

TROCANDO EM MUNDOS

Maio 2015 edição o bimestral

GRAVIDEZ

“ESTOU GRAVIDA,
E AGORA?”

ALIMENTAÇÃO

OS PRIMEIROS
ALIMENTOS

TANG SOO DO

O CAMINHO
DA VIDA

BRINCA!

A IMPORTÂNCIA DAS
ACTIVIDADES LUCIDAS

ANÚNCIO
AQUI

INDIC



01

EDITORIAL

03

TANG SOO DO

06

UM CASO DE SUPERAÇÃO

13

ACTIVIDADES LÚCIDAS

19

ESTOU GRÁVIDA

24

MALARIA

29

ALIMENTAÇÃO NO 1º ANO

36

ATENÇÃO AO RECÉM



FICHA TECNICA



EDITORIA EXECUTIVA

ANNETTE CASSY

ASSISTENTE EXECUTIV

VANIZE MANJATE

GRAFISMO

DENISE BANZE

FOTOGRAFIA

EDILSON TOMAS

REVISAO

DR QUINHAS FERNANDE
DRA BENIGNA MATSINHE

TIRAGEM

2000 EXEMPLARES

AGENCIAMENTO DE IMPRESSAO

MZURI DESIGNS

MARKETING E PUBLICIDADE

MZURI DESIGNS

EDICAO E PRODUCAO

MZURI DESIGNS

COMERCIAL CONTACTOS

COMERCIAL@MZURI.CO.MZ

PROPREIDADE

AID PRODUCOES

PERIODICIDADE

BIMENSAL

EDITORIAL



Se a saúde é o bem mais precioso da face da terra, que dizer do bem-estar, da boa disposição e da “gracinha” que é ver uma criança de boa saúde e alegria contagiente?

“Trocando em miúdos”, a nova revista Moçambicana, que tem em mãos, pretende “tocar nos adultos”, para junto deles, levar conselhos úteis, formas de prevenção de doenças nas crianças, muitas delas perfeitamente evitáveis a partir de determinados cuidados para com este ser indefeso e dependente, sobretudo nos primeiros anos de vida. A “Trocando em miúdos”, terá conselhos de variedade de índole para que as nossas crianças cresçam mais robustas e alegres, contribuindo desta maneira para um país melhor e mais saudável.

Ir ao médico não é algo desejável mas por vezes é necessário. Porém, muitas visitas ao médico podem ser evitadas fazendo-se cuidados preventivos, por parte dos pais e cuidadores. Nesta revista pretendemos usar linguagem clara e simples, trocando os termos médicos que por vezes fazem uma simples “comichão” parecer um “bicho de sete cabeças”, por palavras mais simples, facilitando assim a compreensão do leitor e contribuindo desta forma para saúde das nossas crianças. Tudo faremos para que a revista que hoje sai à rua, seja uma auto-estrada com dois sentidos.

De nós para o leitor e vice-versa. O que queremos dizer com isso é que esta nossa/vossa revista, só terá sucesso se contar com uma participação regular e activa do principal destinatário: você!

ANÚNCIO
AQUI

O que é o Tang Soo Do?

É uma modalidade de artes marciais, de origem Koreana, que tem grande influência Chinesa.

Há quanto tempo pratica-se Tang Soo Do em Moçambique?

O Tang Soo Do existe em Moçambique desde 1998 e é oficialmente reconhecido pela Associação Mundial de Tang Soo Do desde 2001.

Como surgiu a sua paixão pelo Tang Soo do?

Na verdade, eu praticava outra modalidade de artes marciais e fui a África do Sul, a fim de continuar a praticar a arte naquele país mas, por questões raciais, não foi fácil ser aceite, até que em 1993 conheci um clube de Tang Soo Do, onde fui aceite e inscrevi-me como moçambicano, residente na África do Sul, fazendo com que despertasse o interesse da Associação Mundial de Tang Soo Do, em ter Moçambique como parte da organização.

Quantas escolas de Tang Soo Do há neste momento, em Moçambique?

Neste momento temos 7 escolas, sendo 2 na Cidade de Maputo, uma na Matola, uma em Xai-xai, uma em chibuto,uma em Inhambane e outra na Beira.





