



NOVIDADE
Pilates Kids

Os primeiros mil dias de vida!

Alimentação e nutrição na criança

com Nutricionista Jéssica Pinheiro

Páginas 3-4

Página 5

Dicas de Saúde

Fisioterapeuta
Mariana Marques

Página 6

Mitos ou Verdades

Fisioterapeuta
Uroginecológica
Andriana Martinez

Página 7

Sugestões para o sofá

Psicóloga
Rosália Coelho

Atividades da UCB

A equipa UCB resolveu celebrar não só o dia da criança, mas sim todo o mês de Junho!

As crianças fazem parte do dia-a-dia da nossa clínica, e por isso os nossos profissionais resolveram dedicar este mês para cuidar delas! Todos os eventos foram gratuitos, com inscrições limitadas de forma a garantir as normas de segurança.



- **2, 9, 16, 23, 30 Junho** - Rastreio Terapeuta da Fala Andreia Oliveira
- **9, 23 Junho** - Workshop "Higiene oral do bebé" com Dentista Telma Moreira e convidada especial, Fada dos Dentes
- **18 Junho** - Workshop "Macrobiótica - Snacks Saudáveis" com Lúcia Nogueira
- **21 Junho** - Live Osteopatia Pediátrica com Osteopatas Flávio Mateus e Micaela Almeida
- **24 Junho** - Live "Dicas de como alimentar o bebé" com Nutricionista Jéssica Pinheiro
- **25 Junho** - Workshop "Exercícios práticos para lidar com as cólicas" com Osteopata Micaela Almeida
- **26 Junho** - Oficina das Emoções com Fisioterapeuta Mariana Marques e Psicóloga Rosália Coelho



junho | mês dedicado à

CRIANÇA



reveja os lives no nosso Instagram

[@ucb.healthy_lifestyle](https://www.instagram.com/ucb.healthy_lifestyle)



 **Outubro rosa**

Abordagem multidisciplinar na mulher com cancro da mama

Várias palestras

Os primeiros 1000 dias de vida!



Os primeiros mil dias de vida da criança são essenciais no seu desenvolvimento. Estes mil dias iniciam ainda na barriga da mãe e completam-se quando a criança atinge os 2 anos de vida.

**É mais fácil
construir um
menino do que
consertar um
homem.**

Charles Chick Govin

E porquê estes 1000 dias?

Porque está estudado que este período representa uma janela de oportunidades para um crescimento e desenvolvimento otimizados da criança e da saúde futura. Desta forma, a alimentação e a nutrição oferecidas durante estes 1000 dias são determinantes.

Sabe-se igualmente que, pelo contrário, se a criança e/ou a mãe não se alimentarem corretamente, há um impacto negativo e irreversível na saúde da criança no futuro, desde o seu desenvolvimento cognitivo, ao aumento da predisposição para doenças crónicas não transmissíveis como a obesidade, a diabetes, a hipertensão, a doença cardiovascular e o cancro.

Como posso contribuir para que o meu futuro bebé ou criança se desenvolvam em pleno?

Nutricionista Jéssica Pinheiro

Primeiramente, é importante planear a gravidez.

A mãe deverá ser acompanhada por profissionais de saúde, fazer todos os exames necessários, ser suplementada corretamente e monitorizar o desenvolvimento da gravidez junto da equipa médica e nutricional.

Especificamente a nível da nutrição, além da correção de eventuais erros alimentares, é importante compreender se há carências, nomeadamente a nível do ferro, ácido fólico, vitamina B12, vitamina D, iodo e cálcio.

A amamentação constitui um segundo período crucial. Além de toda a envolvimento física e emocional do ato por si, é através da amamentação que a mãe alimenta o seu filho e lhe passa imunidade/defesas. Nesta fase, garantir que a mãe apresenta um bom equilíbrio entre o gasto energético, a sua composição corporal e os seus níveis de atividade física é importante.



Por fim, a alimentação complementar.

Deve iniciar-se entre os 4 e os 6 meses de idade. Para além de aspetos nutricionais, a sua introdução implica uma avaliação da maturidade do lactente (p.ex.: segurar perfeitamente a cabeça, começar a demonstrar capacidade de “varrer” a colher) e implica a avaliação regular do peso do bebé.

Os alimentos sólidos não devem ser introduzidos antes dos 4 meses, porque o sistema gastrointestinal do bebé ainda não está totalmente desenvolvido.

Esta fase de introdução é muito importante porque vai permitir que a criança se habitue aos sabores, texturas, mas também que a sua parte hormonal se adapte devido à transição para uma alimentação mais rica em hidratos de carbono.

