amando.
Faz-se o som da vida, lindo, fraterno,
como bênção de Deus, orando.

Pedindo pelas flores do cálice,
pelas pálpebras dos seres que amam,
e espreitam a vida por janelinhas,
entreabertas ao carinho da manhã!

Sim, bem cedo, ali seguro sem medo,
quase a aspirar o bálsamo do campo,
ficando no aconchego desse manto,
da melodia das asas desse canto.

Feito lembrança de carícia,
poesia do conto de fada a vividas quimeras
Lúcida e dengosa, bem sem malícia.
Leve, solta, tal pluma divagando deveras.

Sejam estes ou outros, sejam quais mais
os nossos versos, em cálidas partículas.
Estas ou outras rimas, serão só gotículas
de uma emoção por quem gera vida.

Mas ao ouvires a criança desta lenda,
faça da matiz de seu poema,
uma canção de ninar que cintila,
abre asas e afeiçoa novos sonhos.

*Eles parecerão centelha a faiscar
nos olhos daquela que nos abraça
inspira, aconchega, se entrelaça
e escuta nosso terno balbuciar:*

Mamãe, que bom te abraçar!

**Rubens de
Lima Camargo**

Cadeira 21 – Plácido Machado
Academia de Letras e Artes de
Pato Branco (Alap)

INVIOLÁVEL

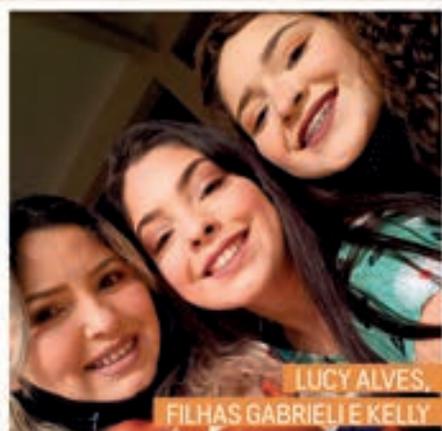
inviolavel.com

FELIZ DIA DAS MÃES

A INVIOLÁVEL DESEJA UM FELIZ DIA DAS MÃES À TODAS
QUE SE DEDICAM E SE DOAM DIARIAMENTE PARA SEUS FILHOS!

AMOR DE MÃE É INVIOLÁVEL

AVENIDA BRASIL . 1054 . CENTRO . PATO BRANCO/PR . (46) 3225-3848



LUCY ALVES,
FILHAS GABRIELI E KELLY



ANACLAUDIA SCHNEIDER,
FILHOS MIGUEL E DAVI



MARLENE RAIHER CHARAVARA,
FILHO MATEUS



ELIZETE DA LUZ, FILHOS
FABRICIO, RENATO E FABIO



CLEIRI KIRSTEN, FILHAS
LUIZA E FERNANDA



ALINE VEZOLI,
FILHO BENJAMIN



CRISTINA VARGAS, FILHOS
NATHÁLIA, ANA LAURA E JOÃO VITOR



MARIANA SALLES, FILHOS
JOÃO E MATIAS



TANIA MARCIA ZAMBONI,
FILHO BRENO



MARINA ALVES,
FILHA HELENA



ROSÉLIA DE ALMEIDA,
FILHOS LUAN E
MARIA GABRIELLY





CLAUDETE BONATTO, FILHOS
JOÃO VINICIUS E SAMUEL PEDRO



DELISE GUARIENTI ALMEIDA,
FILHO ANDRÉ

Para as nossas e todas as mães

Neste mundo de incertezas há, indubitavelmente, uma verdade: toda pessoa no mundo tem uma mãe. Portanto, ela é, sem dúvida, a pessoa mais importante para aquela vida. Mesmo que ela não seja perfeita. Mesmo que ela não seja presente. Mesmo que seja de coração. Mais ainda quando ela é o alicerce familiar. Ela é o nosso primeiro espelho, por isso nos enxergamos nela, e carregamos seu amor até quando ela nos falta.

Que nunca nos falte amor de mãe!
Que nunca lhes falte amor de filho!

DIÁRIO DO SUDOESTE
Especial Mães

ESPECIAL INAUGURAÇÃO

VIVA O
*Dia das
Mães*
NO PB SHOPPING

"Mãe é amor sem limite, é tempo sem hora, luz que não se apaga, vento que direciona e abraço que aquece."

O PB Shopping inaugurou e espera você e sua mãe para viverem momentos gostosos como um abraço.

Venha viver novos estilos, alegrias e presentes aqui.

Surpreenda, ame e comemore. Esperamos vocês.



@patobranco.shopping @patobrancoshopping

Avenida da Inovação, 1600 . São Luiz . Pato Branco . PR
patobrancoshopping.com.br