Que benefícios traz a prática desta arte, para as crianças?

Para além dos benefícios em termos de saúde pois, a criança ao praticar o Tang Soo Do, esta a exercitar, a prática desta arte torna a criança responsável, auto-confiante, mais paciente, porque estas crianças repetem muitas vezes os exercícios, elas aprendem que o facto de repetir algo não significa que esteja a fazer errado mas que por vezes a repetição ajuda a aperfeiçoar. Para além disso, estas crianças tornam-se determinadas e têm melhor aproveitamento escolar.

TANG SOO DO, O CAMINHO DA VIDA!

“Tang Soo Do, para além de ensinar as técnicas, ensina as crianças a ter consciência e responsabilidade pelos seus actos”



A prática deste tipo de desporto não torna a criança mais violenta?

Muito pelo contrário, o Tang Soo Do, para além de ensinar as técnicas, ensina as crianças a ter consciência e responsabilidade pelos seus actos, ensina a criança quais são as consequências destes actos e porque não devem ser feitos.

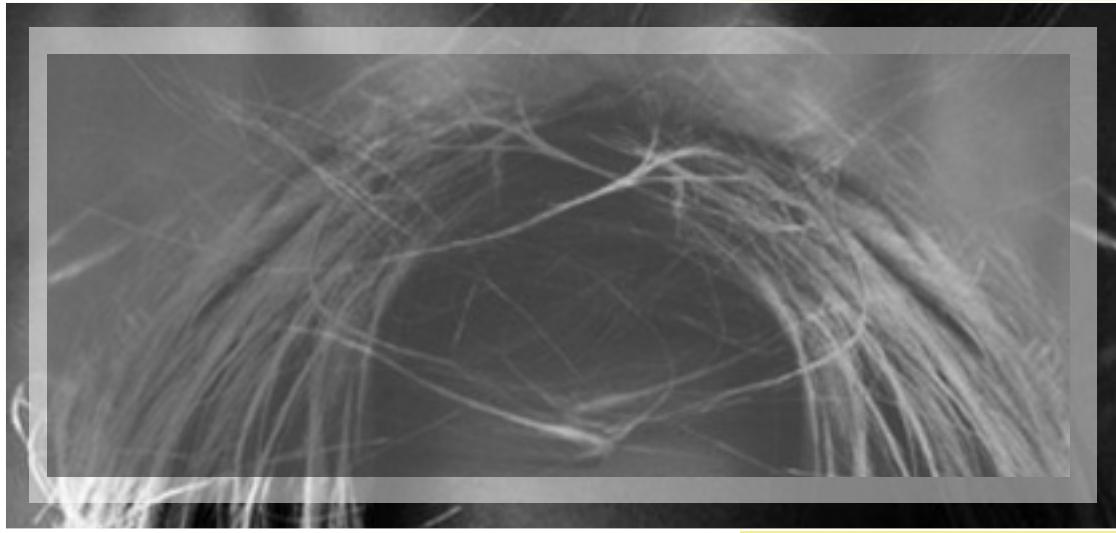
Quantas crianças praticam esta arte em Moçambique?

Neste momento temos mais de 100 crianças, em todas as escolas e estas crianças participam nos campeonatos desde que entram na escola. Crianças menores (até aos 6 anos), também combatem, embora de forma diferente isto porque, ao combater a criança melhora a flexibilidade, a agilidade e a recção.