Quanto mais tarde for introduzida a alimentação sólida, maior é o risco de rejeição dos alimentos pela criança, assim como desenvolvimento de potenciais riscos nutricionais e alergias alimentares.

Dicas de Saúde!

Fisioterapeuta Mariana Marques



A postura correta é aquela que equilibra e distribui o esforço durante as atividades diárias, de modo a favorecer a menor sobrecarga em cada uma das partes do corpo.

Cada indivíduo apresenta características únicas de postura, que podem ser influenciadas por vários fatores: anomalias ósseas; hábitos posturais errados; excesso de peso; distúrbios alimentares; atividades físicas inadequadas; alterações respiratórias e musculares; hipermobilidade ligamentar e distúrbios psicológicos. Uma postura adequada na infância ou a correção precoce de desvios posturais na fase de crescimento favorece padrões posturais corretos na vida adulta, pela maior probabilidade de prevenção e tratamento dessas mesmas alterações.

Benefícios do pilates na adolescência!

1 AUMENTA A CONSCIÊNCIA CORPORAL

4 REEDUCA O PADRÃO RESPIRATÓRIO

2 MELHORA A POSTURA

5 PROMOVE A CONCENTRAÇÃO

3 PROMOVE FORÇA, FLEXIBILIDADE, COORDENAÇÃO E EQUILÍBRIO

6 FAVORECE O RELAXAMENTO E O CONTROLO DAS EMOÇÕES

O pilates desenvolve a capacidade de conectar a mente com o corpo, favorece o trabalho dos músculos estabilizadores e elimina a tensão excessiva dos músculos compensatórios. Os exercícios que compõem o método envolvem contrações isotônicas (concêntricas e excêntricas) e, principalmente, isométricas, com ênfase no que Joseph Pilates denominou centro de força, responsável pela estabilização estática e dinâmica do corpo.

O pilates tem sido referenciado como uma ferramenta capaz de modificar e trazer efeitos positivos aos desvios posturais, considerando-se assim uma prática capaz de melhorar a postura e promover bem-estar e autoestima, além de possuir excelente aceitação entre as crianças e adolescentes.

Pilates Kids

10 - 16 anos

Quintas-feira às 17h

Inscrições
Abertas!

☎ 234 022 462



Mitos ou Verdades

Fisioterapeuta Uroginecológica Adriana Martinez



“É normal durante a gravidez ter perdas de urina”

Falso, não é normal ter perdas de urina (nem de gases ou fezes) em qualquer fase da vida (após ganhar o controlo de esfíncteres quando somos crianças). Certamente durante a gravidez o pavimento pélvico fica muito sobrecarregado, o que gera alterações na sua função, mas nestes casos a fisioterapia ajuda a prevenir as perdas urinárias durante a gravidez e no pós parto.

“Os exercícios de Kegel são tudo aquilo que preciso para resolver as alterações do pavimento pélvico”

Falso, antes de iniciar os exercícios de Kegel, o ideal é fazer uma avaliação para perceber o estado da musculatura pélvica, a perceção da correta contração e relaxamento da mesma, a postura, os bons/maus hábitos do dia-a-dia que a pessoa possa ter, o funcionamento intestinal, a correta utilização da musculatura abdominal, entre outros aspetos. Muitas vezes os exercícios de fortalecimento do pavimento pélvico não são introduzidos logo no início da reabilitação.

“Ter dores menstruais é normal”

Falso, ter dores não é normal. É preciso avaliar diferentes situações como cicatrizes com aderências; tensões musculares, ligamentos ou tendões; alterações hormonais; mau posicionamento de dispositivos intrauterino, entre outros.

“Devo travar a urina quando vou à casa de banho como exercício habitual para o pavimento pélvico?”

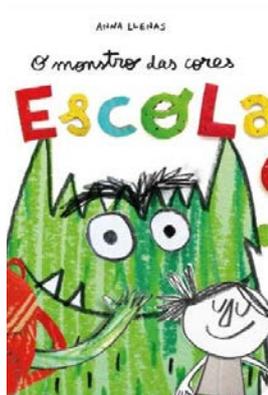
Não, esta é uma prática errada e desaconselhada pois pode criar uma alteração no funcionamento da bexiga. No momento da libertação da urina, é suposto relaxar e deixar sair o fluido livremente. Os exercícios para o pavimento pélvico devem ser feitos fora do ato da micção.

“A avaliação do pavimento pélvico pode ser feita sem palpação no mesmo”

Falso. Na avaliação do pavimento pélvico é feita uma série de perguntas prévias e inclusive é avaliada outra musculatura mais externa. No entanto, só conseguimos ter uma avaliação completa do pavimento pélvico através da palpação do mesmo e esta é feita por via vaginal ou anal.

