



SEAMC

Secretaria de Assuntos
da Mulher Comerciante



INTRODUÇÃO

MANTER A SAÚDE EM DIA NÃO É UMA TAREFA FÁCIL, PRINCIPALMENTE PELO FATO DE QUE VÁRIOS ASPECTOS ESTÃO RELACIONADOS A DIVERSAS DIMENSÕES.

A DEFINIÇÃO DE UM INDIVÍDUO SAUDÁVEL DEPENDE DE UMA ANÁLISE DA SAÚDE INTEGRAL, COM TODAS AS SUAS NECESSIDADES E PARTICULARIDADES. NESTE PROJETO SERÃO EXPOSTAS E DISCUTIDAS AS PRINCIPAIS DIMENSÕES DO BEM-ESTAR, SEUS SIGNIFICADOS E AS INTERVENÇÕES ASSISTENCIAIS DA SECRETARIA DE ASSUNTOS DA MULHER COMERCIÁRIA NO MEIO EM QUE ESTÃO INSERIDAS.

FÍSICA, SOCIAL, MENTAL, FINANCEIRA, INTELECTUAL, OCUPACIONAL E ESPIRITUAL.

MISSÃO

AUXILIAR AS MULHERES ATRAVÉS DA
INFORMAÇÃO, PREVENÇÃO E MANUTENÇÃO A
SAÚDE INTEGRADA NO MEIO EM QUE ESTÃO
INSERIDAS.

VISÃO

**EVIDENCIAR O EMPODERAMENTO FEMININO
PERANTE UMA SOCIEDADE PRECONCEITUOSA,
DISCRIMINATIVA E A VIOLAÇÃO AOS DIREITOS
DA MULHER.**

VALORES

**APOIAR E GARANTIR O BEM-ESTAR DA MULHER,
GLOBALIZANDO A SAÚDE INTEGRADA.**

ÍNDICES

7 PRINCIPAIS DIMENSÕES DA SAÚDE INTEGRADA, O BEM-ESTAR FEMININO:

- ▶ **SAÚDE FÍSICA;**
- ▶ **SAÚDE SOCIAL;**
- ▶ **SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL;**
- ▶ **SAÚDE FINANCEIRA;**
- ▶ **SAÚDE INTELECTUAL;**
- ▶ **SAÚDE OCUPACIONAL;**
- ▶ **SAÚDE ESPIRITUAL.**

SAÚDE FÍSICA

No Brasil, as mulheres formam a maioria: elas são **51,8% da população brasileira**. Mesmo assim, a preocupação com certos temas referentes a elas ainda é recente. O cuidado com a saúde da mulher, por exemplo, tem pouco mais de 3 décadas, relacionando às políticas e os protocolos.

De qualquer forma, é indispensável ter o máximo de cuidado com esse aspecto. Mesmo com um cotidiano mais atribulado, dar atenção ao bem-estar e à qualidade de vida faz toda a diferença. Assim, é possível aumentar as expectativas de vida em meio as turbulências do dia a dia.

Tendo em vista que a saúde do corpo é uma só, é preciso considerar que a prática de atividades físicas é essencial para manter a mente e o emocional em equilíbrio. Além disso, ter a autoestima como prioridade é fundamental para o **Bem-Estar Feminino**, melhorando a percepção sobre si mesma e sobre o mundo à sua volta.

A questão aqui é esplanecer a busca pelo equilíbrio entre a **Vida Pessoal e Profissional**: a qualidade do sono, gerenciamento do estresse, prevenção de doenças, inclusive o câncer de mama e aos demais existentes.

Um estudo sobre problemas de saúde relacionados com o trabalho, realizado pela **Comissão para a Igualdade entre Mulheres e Homens**, identificou que algumas doenças que as mulheres trabalhadoras desenvolvem são ocasionadas pelo trabalho. São elas:

- 23,7% de problemas ósseos, articulares ou musculares;
- 23,3% de estresse, depressão ou ansiedade;
- 21,4% de problemas ósseos, articulares ou musculares que afetam principalmente as costas;

- 14,3% de problemas ósseos, articulares ou musculares que afetam principalmente as ancas, os joelhos, as pernas ou os pés;
- 7,2% de outros tipos de problema de saúde;
- 4,2% de problemas de audição.

