

Mari Rios

saúde e equidade para mulheres e crianças

@umamaepediatra

Temas para empresas e escolas



Biografia



Oi, Sou Mariele Rios, mais conhecida como Mari ou a '@umamaepediatra', do Instagram.

Muito antes da Medicina, sempre fui chegada às questões sociais, políticas e humanitárias. Não por acaso, quase cursei Ciências Políticas, na UNB. Depois, percebi que a saúde me interessava muito e que talvez seria possível, de alguma forma, unir as bandeiras de ser mulher, médica e politizada.

Pois, foi. Me tornei pediatra e me especializei em aleitamento materno. Sou uma defensora ferrenha da humanização, da amamentação, do respeito ao sono do bebê (sonamentação) e do acolhimento das necessidades infantis.

Em 2017 tive o meu primeiro filho, o Bento, numa total reversão de expectativas e desromantização do nascimento e da maternidade. Me virei do avesso, me reinventei e me tornei uma pediatra muito melhor.

Criei o perfil @umamaepediatra para gritar ao mundo minhas vivências, partilhar e ajudar outras mulheres e mães a atravessarem a maternidade como ela é, sem rodeios. Escrevi dois livros independentes (Do Caos ao Instinto - 2018 e Respostas Sinceras para Palpites Chatos na Maternidade - 2019), que ajudaram milhares de mães, crianças e famílias.

Depois, senti que precisava ampliar a minha contribuição prática e lancei a 'Escola Cria Saudável', com cursos sobre cuidados infantis, amamentação, alimentação, cuidados, facilitação do sono dos bebês, vacinação, desfralde e até desmame gradual, somando mais de 4.000 alunas. Além disso, me tornei professora de pediatria na UIT/MG e continuo atendendo meus pacientes em telemedicina e presencialmente.



Nos últimos anos, mergulhei numa jornada sobre neurodiversidade, pois descobri as Altas Habilidades do meu filho, Bento. Foi a mola propulsora para que eu me dedicasse intensivamente a este assunto, contribuindo para criar ambientes mais preparados e inclusivos para crianças neurodiversas e suas famílias.

Mais recentemente, em junho de 2023, pari o meu segundo filho, que infelizmente não chegou a viver fora do meu útero. Passei por uma perda gestacional e por um processo de abortamento natural, que transformaram ainda mais o meu modo de ver as mulheres, seu corpos e todas as suas dificuldades de conciliar maternidade e carreira.

E por que eu contei toda essa história?

Para que você compreendesse a minha caminhada e pudesse ter uma ideia do meu olhar sobre o mundo.

Isto posto, vamos falar de como podemos ajudar as mulheres, mães e crianças a terem mais saúde e equidade nos ambientes corporativos e escolares?

Vem comigo!



"Não se constrói um futuro promissor para a humanidade educando crianças nas brechas de tempo e as entendendo como um peso que nos atrapalha.

Cuidar de um filho é a tarefa mais nobre e com maior potencial de impacto para uma civilização mais humana, igualitária, consciente e de paz.

O que você tem feito pelas mães para que elas possam seguir fazendo por nós?"

Mari Rios

Pilares

mulheres, maternidade e carreira

neurodiversidade e inclusão infantil

equidade de gênero

comportamento e desenvolvimento infantil

Valores

| equidade | respeito | inclusão | diálogo | ciência | coletividade |
| saúde mental | equilíbrio | educação | sustentabilidade |



Temas para empresas





MULHERES, MATERNIDADE E CARREIRA: HÁ ESPAÇO PARA ALÉM DA CULPA E DA SOBRECARGA?

A mulher que decide investir em sua carreira sente-se culpada por estar ausente na educação dos filhos.

A mulher que opta por estar em casa sente-se anulada e sem perspectiva. Só há estas 2 vias? Como transformar este dilema em semente para um desafio coletivo de um mundo melhor?

Como as empresas se sentem nesse dilema e o que fazem por ele? Como os homens se sentem e se posicionam nesse dueto? Quase um duelo.

