

EQUILÍBRIO E HARMONIA

Acúmulo de tarefas e autocobrança afetam saúde mental das mulheres

PIXABAY



Na última metade do Século XX, as transformações sociais, como o uso da pílula anticoncepcional, possibilitaram que as mulheres conquistassem autonomia e passassem a determinar suas escolhas de vida.

Na avaliação do médico psiquiatra Octavio Maia Saliba, do programa Amor à Vida, da Amagis Saúde, antes dessas mudanças, a saúde mental da mulher era relacionada com seu potencial reprodutivo, à vida doméstica e a criação dos filhos.

No entanto, Saliba observou que, ao avançar nos estudos e no mercado de trabalho, as mulheres não puderam renunciar à responsabilidade da criação dos filhos e administração do lar. “Elas acumularam tarefas, refletindo em condições propícias para o adoecimento emocional”, apontou.

O especialista avaliou que, mesmo com os avanços, as mulheres ainda vivem situações inadequadas no seu ambiente de trabalho, como desrespeito, preconceito, assédios, diferenças salariais e mais comportamentos fruto de uma cultura machista.

Para o psiquiatra, a mulher contemporânea é polivalente e independente. No entanto, de acordo com ele, sente-se culpada por não estar mais presente na vida dos filhos e por não conseguir dedicar-se inteiramente ao seu trabalho, realizado num mercado cada vez exigente e competitivo.

“O conflito emocional é permanente. Não é o fato de trabalhar fora que prejudica a mulher. Sim, a postura de culpa que ela assume quando volta ao lar”, afirmou.

Segundo Saliba, em linhas gerais, a saúde mental pode ser considerada um estado dinâmico de equilíbrio interno que permite às pessoas usarem suas habilidades em harmonia com os valores universais da sociedade.

O especialista esclareceu que, para uma saúde mental adequada, as necessidades básicas de qualquer pessoa devem ser respeitadas. “As mulheres precisam ter o tempo necessário para o sono, lazer, condições seguras e adequadas no seu local de trabalho e domicílio, sem pressão excessiva, respeitando a sua condição de mulher”, alertou.



ALERTAS EMOCIONAIS

- Insônia persistente ou hiper-sonia, pesadelos frequentes, trocar o dia pela noite
- Irritabilidade excessiva, ansiedade, reações de pânico, alterações bruscas de humor, angústia, permanecer inquieta ou em alerta, ficar apreensiva todo o tempo, medo e tricotilomania (arrancar os cabelos)
- Tendência ao isolamento ou choro frequente, preocupação excessiva, tristeza duradoura, desânimo, apatia, desinteresse ou incapacidade de sentir alegria ou prazer, dificuldade em executar as tarefas habituais
- Alteração no padrão alimentar, ganho de peso, compulsão alimentar, perda do apetite
- Aumento da frequência e da quantidade do consumo de álcool, tabaco ou drogas (incluindo fármacos)
- Dores de cabeça frequentes, dor ou tensão muscular excessiva
- Automutilação, ideação suicida

Diretoria busca inovações em parceria com o Instituto Orizonti

DIVULGAÇÃO



Diretoria da Amagis durante visita às instalações do Instituto Orizonti

O presidente da Amagis, juiz Luiz Carlos Rezende e Santos, o vice-presidente de Saúde, juiz Jair Francisco dos Santos, e o diretor de Saúde, desembargador Edison Feital Leite, reuniram-se, no dia 18 de fevereiro, com o diretor-presidente do Instituto Orizonti, Roberto Porto Fonseca, para conversar sobre a parceria com o hospital.

De acordo com o presidente Luiz Carlos, além de trabalhar permanentemente pela ampliação da rede de credenciados oferecida aos magistrados e seus familiares, as diretorias da Amagis e Amagis

Saúde estudam formas de incrementar e promover inovações com os prestadores de serviços já credenciados ao plano.

O Instituto Orizonti conta com médicos que atuam em mais de 50 especialidades, realiza uma série de exames, e mantém o Instituto de Ensino, Pesquisa e Inovação (Iepi), que conta com um centro de estudos e simulações nas áreas de terapia intensiva, bloco cirúrgico, laboratórios de treinamento e desenvolvimento para a formação profissional, possibilitando ao hospital inovar.