De acordo com esses índices supracitados, algumas atitudes e mudanças de hábitos proporcionam qualidade de vida:

1. Exames de rotina

Fazer consultas médicas de forma regular é indispensável para a garantia da boa saúde, uma vez que, com a realização dos exames de rotina, é possível identificar o surgimento de doenças precocemente e aumentar as chances de cura. Entre os mais comuns estão: hemograma, mamografia e papanicolau;

2. Atividade físicas

A prática regular de exercícios físicos fortalece a musculatura, diminui a pressão arterial e auxilia na circulação sanguínea, melhora a imunidade, diminui os riscos de ataques cardíacos, além de promover o bem-estar físico e mental;

3. Sono Regular

Um boa noite de sono traz inúmeros benefícios ao organismo, tais como o fortalecimento do sistema imunológico, redução do estresse, ativação da memória, melhoria do humor e controle do apetite, entre outros;

4. Cuidados com a beleza

Manter sempre uma rotina: cuidados com a pele, dos cabelos, das unhas, transparecendo conforto, elevando a auto estima, adota uma imagem pessoal positiva! Ficar de bem consigo mesma é essencial para o bem-estar;

5. Sessões de terapias

Sempre que preciso, conte com um profissional que transmita confiança e profissionalismo para orientações em momentos difíceis da vida. A terapia mostra como trilhar os caminhos de cabeça erguida, indicando meios para enfrentar e eliminar possíveis problemas através da lógica e reflexões. É o seu

mundo sendo analisado, organizado, é a discursão dos conflitos internos que refletiram no ambiente externo.

SAÚDE SOCIAL

O papel da mulher na sociedade é ser a protagonista da sua vida e escolher qual caminho prosperar. Por muito tempo estava explícito pela sociedade que o papel da mulher seria se casar, cuidar da casa, filhos e ser submissa ao marido. Essa situação mudou drasticamente nos anos 1960, contexto marcado pela contracepção e por uma revolução cultural que fez evoluir radicalmente a condição feminina em todos os países ocidentais. Atualmente, o papel da mulher é ser mãe, esposa, ter uma carreira, conquistar seus objetivos com a plena convicção em suas atitudes. O reconhecimento dos seus direitos gera cada vez mais visibilidade no mundo.

Essa mudança do papel da mulher na sociedade acompanhou as evoluções econômicas, científicas e sociais durante os chamados Trinta Anos Gloriosos e provocou uma parte das ondas de choque descarregadas pelos movimentos de 1968. Contudo, é preciso lembrar que, no resto do mundo, o modelo patriarcal e social ainda é uma norma bem ancorada, privando a mulher de acesso aos estudos, ao trabalho e dessa maneira, à emancipação.

A partir do século XXI, o papel da mulher segue em transformação, permitindo novas escolhas individuais, uma evolução considerada um fenômeno sociológico crucial no século passado. Novas leis contribuíram para a igualdade de gênero, abordando questões como igualdade profissional principalmente a remuneração, as diversas violências persistentes, a educação, cultura, política são campos da sociedade nos quais a mulher é protagonista da sua história, da sua vida.

Apesar dos progressos, os desafios persistem, incluindo disparidades salariais e violência de gênero.

Em diversas áreas são evidentes a figura feminina, a exemplo temos a Educação que se faz notável, sendo muito bem representada ocupando

posições no magistério, na pesquisa, na administração de centros de ensino. O mesmo vale para a cultura em geral, nas artes e na literatura, no cinema e no teatro, onde encontramos obras que refletem o olhar feminino para a sociedade.

Na política, a representatividade nunca esteve tão destacada em diversas lideranças: dos governos, parlamentos, administrações municipais. O mesmo panorama se apresenta no mundo dos negócios, nas empresas de terceiros ou próprias, o empreendedorismo é destaque entre elas.

As conquistas já são evidentes, porém longos e difíceis caminhos terão obstáculos para reprimirem as lutas pelos direitos e o respeito em meio a uma sociedade preconceituosa.

SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL

Na visão geral de hoje as mulheres não estão inseridas num rol de cuidados em programas ou campanhas voltadas para a Saúde Mental e Emocional, O Janeiro Branco (comemorado por todo o país) por exemplo engloba o geral não o específico.

