

AME-SE

Guia da mulher Amazônica

Por Maria Santana Souza



Saúde,
Bem - Estar,
trabalho e
Família





Mães, filhas, esposas, empreendedoras, trabalhadoras, estudantes, líderes... **hoje milhares de brasileiras são chefes de família e tentam balancear o cotidiano e o ritmo de vida acelerado.**

uma dinâmica capaz de levar ao limite, tanto o corpo quanto a mente, **na ideia de que é preciso dar conta de tudo.**

uma mulher, especialmente uma mulher com filhos, **está cotidianamente fazendo um malabarismo entre trabalho e administração da casa.**

com tantos compromissos, o autocuidado acaba ficando para depois e, muitas vezes, é esquecido em meio às tarefas diárias.

aprender a se colocar em primeiro lugar **não é egoísmo, é amor próprio.**

uma vida feliz é uma vida com saúde. **ame-se, você é dona do seu destino!**

Desde cedo a mulher é ensinada a ter uma série de responsabilidades e demandas ao mesmo tempo

CAPÍTULO 1

Saúde e Bem-Estar!



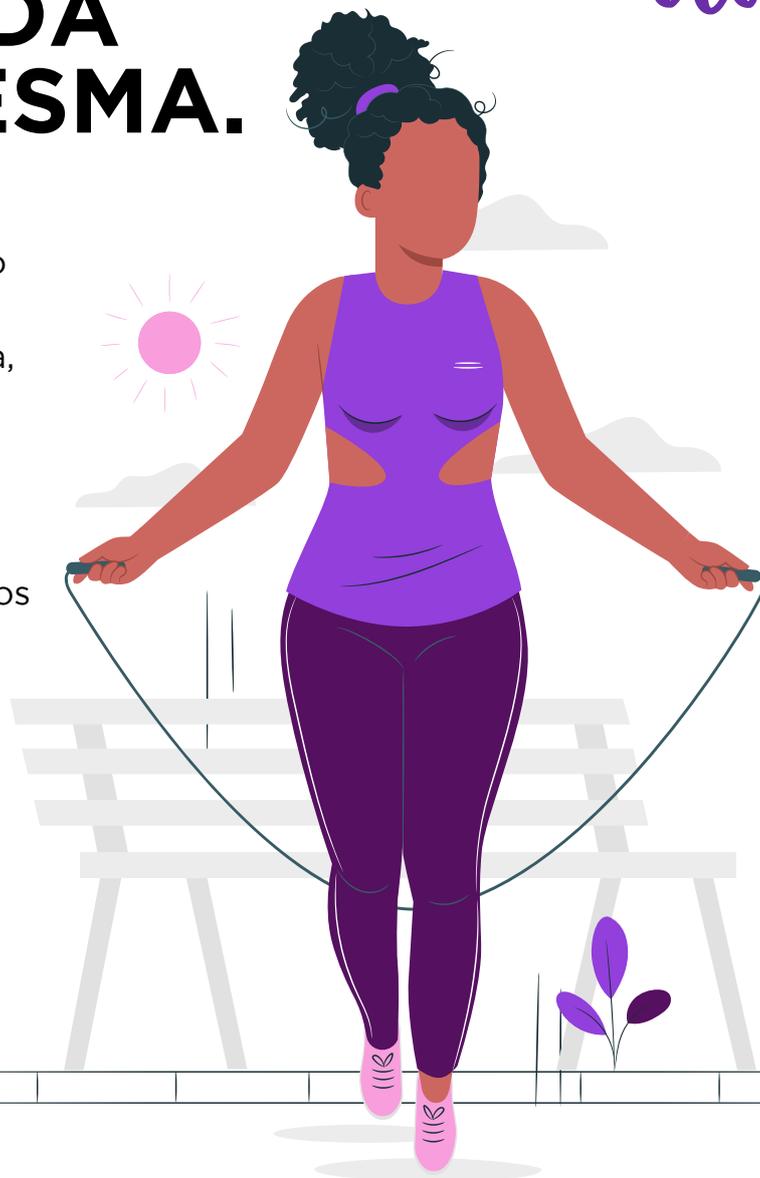
A MAIOR PRIORIDADE DA SUA VIDA É VOCÊ MESMA.