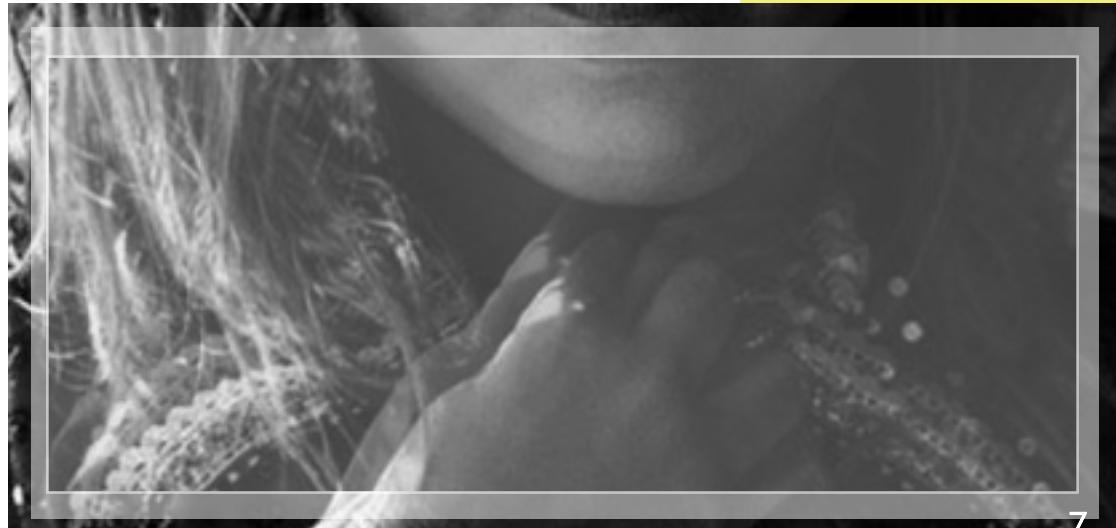
Porque acha que as crianças deviam treinar o Tang Soo Do?

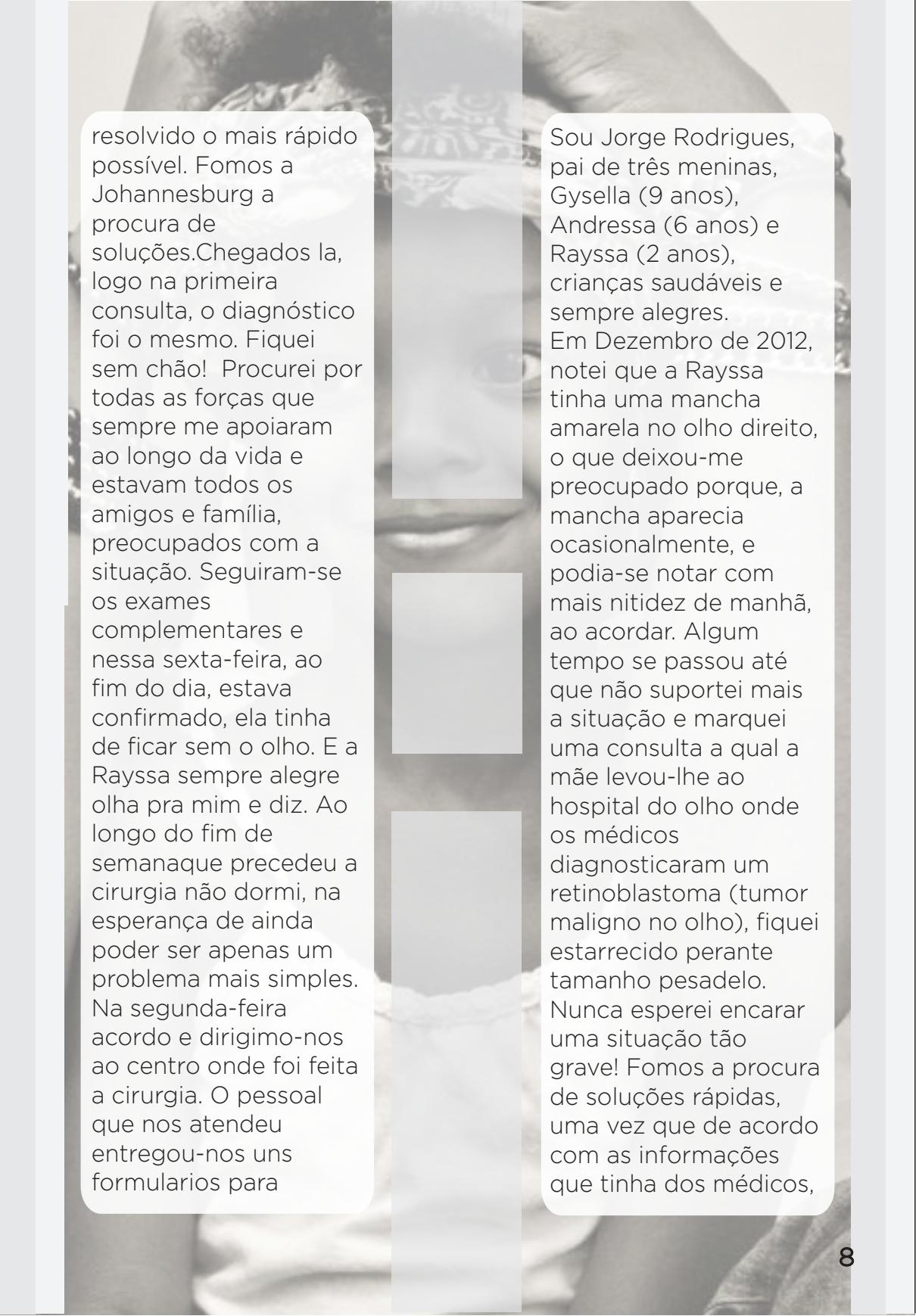
Primeiro porque estas crianças crescem saudáveis. Os meus filhos, não vão ao Hospital, porque simplesmente não ficam doentes; Segundo porque com esta arte a criança ganha mais maturidade, aprende a ser responsável, ganha flexibilidade, tornam-se abertas a novas experiência e o Tang Soo Do também tem a vantagem de se poder praticar em família e também tem a questão da auto-defesa.