Algumas estatísticas refletem a realidade e o sofrimento de grande parte das mulheres. De acordo com a Mental Health Foundation, um estudo realizado em 2016 no Reino Unido evidenciou que uma em cada cinco mulheres de 16 a 25 anos apresentavam problemas psicológicos, com relatos de automutilação e suicídios.

No contexto nacional, uma pesquisa conduzida entre maio e junho de 2020 pelo Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da USP mostrou que, durante a pandemia da Covid-19, as mulheres foram as mais afetadas psicologicamente, apresentando 40,5% de sintomas de depressão, 34,9% de ansiedade e 37,3% de estresse.

Nesse projeto será necessário adotar um olhar que vai além da perspectiva biológica e considerar as condições de gênero, que sobrecarregam e impactam

na saúde mental e emocional implicando diferentes suscetibilidades e exposições a riscos específicos de sofrimento psicológico.

Muitas pessoas confundem ou mesmo não sabem das diferenças existentes entre os termos **Saúde Mental** e **Saúde Emocional**, afinal, as duas coexistem; e se uma não estiver bem, conseqüentemente a outra acaba sendo desequilibrada. Ou seja, não há nada de excêntrico em desconhecer o que cada uma representa:

Saúde Mental

De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), não existe uma definição oficial sobre o que é a saúde mental. Entretanto, o termo está relacionado à forma como lidamos com as adversidades da vida e do cotidiano, ao modo que reagimos às exigências e desafios impostos pelo meio social.

O bom equilíbrio da mente reflete na nossa capacidade de harmonizar as circunstâncias e encarar as dificuldades de forma positiva, seja no âmbito familiar ou profissional. Em contrapartida, quando mal trabalhado, esse desequilíbrio pode acarretar em sintomas de ansiedade e até depressão, o que requer o auxílio de um psicólogo ou psiquiatra.

Saúde Emocional

Por outro lado, a saúde emocional está associada ao estado de espírito de cada um, bem como ao controle de sentimentos e comportamentos instigados por agentes externos diversos.

Desmotivação, procrastinação e falta de empatia são sintomas comuns de um emocional abalado, que afetam as relações interpessoais com desconhecidos e pessoas próximas. Nesses casos, recomenda-se a prática de terapias alternativas e hipnoterapias para o tratamento da saúde emocional.

SAÚDE FINANCEIRA

Falar sobre **saúde (educação) financeira para as mulheres**, não tem nada a ver com os pré-conceitos ditos na sociedade, algo como: “as mulheres são as que mais gastam” ou “mulheres não podem sair com o cartão de crédito, porque são descontroladas” e muitas outras que você já deve ter ouvido, e francamente, não há nada mais ultrapassado e machista que reforçar essas frases.

Quando a mulher possui uma boa saúde financeira, consegue ser mais independente e empoderada, conquistando todos os seus desejos e objetivos de curto, médio e longo prazo. Podendo ser desde a compra de uma bolsa, uma viagem, carro, casa e até a independência financeira.

Pode ser observado que as vezes o cenário das finanças não é tão animador, ainda mais quando a mulher é a responsável por diversas atribuições: sua família, filhos, trabalho, casa, e muito mais. O importante para manter uma saúde financeira saudável é preciso separar uma porcentagem do que ganha para pensar no seu futuro. Com uma renda fixa ou uma receita variável, o ideal é reservar entre 10% a 30% do que ganha para investir e ter mais segurança da sua vida.

Mas um fator pode ameaçar essa saúde financeira, um entrave nesse caminho são as compras por impulsos, resultado da interferência emocional como baixa autoestima e até tensão pré-menstrual. Condição que leva muitas mulheres a se endividarem e não conseguirem controlar os gastos mensais. E a indústria publicitária sabe bem como utilizar dessa fragilidade e investem verdadeiras fortunas em campanhas voltadas ao público feminino.

Certamente, todos podemos enfrentar dificuldades financeiras em algum momento da vida. Seja por questões emocionais ou, até mesmo, cárnicas, é imprescindível saber resistir e se voltar à razão para evitar momentos mais

críticos ao longo da vida. Afinal, as escolhas individuais afetam o futuro financeiro e diretamente as famílias.