É como ouvimos antes do avião decolar: “Coloque primeiro a máscara em você e, em seguida, na pessoa ao seu lado.”

Para podermos dar o nosso melhor no mundo e ajudar as pessoas, é fundamental estarmos bem. **Por isso, não se coloque em segundo plano.**

**PRIORIZE SEUS SONHOS
E SEU BEM-ESTAR.**

**MOSTRE A SI MESMA QUE
VOCÊ SE VALORIZA E
SE RESPEITA.**



10 formas de autoconhecimento



Sinta a Natureza



Desconecte-se
das Redes Sociais



Como frutas
e Verduras



Pratique seus
hobbies



Crie um ritual
de Sono



Leia Livros e
Ouça Músicas



Medite



Beba água



Faça Terapia



Veja os Amigos

Movimente-se

TODO MUNDO JÁ SABE, MAS É SEMPRE BOM LEMBRAR: ATIVIDADES FÍSICAS AJUDAM A DESFRUTAR A VIDA COM MAIS QUALIDADE.



PREVINE e diminui riscos de diversas doenças e até alguns tipos de câncer;

MELHORA a saúde do coração;

AJUDA no sono e diminui sintomas de ansiedade e depressão;

PROMOVE relaxamento, diversão e interação social;

AUXILIA a controlar o peso e melhora a relação com seu próprio corpo

Coloque na Agenda: Pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana.

Troque o elevador pela *escada*;

Prefira fazer deslocamentos a *pé* ou de *bicicleta*;

Chame uma amiga para te acompanhar em aulas de *dança, yoga ou corridas*;

Busque um *esporte* que te faça feliz e *pratique regularmente*;

Faça *alongamento*.



De Olho nos Sinais!



PAPANICOLAU

Mulheres de 25 a 64 anos, que já iniciaram a atividade sexual necessitam realizar o exame preventivo. Os dois primeiros exames devem ser feitos anualmente e, se os resultados estiverem normais, só é necessário fazer o exame a cada três anos.

MAMOGRAFIA

Mulheres entre 50 e 69 anos devem realizar a cada dois anos o exame de mamografia de rastreamento. Quando é necessária a investigação de lesões suspeitas nas mamas, é indicada a realização da mamografia diagnóstica, que pode ser feita em qualquer idade, conforme a avaliação do médico.

SEMPRE QUE SE SENTIR CONFORTÁVEL, OBSERVE E APALPE AS MAMAS, POR EXEMPLO NO BANHO OU QUANDO TROCAR DE ROUPA. EM CASO DE ALGUM SINAL ESTRANHO, PROCURE UM SERVIÇO DE SAÚDE.

O NOSSO CORPO É UMA MÁQUINA INCRÍVEL, COM A CAPACIDADE DE NOS INFORMAR QUANDO ALGO NÃO ESTÁ BEM.

Por isso, nunca ignore os sinais. Ao ouvir o que o seu corpo comunica, você pode identificar precocemente problemas de saúde e tomar decisões mais saudáveis para a sua vida.