ANÚNCIO
AQUI



Um Caso De Superação





resolvido o mais rápido possível. Fomos a Johannesburg a procura de soluções. Chegados lá, logo na primeira consulta, o diagnóstico foi o mesmo. Fiquei sem chão! Procurei por todas as forças que sempre me apoiaram ao longo da vida e estavam todos os amigos e família, preocupados com a situação. Seguiram-se os exames complementares e nessa sexta-feira, ao fim do dia, estava confirmado, ela tinha de ficar sem o olho. E a Rayssa sempre alegre olha pra mim e diz. Ao longo do fim de semana que precedeu a cirurgia não dormi, na esperança de ainda poder ser apenas um problema mais simples. Na segunda-feira acordei e dirigi-me ao centro onde foi feita a cirurgia. O pessoal que nos atendeu entregou-nos uns formulários para

Sou Jorge Rodrigues, pai de três meninas, Gysella (9 anos), Andressa (6 anos) e Rayssa (2 anos), crianças saudáveis e sempre alegres. Em Dezembro de 2012, notei que a Rayssa tinha uma mancha amarela no olho direito, o que deixou-me preocupado porque, a mancha aparecia ocasionalmente, e podia-se notar com mais nitidez de manhã, ao acordar. Algum tempo se passou até que não suportei mais a situação e marquei uma consulta a qual a mãe levou-lhe ao hospital do olho onde os médicos diagnosticaram um retinoblastoma (tumor maligno no olho), fiquei estarrecido perante tamanho pesadelo. Nunca esperei encarar uma situação tão grave! Fomos a procura de soluções rápidas, uma vez que de acordo com as informações que tinha dos médicos,

preencher onde vinha
olho
direito escrito em todas
as páginas, tive de
assinar em cada uma,
quando ela entrou
respirei fundo e orei,
passado cerca de duas
horas a mãe vem
chamar-me com ela
nos braços,
a primeira coisa que ela
fez foi
tirar o penso e
dizer-me “Pai, a
Rayssa não tem nada”
e fechou
os olhos e
adormeceu.Tinha a
cabeça as voltas
preocupado
com a possibilidade de
contaminação do resto
do
organismo. Foram
quatro dias de
insegurança e medo do
resultado que no final
foi
negativo Ficamos mais
35
dias a espera da
prótese, mais
sofrimento para um
anjo que
até hoje diz-me “Pai, a
Rayssa

pôs olho”. Uma
situação pela
qual nunca imaginei
passar,
mas estou feliz porque
nada
de pior aconteceu pois
descobrimos a tempo
de lhe
salvar a vida