Portanto, para alcançar um Bem Estar Financeiro duradouro, é focar no futuro e não apenas em gratificações imediatas. E, para isso, o autocontrole é a chave.

SAÚDE INTELECTUAL

Há várias gerações, mulheres vêm transformando nosso mundo, graças a sua engenhosidade e criatividade, além das inovações científicas, estabelecendo novas tendências e moldando um novo mundo com perspectivas e talentos para o centro das discussões.

Mas o número de mulheres que participam desse desempenho intelectual é ínfimo. Isso quer dizer que pouquíssimas têm se beneficiado desse bem maior.

Sem falar o quanto são prejudicadas pela falta de oportunidade, espaço, vez e voz.

Por isso, é preciso incentivar mais mulheres a demonstrarem suas capacidades, agregando valores as perspectivas de um futuro promissor e competitivo. Sustentar a recuperação econômica que muitas das vezes são ignoradas pelas dificuldades impostas pelo meio em que estão inseridas.

DEPOIMENTO VÍTIMA DA VOLÊNCIA CONTRA A MULHER COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL

Eleita primeira repórter com síndrome de down no Brasil, Fernanda Honorato é atriz, digital influencer e ativista pela causa das pessoas com deficiência. O engajamento na luta em prol da inclusão dessas pessoas fez com que Fernanda recebesse o convite para escrever o capítulo *Violência contra a mulher com deficiência intelectual*, no instant book *Itinerário de reflexões e práticas de acessibilidade e inclusão*:

Fernanda Honorato

” No mês de março, que também é nosso mês de luta das mulheres, tem também o dia Internacional da Síndrome de Down. Hoje eu queria falar sobre o que é ser uma mulher com deficiência no Brasil. Principalmente de uma mulher como eu, com deficiência intelectual, que enfrenta mais estigmas e precisa ficar se provando o tempo todo. Muitas vezes as pessoas pensam que não percebo o preconceito, ou até mesmo, a forma como ignoram minha voz em debates importantes. Eu chamo isso de violência intelectual, que não é visível, mas machuca de forma profunda. Mexe com a autoestima e a construção da autonomia, processos fundamentais para todas as pessoas, o que inclui nós também. Essa violência estabelece uma hierarquia em que a forma de pensar da pessoa sem deficiência parece superior à da pessoa com deficiência. Vejo que muitas pessoas falam por nós, mulheres com deficiência, e acham que sabem tudo sobre a nossa vivência, mas ninguém melhor para falar sobre isso que nós mesmas. A violência também ocorre na internet. Além de ataques e mensagens maldosas, as campanhas publicitárias preferem representantes cada vez mais jovens. São poucas as mulheres com deficiência com mais de quarenta anos que estão sendo o rosto de alguma marca. Além do preconceito pela deficiência, e por ser mulher, agora experimento o preconceito geracional. Sei da importância dessa representatividade para outras mulheres não se sentirem tão diferentes nesse mundo preconceituoso. Nós, mulheres com deficiência, não somos menos capazes de entrar em debates complexos. É preciso ter um pouco mais de paciência e simplificar as informações, usar linguagem simples. Se o esforço que se faz para aprender outro idioma fosse feito para usar linguagem simples, uma parcela expressiva da população se beneficiaria e conseguiria acessar conteúdos variados, assumindo maior protagonismo de suas vidas. Meu esforço é para mudar o futuro e, de alguma forma, dar voz às mulheres com deficiência”.

SAÚDE OCUPACIONAL

O trabalho dignifica homem e ainda mais a mulher, executar uma profissão pode ser gratificante e tornar a vida mais significativa. É uma forma não só de ganhar dinheiro, mas de ocupar a mente e o corpo. Mas como tudo, cada ocupação tem suas consequências, cada ofício apresenta seus impactos. E mais que isso, cada organismo reage de uma forma. O corpo feminino tem as suas particularidades em relação ao masculino e apresenta diferentes oportunidades e limitações. Entendê-las é uma forma de prevenir incidentes, bem como otimizar resultados em produtividade e bem-estar das colaboradoras.

A sobrecarga de trabalho, o excesso de tarefas pode ser prejudicial para qualquer pessoa. A produtividade exigida pode forçar a pessoa a ultrapassar os seus limites corporais e se colocar em situações de risco ergonômico. É importante, antes de tudo, que as expectativas dos resultados estejam sempre dentro das capacidades físicas e mentais.