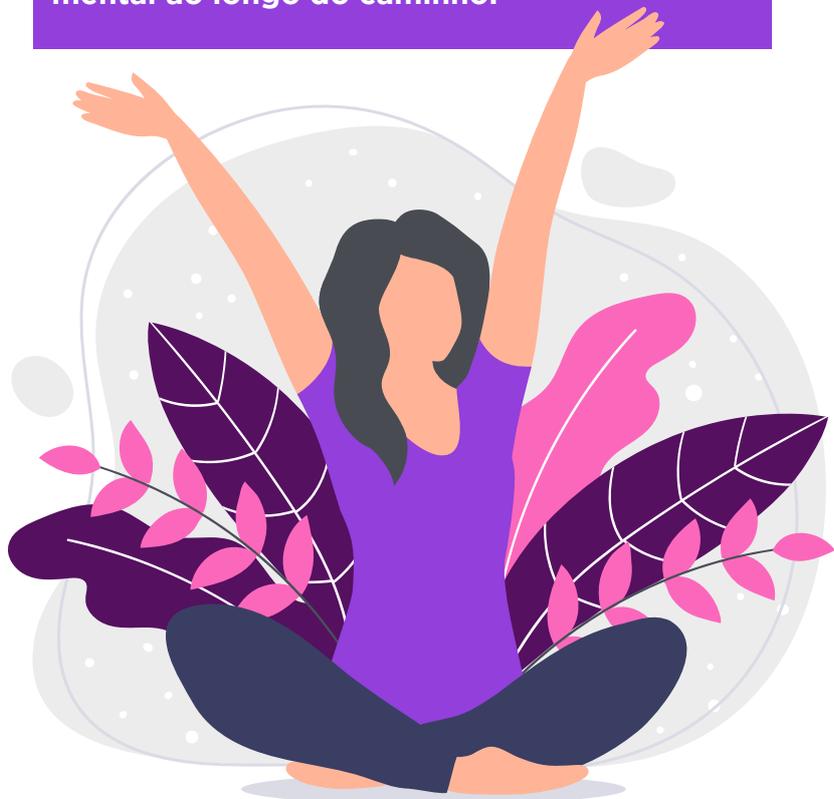
LEMBRE-SE: VISITE PERIODICAMENTE O SEU MÉDICO E SIGA AS RECOMENDAÇÕES PARA REALIZAÇÃO DE EXAMES DE ACORDO COM SUA IDADE, HISTÓRICO DE SAÚDE E FATORES DE RISCO.

Programme-se, mas sem estresse

ALGUMAS VEZES, TENTAMOS DAR CONTA DE TUDO AO MESMO TEMPO E ACABAMOS SOBRECARRREGADAS.

Ter objetivos é fundamental para dar sentido e direção à nossa jornada, seja no trabalho, na família ou na vida pessoal.

Mas, algumas vezes, tentamos dar conta de tudo ao mesmo tempo e acabamos sobrecarregadas. **Por isso, precisamos ficar atentas às emoções e proteger nossa saúde mental ao longo do caminho.**



DEFINA MARCO

Crie um plano de ação, dividindo os objetivos em pequenas tarefas. Assim fica mais fácil saber por onde começar.



PLANEJE

Organize um cronograma e defina metas realistas para a sua semana.



PRIORIZE

Saiba o que é urgente e o que pode ser deixado para mais tarde.



CONCENTRE-SE

Procure um ambiente de trabalho tranquilo e desative as notificações do celular.



SEJA FLEXÍVEL

Esteja aberta a fazer ajustes em seu plano. Às vezes, as coisas não saem como planejado e está tudo bem.



CEMEMORE

Reconheça o seu progresso e celebre as pequenas realizações.

QUANDO VOCÊ SE SENTIR SOBRECARRREGADA OU ESTRESSADA, PARE UM POUCO: OLHE PARA SI MESMA E RECUPERE O EQUILÍBRIO EMOCIONAL

- 1** Respire profundamente pelo nariz e expire lentamente pela boca algumas vezes.
- 2** Descarregue a energia em uma atividade física, como luta, yoga ou uma simples caminhada
- 3** Estabeleça limites: dizer não também é importante.

CAPÍTULO 2

Trabalho



SOBRECARGA SÓ DE BONS SENTIMENTOS!

Tanto mulheres quanto homens **possuem a mesma capacidade de fazer várias tarefas ao mesmo tempo**, mas nós é que somos cobradas por isso.

Temos que, em um mesmo dia, **gerenciar uma casa, trabalhar, fazer a lista mental do mercado, preparar o lanche das crianças, revisar o dever de casa, responder e-mails...**

É um exagero de funções que causa muita frustração por não darmos conta de tudo.

Não precisa ser assim!