Para falar em mulheres, maternidade e carreira sem sobrecarregá-las ainda mais, precisamos falar para todos que precisam contribuir. Afinal, se você ainda não notou as mulheres mães estão carregando o mundo nas costas há muitos e muitos anos. E isso não é uma hipérbole.

A infância não é uma tarefa das mães. É uma responsabilidade civil, comunitária, importantíssima para todos e que impacta grandemente num futuro melhor.

Falar em equidade de gênero, em medidas práticas empresariais de espaço pro cuidar, em políticas públicas, em invisibilidade do cuidado é essencial.

As mulheres precisam de voz, de tempo, de espaço, de remuneração e de divisão de tarefas para contribuírem em pé de igualdade. Sem cuidar da mãe ela não consegue cuidar e muito menos render com todo o seu potencial em ambientes corporativos. Fica a dica!



COMO HOMENS DE BRAVURA PODEM CONTRIBUIR EM CASA E NO TRABALHO PARA UMA MATERNIDADE MENOS ADOECEDORA?

Os homens começam a caminhar para a desconstrução de suas masculinidades tóxicas e para assumirem um lugar de responsabilidade emocional muito além de pagar as contas ao final do mês. Falamos de uma trilha que exige coragem e muito autoconhecimento sobre o que é ser um homem hoje.

A sobrecarga feminina está posta e o destemor em caminhar ao lado, enxergar as diferenças, está entre os maiores trunfos dessa masculinidade que deixou de se esconder atrás de piadinhas sexistas ou da sobrecarga feminina.

Desde que conquistaram o direito ao trabalho fora do lar, a trajetória feminina tem sido árdua. Funções têm sido acrescentadas às suas atribuições, mas nenhuma sacolinha

pode ser abandonada no caminho. Com o peso que carregam é impossível que as mulheres cheguem ao destino final saudáveis, bem humoradas e com capacidade plena. Alguma sacolinha acaba ficando pelo chão e ainda provocam culpa. Algumas desistem do caminho.

Por que não uma oportunidade para ouvir de uma mulher e mãe o que sentem boa parte das mulheres, como a maternidade impacta na carreira, quais são as dificuldades do dia a dia e como todos podem contribuir para que nenhuma sacolinha fique pelo caminho? Como um homem de bravura pode acompanhar uma mulher para que chegue inteiras e possa contribuir plenamente em casa e no trabalho?



Temas para escuelas





TDAH, AUTISMO E AHSD: VIROU MODA SER NEURODIVERGENTE NA ESCOLA?

A cada dia mais e mais crianças recebem diagnósticos que indicam um funcionamento cerebral diferenciado. Mas a pergunta que fica é: por quê hoje temos tantas crianças autistas, com hiperatividade e demais quadros? Há superdiagnósticos? O que tem causado aumento nesses números? Estamos chamando de "doença" aquilo que é natural na infância? Precisamos falar destes temas para trabalhar consciência e aceitação de professores em sala de aula.

Há menos de 20 anos tínhamos apenas 1 criança autista a cada 166, hoje a prevalência é de 1 autista em cada 36 crianças. E esta é só uma ilustração do panorama atual. Em uma sala de aula de 40 alunos pode haver 1 autista, 2 superdotados, 4 hiperativos, 2 com transtorno opositor e até 10 alunos com transtorno de ansiedade.

Ser neurodivergente não é ser anormal. Afinal até 50% de uma sala de aula pode ser constituída de alunos com necessidades especiais diversas, sejam físicas ou emocionais.

É valiosa a função da escola em saber reconhecer os principais quadros que afetam o desenvolvimento infantil, comunicar aos pais e fazer as adaptações necessárias para um ensino pleno.

Entender que não é moda ser neurodivergente e que faz parte da natureza humana ter uma multiplicidade de funcionamentos cerebrais é fundamental para integrá-los. A riqueza do ensino pode ser semeada a partir daí.

O míope que quer ler precisa colocar os óculos. Sua escola tem usado a informação de qualidade para ver os neurodivergentes?