Certas tarefas podem ser executadas mais rapidamente ou lentamente pelas mulheres, mas a regra geral é a mesma: o corpo não deve ser levado ao limite continuamente. Como resultado do esforço desproporcional repetitivo, podem surgir problemas como LER, lesões articulares em geral, muito comuns para as mulheres, sem excluir os homens já que mesmo em porcentagem menor também estão sujeitos as doenças ocupacionais.

E mesmo que o trabalho ainda esteja dentro do razoável dos limites físicos, existe outro fator a ser considerado: ainda hoje, muitas mulheres lidam com as tarefas domésticas e familiares em maior parte ou mesmo sozinhas. Isso contribui para o excesso de esforços executados num mesmo dia.

As condições ergonômicas precárias podem ser especialmente prejudiciais para as mulheres, que estão mais propensas a sofrer com tensões e entorses. Cerca de 60% dos casos de lombalgia, atingem ao público. O uso contínuo de salto alto, por exemplo, costuma ser um fator agravante para dores na região lombar,

problemas no joelho e nas articulações do quadril, em geral, nesse contexto as roupas também são uma questão de ergonomia e influenciam nesse quesito mais do que se pode imaginar. Calças apertadas como o jeans, por exemplo, podem agravar ou propiciar a infecção urinária, patologia muito comum entre mulheres, as roupas utilizadas no trabalho e uniformes devem ser confortáveis e propiciar a ventilação do corpo.

A Violência, Desvalorização e Assédio no ambiente de trabalho são fatores que ocasionam doenças e traumas que por simples questões históricas e culturais são coagidas, por mais polêmico que seja o assunto, certos fatores não podem ser ignorados. Questões sociais afetam completamente na saúde psicológica feminina e, a longo prazo, podem acarretar problemas até mais graves.

Abusos verbais e físicos, bem como a desvalorização do trabalho são grandes desencadeadores de problemas como estresse, ansiedade e depressão. Mulheres podem sofrer uma pressão maior por se destacarem em ambientes e tarefas executadas anteriormente somente pelos homens.

Mas a violência pode ser ainda pior e assumir outras formas. Brincadeiras e piadas constrangedoras, em ambiente público ou privado, assédios e ameaças, por incrível que pareça, esses percentuais insistem em aumentar. Antes que se torne um empecilho para o bem estar e a saúde mental da mulher, é vital que ela converse, busque ajuda e, em casos graves, peça ajuda às autoridades competentes.

Durante a gestação e a amamentação, a mulher conta com alguns direitos que precisam ser conhecidos e executados, como o da mudança de função em caso de cargos que exijam muito esforço físico ou ofereçam riscos diversos à saúde e as pausas de 30 minutos concedidas por lei para amamentar. Deve ser também conhecido e respeitado o direito da mulher de se ausentar para exames e consultas médicas na gravidez, mediante apresentação de atestado médico.

A licença maternidade também é um direito da mulher e deve ser concedido no período estipulado conforme orientação médica e não pela vontade da empresa. O ideal é que a mulher não tire sua licença demasiadamente tarde na gravidez,

para não forçar ou correr riscos. Um profissional da ginecologia obstetrícia saberá a hora certa e por isso é tão importante esse acompanhamento em todo o período gestacional.

Alguns ciclos que a mulher está sujeita também interferem no dia a dia, a exemplo disso podemos citar o ciclo menstrual, que afeta o corpo e a mente. E isso vai muito além das variações emocionais da TPM, numa determinada fase do ciclo, podem ocorrer sintomas como letargia, vertigem, nervosismo e queda no sistema imunológico, dado o efeito imunossupressor da progesterona, sendo variável para cada organismo.

Outro fator que pode afetar na rotina de trabalho são as cólicas, inchaços, dores nos seios e até possíveis enjoos e diarreia durante o período menstrual. Isso pode gerar desconfortos e até afetar a produtividade em alguns casos, tanto em trabalhos físicos como intelectuais. Isso deve ser compreendido e respeitado por todos e jamais ser tratado como “frescura” ou “vitimismo”.