TRABALHE PARA VIVER, NÃO VIVA PARA TRABALHAR.

Não podemos permitir que nossos empregos atrapalhem a nossa vida particular: eles têm que ser uma ferramenta para sermos mais felizes, não o contrário.

De que adianta sucesso profissional se estamos estressadas, sem relacionamentos e sem tempo para nossa saúde?

- ✓ **Crie limites** bem definidos entre o seu emprego e a vida pessoal e **não leve trabalho para casa.**
- ✓ **Use aplicativos** para facilitar a conciliação da vida profissional com a particular como **Trello, Google Agenda, Todoist, AnyDo e Evernote.**
- ✓ **Cursos de aperfeiçoamento** nos ajudam a sermos mais produtivas com o tempo que temos, **invista neles!**

Pausa para o cafezinho!

FAZER PAUSAS É ESSENCIAL PARA REALIZARMOS UM BOM TRABALHO, PRINCIPALMENTE QUANDO ESTAMOS CANSADAS.

Dar um tempo e esfriar um pouco a cabeça ajuda a melhorar a concentração, a criatividade e reduz o estresse.

As pausas fazem parte da rotina de uma excelente profissional!

ELAS EM EVIDÊNCIA

Só nós sabemos as dificuldades que enfrentamos, por isso devemos sempre colocar em evidência o trabalho de outra mulher.

O esforço delas servirá de inspiração para as que virão depois!



✓ **Aproveite as pausas para ser mais saudável: coma frutas e beba bastante água.**

✓ **Planeje antecipadamente e leve seus lanches de casa, é mais barato e permite você ter sempre algo à mão para comer.**

✓ **Experimente acompanhar um vídeo de ginástica laboral no YouTube.**

Familia

CAPÍTULO

3



No aconchego do lar

**VOCÊ, MULHER, É PARTE DA FAMÍLIA E
PRECISA SE SENTIR COMO UMA INTEGRANTE
DELA E NÃO A ÚNICA RESPONSÁVEL PELAS
COISAS BOAS E RUINS.**

A família desempenha um papel importante na formação da identidade e na socialização das crianças, Então, confira algumas ações e informações que poderão ajudar a fazer desse ambiente um lar mais feliz.



Fomento o diálogo

RESERVE UM TEMPO NO SEU DIA PARA CONVERSAR COM AS PESSOAS QUE VOCÊ AMA.

O diálogo em família é essencial não só para resolver os problemas familiares, mas também para evitá-los. É uma forma de compartilhar pensamentos, ideias e preocupações. Ela desperta empatia, afinidade, sentimentos...

É o melhor caminho para entender o outro

Ele estabelece conexão mais profunda e pode construir relacionamentos mais fortes e resilientes.

Quando os membros da família falam abertamente uns com os outros, eles se sentem mais conectados e dispostos a ajudar-se mutuamente em períodos de necessidade.



ALGO DESPERTOU AQUELA VONTADE DE BRIGAR?

RESPIRE FUNDO E AGUARDE A
ALTERAÇÃO DE HUMOR PASSAR
ANTES DE TOMAR ALGUMA
ATITUDE OU DIZER ALGO.

O ambiente familiar é muito propício
para o exercício da paciência.

Às vezes somos mais pacientes com
estranhos ou desconhecidos do que
com os nossos próprios familiares.

**Perdoar e tolerar o erro do outro é um caminho
para colocar a paciência em prática.** E claro,
o mesmo vale para os seus erros também

Seja Paciente!



**TODOS EM UMA CASA COMEM,
DORMEM, TROCAM DE ROUPAS, CERTO?**

**ENTÃO, POR QUAL MOTIVO APENAS
A MULHER PRECISA CUIDAR
DA ORGANIZAÇÃO?**

**Você não deve fazer tudo sozinha,
o planejamento e execução das
atividades domésticas deve ser
compartilhado por todos
que moram na residência.**

Dentro das habilidades, todos podem contribuir de alguma forma na organização, inclusive as crianças, guardando os brinquedos ou regando as plantas, por exemplo.