DICAS DA AMAGIS SAÚDE

O que é a oxigenoterapia domiciliar?

É um tratamento cujo objetivo é manter as taxas de oxigênio acima de 90% no corpo. Essa é a quantidade ideal para o organismo funcionar normalmente.

É reembolsável?

A Amagis Saúde oferece reembolso de locação de oxigênio domiciliar (concentrador e/ou cilindro), limitado a 75% do valor das despesas pagas pelo associado.

Como solicitar o reembolso?

O associado deve encaminhar, para a Amagis Saúde, requerimento assinado pelo titular com as seguintes informações: pedido médico contendo a justificativa, nota fiscal ou recibo, tempo de uso diário, método terapêutico usado, fluxo de oxigênio e informar dados bancários.

Quando é recomendado?

Em casos nos quais pacientes com doenças respiratórias crônicas precisam de suplementação diária de oxigênio.

Dúvidas?

Entre em contato com o setor de reembolso da Amagis pelo telefone (31) 3079-3482 ou pelo e-mail reembolso@amagis.com.br.

SUPLEMENTO DO PLANO DE SAÚDE DA ASSOCIAÇÃO DOS MAGISTRADOS MINEIROS AMAGIS

PRESIDENTE
LUIZ CARLOS REZENDE E SANTOS

VICE-PRESIDENTE DE SAÚDE
Jair Francisco dos Santos

DIRETOR DE SAÚDE
Edison Feital Leite

DIRETORA FINANCEIRA
Flávia Birchal de Moura

CONSELHO GESTOR:
SEGUNDA INSTÂNCIA
Edison Feital Leite
Marco Aurélio Ferezini
Suplentes
Valéria Rodrigues Queiroz
Guilherme Azeredo Passos

JUÍZES DA CAPITAL
Flávia Birchal de Moura
Renato Luiz Faraco
Suplentes
Clayton Rosa de Resende
Cláudia Aparecida Coimbra Alves

JUÍZES DO INTERIOR
Elexander Camargos Diniz
Josselma Lopes da Silva Lages
Suplentes
Fabiano Garcia Veronez
Marcelo Carlos Cândido

APOSENTADOS
Ana Maria de Oliveira Froes
José Nicolau Masselli

SUPLENTES
Maura Angélica Ferreira
José Maria dos Reis

OUVIDORA DO AMAGIS SAÚDE
Auro Aparecido Maia de Andrade

GERENTE DE COMUNICAÇÃO
Bruno Gontijo
Mtb - MG: 11008

JORNALISTAS
Georgina Baçvaroff • Mtb - MG: 08441
Tiago Parrela • Mtb - MG: 14634
Izabela Machado • Mtb - MG: 11210

PROJETO GRÁFICO
Agência Graffo

DIAGRAMAÇÃO
Publicare Design

PRÉ-IMPRESSÃO/IMPRESSÃO
Gráfica e Editora Del Rey

Rua Albita, 194 • Cruzeiro
Belo Horizonte • MG
Telefax: (31) 3079-3499
e-mail: imprensa@amagis.com.br
www.amagis.com.br

BOLETIM COVID



Ajude a diminuir o medo das crianças em tomar vacina

O Instituto Butantan formulou cinco dicas aos adultos, que podem ser úteis para reduzir o medo das crianças na hora de tomar a vacina. Veja abaixo e prepare seu filho para a imunização contra a Covid-19.

Fale de vacinas no dia a dia; não só na data da aplicação
Converse com as crianças sobre a importância das vacinas, dê exemplos de como elas estão protegendo pessoas na pandemia e fale sobre seus benefícios.

Não demonstre pena da criança que vai tomar vacina
Pode parecer empático, mas falar “coitadinho”, “seja forte” ou “é difícil, mas você precisa tomar” cria mais a sensação de medo do que de aceitação. Em vez disso, trate o ato de vacinar com naturalidade e acolha a dor física e emocional da criança com palavras amorosas, com um abraço e depois siga em frente com outros assuntos do dia a dia.