PEI, PDI, PAI:

VOCÊ SABE MONTAR UM PROGRAMA INDIVIDUAL DE EDUCAÇÃO PARA ALUNOS NEURODIVERGENTES?

A saúde de uma criança é um fenômeno diverso que depende de vários seguimentos.

Quando uma criança neurodivergente entra na escola, ela precisa ter um programa individual redigido e implementado o mais breve possível. Assim como há indicação de uma medicação em uma determinada doença, há indicação de adaptação do ambiente e do ensino para crianças com transtornos do desenvolvimento. Faz parte do tratamento. Esta, sem dúvidas, deveria ser uma receita médica obrigatória e emitida por todo pediatra de paciente neurodivergente. O mínimo para a saúde mental e física é um ambiente que me enxerga com minhas necessidades, não é mesmo?

Por isso aliei meus conhecimentos em neurodiversidade, em saúde e em educação para falar sobre o planejamento do ensino destes alunos.

Um aluno bem adaptado apresenta um comportamento menos desafiador, rende melhor, aprende mais e terá t mais saúde e felicidade. Qual escola não quer tudo isso?

Vamos aprender quais os tópicos essenciais a serem delimitados neste programa individual. Quem o escreve e quem participa de sua estruturação? Quais os profissionais devem ter acesso ao documento? O que uma escola pode sofrer de consequências se não oferecer o PEI adequadamente? Qual o papel da família? Tudo isso e muito mais para que a neurodivergência não seja uma barreira ao aprendizado.

Trabalhoso não é adaptar a escola e sim lidar com alunos infelizes, ociosos, desmotivados ou sem compreensão do seu entorno.

O PEI adequado certamente melhorará a inclusão do aluno atípico e fornecerá saúde.





VIOLÊNCIA NAS ESCOLAS: PERFIL DE RISCO E MEDIDAS EFETIVAS PARA A SEGURANÇA NO AMBIENTE DE ENSINO



Há muitos anos vemos com terror pela TV os ataques nas escolas americanas e não foi surpresa para os especialistas que este fenômeno chegasse ao Brasil com tanta intensidade.

Nos últimos anos esta tem sido uma preocupação genuína de professores, diretores, pais e demais alunos de todo o mundo.

No desespero dos ataques muitas medidas são implementadas, gastos exorbitantes são realizados e infelizmente a maioria das ações são ineficazes. A questão da violência nas escolas possui raízes culturais, fundada na terceirização compulsória da infância e no descuido com a saúde mental delas. Está fundamentada também na desvalorização dos educadores e no descredito social das escolas.

Quem são essas pessoas que podem um dia atacar a sua escola? Quais são os sinais de alerta que indicam necessidade de intervenção naquela criança ou adolescente antes que algo de pior aconteça? Como pais e escola podem contribuir para melhoria da segurança e da paz nas escolas? Qual investimento vale a pena?

Todas estas respostas podem ser dadas com muita exatidão devido à diversos estudos americanos. O FBI estuda este fenômeno com profundidade há décadas e oferece bastante informação de qualidade que pode mudar o rumo crescente destas tragédias no país.

Conhecer para reconhecer e agir. Esta é a melhor forma de cuidar das nossas escolas, professores e crianças.





ESCOLAS, NATUREZA E INFÂNCIA: QUAL É O MATCH?



Que a natureza tem um papel fundamental no desenvolvimento, a maioria de nós já sabemos. O que ficou ainda mais evidente e que precisa ser dito é o papel curador do contato das crianças com a mãe natureza que a pandemia apontou.

Pela primeira vez em dezenas de anos o CDC americano modificou a idade dos marcos do desenvolvimento por causa do efeito do isolamento social. É notável o quanto a escola têm esse papel de promover os vínculos sociais e após diversos novos estudos publicados, nesse contexto recente, se tornou fundamental unir o papel social escolar com as potências do livre brincar em contato com a terra, o verde, o ar, a água e sob a luz do sol.