**Dividir o planejamento das tarefas e a
execução delas reduz a carga mental,**
evita atritos e garante que todos contribuam
igualmente para a manutenção da casa e o
bem-estar coletivo.



Você sabe identificar violência contra mulher?

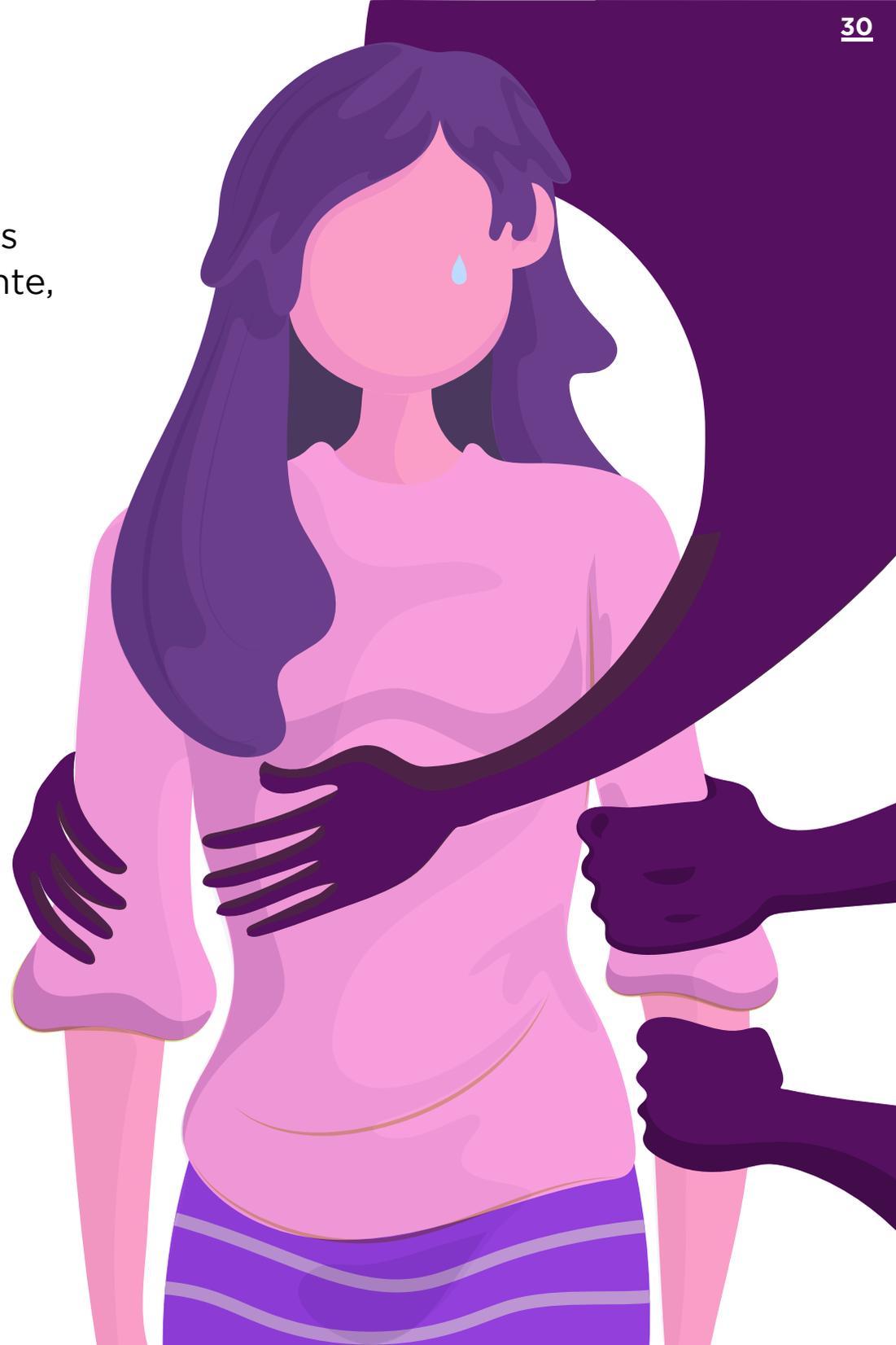
A violência está presente no mundo inteiro, de diferentes formas, e, infelizmente, nas famílias não é diferente.