Não associe a vacina com uma punição
Evite dizer que vai levar a criança para tomar vacina a cada vez que ela contrariar um adulto, como forma de castigo. Por exemplo: “vai tomar injeção se não comer tudo”. Falas como essas

associam as vacinas a punições e só aumentam o medo da criança.

Esteja ao lado da criança quando ela for se vacinar
Crianças tendem a ficar mais calmas quando cuidadores estão próximas delas durante a vacinação, dando suporte, colo, secando as lágrimas, olhando nos olhos. As menores ficam mais relaxadas se sentadas no colo do cuidador do que sozinhas na cadeira, e bebês também se acalmam ao serem amamentados pelas mães durante a aplicação, pois tanto a sucção da mama, quanto o leite materno relaxam.

Distraia a criança durante a vacinação
Distrair a criança com brinquedos, vídeos, algum objeto com música, que prenda a atenção da criança é uma técnica que traz resultado e evita que a criança fique assustada.

Fonte: Instituto Butantan



ESCANEE O QR CODE
AO LADO E ACESSE TODOS
OS BOLETINS COVID-19
DA AMAGIS SAÚDE.

Prevenção da saúde feminina começa na infância e juventude

Em sua maioria, os debates sobre a saúde feminina geralmente estão centrados em temas como a fertilidade, menopausa e o câncer de mama. Sem deixar de lado a importância dessas questões, o endocrinologista Ângelo Ricardo Coutinho, do programa Amor à Vida, da Amagis Saúde, observa que os cuidados com a saúde da mulher devem começar na infância e na juventude.

De acordo com médico, uma boa alimentação pode retardar ou até mesmo alterar o surgimento de doenças crônicas preestabelecidas no material genético de cada indivíduo. Para o especialista, o desenvolvimento de hábitos saudáveis está relacionado a bons exemplos. “A família brasileira precisa ensinar a seus filhos a comer mais verduras e frutas. Criar rotinas e fazer regularmente as três refeições principais sem substituir alimentos saudáveis por processados”, recomendou.

Segundo Coutinho, hoje, a medicina vive momento muito diferente, deixando de se basear na evidência para se fundamentar na precisão genética. No entanto, para ele, nada substitui a prevenção. E é justamente na fase adulta que os cuidados com a saúde da mulher podem ser prejudicados.

Na avaliação do endocrinologista, nessa fase da vida ao conciliar cuidados com os familiares, trabalho e busca



de qualificação e reconhecimento profissional, as mulheres, muitas vezes, passam a ter uma vida sedentária.

Coutinho alerta que, sem tempo para cuidar da saúde, surge a síndrome metabólica, uma série de anormalidades como hipertensão arterial, dislipidemia (gordura no sangue) e resistência insulínica. “A fase adulta contempla o momento da vida no qual a prevenção é mais importante do que o tratamento, pois as alterações glandulares e vasculares podem ser estabilizadas

ou até mesmo recuperadas”, alertou.

O endocrinologista chamou a atenção para o fato de que é importante garantir um período de descanso tanto para o corpo quanto a mente, contribuindo para a prevenção de doenças como diabetes, obesidade, hipertensão, AVC e o infarto.

O especialista ponderou que, na velhice, período no qual os órgãos começam a perder células e reduzir funções, os hábitos de vida saudáveis adquiridos ao longo da vida podem ajudar

a evitar uma série de problemas na saúde.

Para o médico, as associadas da Amagis Saúde têm um grande aliado com o programa Amor à Vida, pois, de acordo com ele, o projeto atua no diagnóstico precoce de doenças crônicas, que podem ter grande impacto na vida das pessoas.

A marcação de atendimento no programa pode ser feita pelo telefone (31) 3079-3472, número de WhatsApp (31) 9998-3177 ou pelo e-mail margarete@amagis.com.br.

“A fase adulta contempla o momento da vida no qual a prevenção é mais importante do que o tratamento, pois as alterações glandulares e vasculares podem ser estabilizadas ou até mesmo recuperadas”

“A família brasileira precisa ensinar a seus filhos a comer mais verduras e frutas. Criar rotinas e fazer regularmente as três refeições principais sem substituir alimentos saudáveis por processados”

Ângelo Coutinho

Endocrinologista do Amor à Vida