É urgente desemparedar as escolas para promover melhora da motricidade, da ansiedade, da hiperatividade, dos índices de obesidade, de miopia, de hipertensão, de colesterol, dos comportamentos desafiadores, do sono e muito, muito mais.

O que a natureza pode oferecer para o aprendizado e para o desenvolvimento físico e emocional das crianças dentro das escolas é surpreendente. Nenhum medicamento até hoje conseguiu promover efeitos tão vastos e duradouros na vida de uma criança como esta vivência como humanos animais naturais que somos.





ESCOLA AMIGA DO DESFRALDE: COMO SE TORNAR UMA?



O desfralde é um processo extremamente particular na infância. Ele pode acontecer entre 18 meses até quase 7 anos quando pensamos em um ciclo que engloba o noturno.

Muitas vezes as altas demandas escolares e a pressa cultural em que vivem os pais fazem com que estimulemos ou pressionemos o desfralde de maneira inapropriada. Mas há uma tendência mundial de aumento progressivo na idade do desfralde que precisa ser entendido. Os estudos mostram uma íntima relação entre o baixo desenvolvimento socioeconômico de um país e menores idades para o desfralde. Desfraldar cedo não é sinal de vantagem ou inteligência.

Para desfraldar uma criança ela precisa necessariamente ter sinais de prontidão, estar com os 3 pilares amadurecidos e estar internamente motivada.

O momento do desfralde não deve ser ditado pela idade, pelo clima ou simplesmente pela sobrecarga do adulto. Quando apressamos o desfralde infantil estamos diretamente solicitando uma fatura que poderá chegar cheia de surpresas e cobrar um valor catastrófico.

Entender a criança como protagonista, auxiliar os pais, indicar aquela criança que nitidamente já está preparada e se envolver no processo junto à família é algo que pode beneficiar a infância por longos anos.

Ser uma escola amiga do desfralde é uma maneira de amar e respeitar os nossos pequenos.





CUIDADOS BÁSICOS EM SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA EM SAÚDE NO AMBIENTE ESCOLAR

Quando os pais escolhem a escola mais adequada para seus filhos eles esperam e imaginam que as necessidades básicas possam ser atendidas adequadamente. O bem de maior valor pessoal, precioso, é depositado na mão de professores por pelo menos 4 a 5 horas ao dia.

Quando a adversidade surgir é preciso corresponder ao esperado. Estar eminentemente preparado com excelência, principalmente quando falamos em saúde ou em situações dramáticas que possam colocar a vida da criança em risco é mais fundamental do que qualquer conteúdo ou atividade que você possa programar. Não adianta ter um currículo extremamente diferenciado se no momento de risco esta criança não puder contar com socorro.

Sua equipe esta preparada para lidar com engasgos em qualquer idade? Reconhecer sinais de alergias graves? Dar suporte em caso de queda ou fraturas ósseas no pátio? Oferecer cuidados primários se ocorrer uma queimadura? Conseguir diferenciar cortes e feridas comuns na infância que precisam de sutura ou suporte hospitalar? Lidar com uma crise pânico ou ansiedade?

A escola precisa ser um ambiente seguro em que a falta de suporte ou o suporte inadequado não comprometam a saúde na infância.

*Todos estes temas são
sugestões!*

Havendo necessidade podemos desenvolver temas específicos e atividades diferenciadas.



Minicurrículo



- Médica Generalista pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UniRio)
- Especialista em pediatria no Hospital São João de Deus (Divinópolis/MG)
- Título em Pediatria pela Sociedade Brasileira de Pediatria/AMB
- Pós Graduada em Aleitamento Materno pela Faculdade Telos - SP
- Pós Graduanda em Sono - Hospital Israelita Albert Einstein - SP
- Professora Titular de Pediatria na Universidade de Itaúna
- Membro do Departamento Científico de Aleitamento Materno da Sociedade Mineira de Pediatria

Mari Rios

saúde e equidade para mulheres e crianças

Será um prazer estar com vocês!

CONTATOS:

 @ngpdesenvolvimento

 comercial@ngpdesenvolvimento.com.br