Ela pode acontecer em qualquer relacionamento, independentemente de idade, gênero ou orientação sexual.

Da mesma forma, **não se limitam a agressões físicas, mas se estendem a hostilidades emocionais, sexuais, financeiras e patrimoniais.**

Esses tipos de violência doméstica não ocorrem isoladamente e muitas vezes estão interconectadas.

Também nem sempre acontece de forma direta, mas **começa devagarinho, com algo que parece inofensivo e se agrava com o passar do tempo.**



RECONHEÇA UM ABUSADOR

Identificar um homem abusivo pode ser difícil, já que muitas vezes os comportamentos abusivos podem ser sutis e acontecerem v gradualmente.

CONTROLE EXCESSIVO

O abusador pode querer controlar tudo na vida da parceira, incluindo o que ela veste, com quem ela fala, onde ela vai, e com quem ela passa o tempo.

ISOLAMENTO

O abusador pode tentar isolar a parceira de seus amigos e familiares, com o objetivo de diminuir a rede de apoio e aumentar o controle sobre ela. Muitas vezes isso acontece fazendo a vítima acreditar que eles são pessoas ruins ou más companhias.

COMPORTAMENTO AGRESSIVO

O abusador pode ter explosões de raiva, gritar, intimidar ou ameaçar a parceira, inclusive fisicamente

CRÍTICAS CONSTANTES

O abusador pode criticar a parceira constantemente, diminuindo sua autoestima e fazendo com que ela se sinta insegura. As críticas podem ser tanto na aparência, quanto intelectualmente, insultando e ridicularizando-a.



MANIPULAÇÃO EMOCIONAL

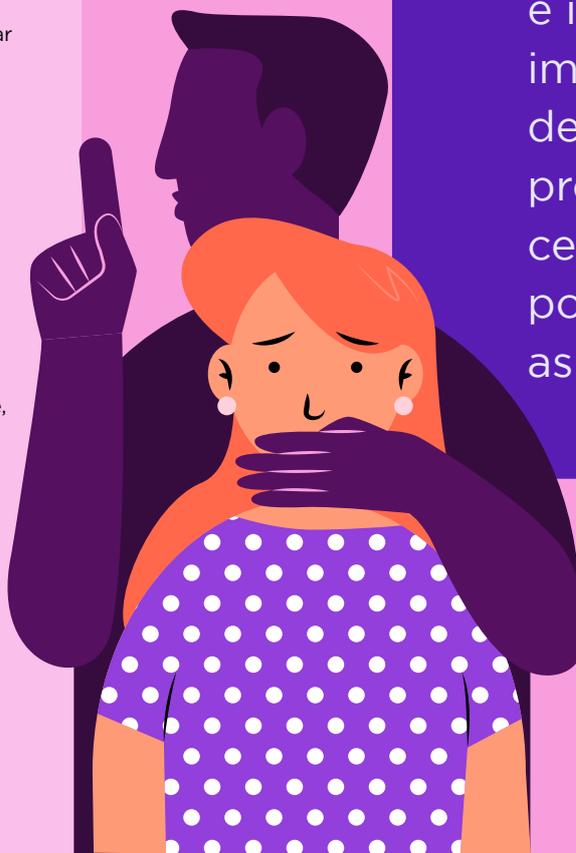
O abusador pode fazer com que a parceira sinta-se responsável pela felicidade dele, ameaçando, chorando ou se fazendo de vítima para conseguir o que quer

ABUSO FÍSICO

O abusador pode usar força física para controlar a parceira, causando lesões, marcas, machucados ou hematomas.

