



PIXABAY

**Além de nutricionista, que outros profissionais devem acompanhar um adolescente com obesidade?**

**Nádia** – O tratamento da obesidade na adolescência funciona melhor quando existe acompanhamento de diferentes profissionais. Além do nutricionista, muitas vezes é importante o suporte de endocrinologista, psicólogo e educador físico. O endocrinologista ajuda a avaliar alterações hormonais e metabólicas. O psicólogo auxilia na autoestima, ansiedade, compulsão alimentar e questões emocionais. Já o educador físico contribui para inserir atividade física de forma segura e adequada. Em alguns casos mais graves, podem ser avaliados medicamentos específicos, sempre com indicação médica e acompanhamento rigoroso.

**O que você diria a um adolescente que está acima do peso e se sente envergonhado ou desmotivado?**

**Nádia** – O mais importante é começar aos poucos, respeitando seu corpo e entendendo que saúde não é sofrimento. Olhe para sua rotina e veja o que você pode melhorar; buscar ajuda não é motivo de vergonha.

Com apoio certo, é possível melhorar a autoestima, a saúde e a qualidade de vida sem deixar de aproveitar a adolescência e a rotina com os amigos. Entender que cada pessoa é única e que os resultados também serão, pois mudanças levam tempo e não precisam acontecer de forma perfeita.

**Deixe um conselho para as famílias que estão nesta luta diária.**

**Nádia** – Pais não precisam buscar perfeição, e sim constância. Pequenas mudanças feitas em família têm muito mais impacto do que cobranças isoladas sobre o adolescente. Evitem transformar a comida em punição ou recompensa. Criem um ambiente mais saudável dentro de casa, deem exemplo e valorizem cada pequena evolução. O apoio emocional da família faz toda a diferença no sucesso do tratamento.

\*\*\*

**Como agendar uma avaliação?**

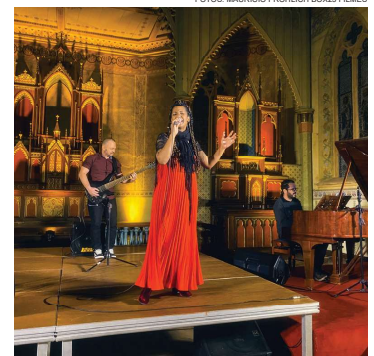
**Nádia** – Atendo de forma presencial e on-line. O local de atendimento é na Av. 25 de Julho 1201, Centro de Dois Irmãos – Débora Blume Clínic. O telefone de contato é (51) 99933-6079.

CULTURA

**Show e exposição no ECAM**

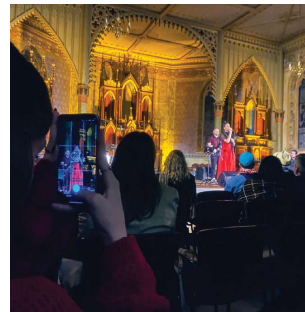
O Espaço Cultural Antiga Matriz (ECAM) viveu mais uma grande momento no dia 17 de maio, com a abertura da exposição Cores, de Marcelo Fontoura, e o show da cantora cubana Indira Castro.

– Uma tarde especial para celebrar a potência da mulher negra através da arte, em sintonia com as pautas do 13 de maio (Dia da Abolição da Escravatura no Brasil). Se você não conseguiu estar presente, a boa notícia é que a exposição “Cores” segue te esperando! Visitação aberta até 12 de julho, sempre



FOTOS: MAURÍCIO FRÖHLICH BOX33 FILMES

aos sábados e domingos – destaca a nota divulgada pelo ECAM.



**PROMOÇÃO**  
DE PONTAS DE ESTOQUE DE  
**CERÂMICA**  
Venha e confira!

**MADELLI**  
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

Rua São Leopoldo, 946  
Bairro Primavera  
Dois Irmãos

(51) 3564-4298  
(51) 3564-6070

(51) 9 9944-3059

Qualidade, economia e as melhores oportunidades para sua obra!

**Saúde em Movimento**  
Pilates e Fisioterapia

**Invista na sua saúde**  
Pratique Pilates!

- Alívio das dores.
- Melhora do seu bem estar.
- Ganho de funcionalidade
- Qualidade de vida

Rua Florestal, 961 - Centro de Dois Irmãos  
Rua Planalto, 195 - Centro de Morro Reuter  
(51) 99938.4713 ou 99355-8292