Sugestões para o sofá

Psicóloga Rosália Coelho



Livro
O monstro das cores vai à escola
 Anna Llenas

O Monstro das Cores enfrentará, desta vez, o seu primeiro dia na escola. O Monstro das Cores continua a explorar as suas emoções. Como se sentirá no seu primeiro dia de escola? Muitas aventuras e novos amigos esperam pelo nosso amigo Monstro das Cores. Página a página vamos acompanhá-lo na descoberta das novas rotinas, espaços, dinâmicas de escola e conhecermos os seus novos colegas.

- Vais gostar da experiência, Monstro?
- Com certeza que sim!



Livro
Professora, Acho Que Tenho Bicho Carpinteiro
 Barbara Esham

O David tem um problema: não consegue parar quieto! Quer seja nas aulas, na cantina ou no recreio. Está sempre a ter ideias e quer experimentá-las! A professora farta-se de ralar com ele, mas o David não faz de propósito, só que, na altura, a ideia parece-lhe mesmo boa. O pai do David diz que ele sofre de "bicho-carpinteiro" e isso faz com que o David tenha a melhor ideia de todas: ele vai descobrir a cura para o bicho-carpinteiro!

Se as crianças não aprendem da maneira que estamos a ensinar, então temos de ensinar de maneira que elas aprendam! Porque todas as crianças são diferentes, e por isso, aprendem de maneira diferente.



Filme
Divertida Mente
 Disney Pixar

Riley é uma menina divertida de 11 anos de idade, que irá enfrentar mudanças importantes na sua vida quando os seus pais decidem deixar a sua cidade natal.

A Alegria, o Medo, a Raiva, a Repulsa e a Tristeza são as cinco emoções que vivem no quartel-general do seu cérebro, onde a Alegria – a capitã – tenta equilibrar os estados de espírito e, simultaneamente, fazer com que a vida de Riley nunca deixe de ser feliz. Mas quando a Alegria e a Tristeza acidentalmente se perdem dentro do cérebro da menina, a sua vida fica virada do avesso. Com o centro de controlo sem a Alegria a comandar, o Medo, a Raiva e a Repulsa tomam o controlo da sua vida. Assim, numa corrida contra o tempo, duas emoções opostas unem esforços para encontrar o caminho de volta. Tudo isto antes que a família de Riley perca as estribeiras com as suas flutuações de humor.

Aniversários da Equipa UCB



23 Julho
 Psicóloga Diana Simões,
 Psicologia

16 Setembro
 Osteopata Mário Santos,
 Osteopatia

30 Setembro
 Fisioterapeuta Mariana Marques,
 Fisioterapia

Que perguntas gostava de ver respondidas na sua revista UCB News?



Envie-nos mensagem via instagram
 @ucb.healthy_lifestyle

Especialidades UCB

Alimentação Macrobiótica	Lúcia Nogueira	Medicina Tradicional Chinesa	Terapeuta Rita Pinheiro Terapeuta Patrícia Salgado
Cardiologia	Dra. Ana Briosa	Neurologia	Dra. Joana Domingues
Cirurgia Vascular	Dr. António Neves	Nutrição	Nutricionista Jéssica Pinheiro
Dermatologia	Dra. Ana Rita Gameiro	Osteopatia / Osteopatia Pediátrica	Osteopata Flávio Mateus Osteopata Micaela Almeida Osteopata Mário Santos
Fisioterapia	Fisioterapeuta Mariana Marques	Pediatria	Dra. Mariana Domingues
Fisioterapia Musculo-esquelética	Fisioterapeuta Cátia Machado	Pilates Clínico	Fisioterapeuta Mariana Marques Fisioterapeuta Cátia Machado
Fisioterapia Uro-ginecologia	Fisioterapeuta Adriana Martinez	<ul style="list-style-type: none"> • Adultos • Pré-parto • Crianças 	
Homeopatia	Carla Melo	Podologia	Podologista Ana Nogueira
Medicina Geral	Dr. Gabriel Silva	Psicologia	Psicóloga Rosália Coelho Psicóloga Diana Simões Psicóloga Margarida Gonçalves Psicóloga Tânia Cid
Medicina Dentária	Dr. Guilherme Craveiro Dra. Telma Moreira	<ul style="list-style-type: none"> • Psicologia crianças / adolescentes • Psicologia no adulto • Coaching • Mindfulness 	
<ul style="list-style-type: none"> • Odontopediatria • Implantologia • Ortodôncia • Prótese Fixa / Removível 		Terapia da Fala	Terapeuta Andreia Oliveira
Massagens Terapêuticas / Drenagem Linfática	Terapeuta Patrícia Salgado	Urologia	Dr. Saul Almeida