A violência doméstica é um problema complexo e requer atenção e intervenção por parte da sociedade como um todo

Se você ou alguém que conhece está em um relacionamento abusivo, é importante procurar ajuda imediatamente, seja através de serviços de apoio e proteção, como abrigos e centros de atendimento, ou por meio de denúncias para as autoridades competentes.



DISK 181
DENÚNCIA

VOCÊ SABE RECONHECER OS TIPOS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA?

É muito importante ficar atenta aos sinais de violência para **identificá-la o quanto antes**. Isso favorece não só a impedir os atos, como também a identificar e denunciar os responsáveis, preservando a integridade física e psicológica da vítima. Apresentamos algumas situações que servem de alerta para reconhecer os tipos de violência que acontecem dentro das famílias. Analise-as e preencha a cruzadinha com o tipo de violência mencionada na situação: **Física, Sexual, Financeira, Patrimonial ou Emocional**.

1

Na organização da casa, seu companheiro encontra presentes seus que ganhou de familiares, amigos e ex-namorados. Mesmo explicando a importância emocional dos itens, ele quebra e joga fora. **Enquanto morarem juntos, você não pode ter aquelas coisas**

2

No aniversário de relacionamento, você chegou cansada do trabalho e seu companheiro insiste por sexo. Você explica que não está no clima devido ao cansaço, mas, de tanto ele insistir **você cede, mesmo não querendo**.

3

Você e seu companheiro estão no shopping, até que ele lhe puxa pelo braço com força, alegando que você está esbarrando nas pessoas. Ele pede desculpas e **você perdoa, mas pode ter sido só o começo, e não um caso isolado**.

4

Você encontrou um item que tanto queria, mas quando vai comprar não consegue. Descobre que seu cartão foi bloqueado pelo companheiro **para que ele possa controlar seu salário e conter o que ele chama de gastos supérfluos**.

5

Numa confraternização seu companheiro conta sobre a noite de vocês, deixando-a constrangida por ele lhe expor. **Ao questioná-lo, ele diz que foi brincadeira e que você deveria ter ficado feliz, pois ele só disse como você foi bem na cama**.



#FicaaDica

VIOLÊNCIA FINANCEIRA

retenção de salário, negação de acesso ao dinheiro, limitação do acesso a bens, entre outros comportamentos abusivos que envolvem o controle ou limitação dos recursos financeiros da vítima.

VIOLÊNCIA FÍSICA

envolve qualquer tipo de agressão física, como socos, tapas, chutes, empurrões, estrangulamento, uso de armas, entre outros.

VIOLÊNCIA EMOCIONAL

também conhecida como violência psicológica, envolve a manipulação emocional, ameaças, humilhações, insultos, críticas constantes, controle excessivo, isolamento, entre outros comportamentos que afetam a autoestima e o bem-estar emocional da vítima.

VIOLÊNCIA SEXUAL

envolve qualquer tipo de coerção ou abuso sexual, como estupro, assédio sexual, entre outros

VIOLÊNCIA PATRIMONIAL

envolve a destruição ou danificação de bens da vítima, como móveis, roupas, objetos pessoais, documentos, entre outros.

Voluntariado

Conectar-se com outras pessoas, aprender e desenvolver habilidades, contribuir para o fortalecimento da comunidade, dar alento a quem necessita.

Seja ajudando nas ONGs ou participando de campanhas e ações sociais, **essas são algumas das muitas vantagens que o voluntariado possibilita.** A empatia que não só ajuda o próximo como também promove o crescimento pessoal.

Com a garra e sensibilidade feminina, as mulheres fazem do voluntariado uma força transformadora, melhoram a vida das pessoas e enaltecem as causas que abraçam.

É mais do que fazer a diferença: **o voluntariado influencia, age e muda a sociedade em que vivemos.**

As atividades voluntárias estão espalhadas por diversas cidades e regiões. Procure se informar sobre as que estão mais perto de você e faça parte dessa mudança!

VOCÊ PODE FAZER A Diferença!



PORTAL
Mulher Amazônica



(92) 99201-2454

mulheramazonica21@gmail.com