Estudos mostram que as habilidades de comunicação, consciência espacial e corporal melhoram nos períodos seguintes à menstruação, e se não alterasse tanto no psicológico da mulher, não se ouviria falar tanto sobre a sincronização dos ciclos entre mulheres que trabalham juntas.

Em relação a idade, existem distúrbios e patologias que afetam especialmente mulheres em idade avançada, como a osteoporose e as artrites. Somado ao esforço proveniente do trabalho, esses efeitos naturais do envelhecimento se tornam mais dolorosos ou podem lentamente se desenvolver para outros sintomas e distúrbios.

Mulheres idosas são consideradas um grupo de risco para diversas patologias, como DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) e a asma ocupacional, isso deve ser levado em conta para a saúde da colaboradora. Conforme a idade passa, é recomendada também uma diminuição gradual no esforço diário exercido.

A sociedade, de forma geral, está vivendo mais e com qualidade. Por conta disso, na nova lei trabalhista, a aposentadoria também é mais tardia. A natural redução da acuidade física, visual e auditiva pode vir “precocemente” para alguns organismos e, tendo isso em vista, é ético que a empresa se comprometa em investir em adaptações ou se disponha a realocar a função das mesmas.

Ao levar em conta essas e outras questões, é importante que empresas e colaboradoras estejam atentas às necessidades referentes à saúde que surjam diante de seus ofícios. Caso alguma anormalidade apareça, providências cabíveis devem ser tomadas. Além de ser uma questão ética no trabalho, prezar pela saudabilidade é a melhor forma de contribuir com um bom relacionamento, com a produtividade individual e com a saúde mental da mulher na sua atuação no mercado profissional.

SAÚDE ESPIRITUAL

As mulheres foram criadas por Deus para desempenhar papéis demasiadamente significativos, e porque não dizer, essenciais em todos os ambientes por onde ela circula. No entanto, o acúmulo de tarefas e responsabilidades devido as inúmeras funções têm trazido desgastes e fadigas potencialmente destrutivos para a mulher em seu corpo, alma e espírito.

Quando falamos da mulher, estamos nos referindo a alguém que tem inúmeros desafios para corresponder à enorme demanda por seu trabalho, cooperação, ajuda, carinho, amor...

Através dos caminhos e orientações divinos “DEUS” a mulher se estabelece como ser discipula, filha, mãe, esposa, amiga e com a paz interior entrar dentro de sua caixa psíquica, seu mundo interno, para vivenciar seu maior papel: **Ser Mulher!!!**

Outra questão sobre o universo feminino é a necessidade de ser assertiva, para que isso aconteça é necessário desenvolver pontos positivos como a

autoestima, autoconhecimento, autoconceito, autoavaliação, autoaceitação e autorrespeito, além de outros.

Todos esses aspectos necessitam técnicas específicas da psicologia, cujas ações produzem resultados excelentes que podem ser auferidos com o passar dos exercícios e atividades realizadas. Esse assunto é considerado um **Tabu** perante a sociedade preconceituosa ao se submeter aos cuidados, terapias nas áreas da psiquiatria, psicologia, neuropsicologia, psicanalista.

E é através da espiritualidade de cada uma a busca para a renovação da mente, conhecer o próprio potencial, fragilidades e as resistências a fim de tornar mulheres que apesar de estar passando por constante obra, caminham para viver de forma plena, madura, decidida, virtuosa, aproveitando as oportunidades que surgirem.

PLANO DE AÇÃO

A SECRETARIA DE ASSUNTOS DA MULHER COMERCIÁRIA TEM UM PAPEL EXTENSO A SER EXPLORADO, SÃO DIVERSAS DIMENSÕES QUE ENGLOBAM O UNIVERSO FEMININO, E SERÁ ATRAVÉS DESSA ASSISTÊNCIA QUE VAMOS ABRAÇAR AS TEMÁTICAS ESSENCIAIS PARA O BEM ESTAR DA MULHER.

O APOIO DE PROFISSIONAIS NAS MAIS DIVERSAS AREAS SERÃO PRIMORDIAIS PARA A SUSTENTABILIDADE E REALIZAÇÃO DESSE PROJETO ALMEJADO E IDEALIZADO PELO SINDCOMERCIÁRIOS.

TER UM OLHAR DIFENCIADO PARA ESSA CATEGORIA QUE HOJE É REPRESENTADA PELA MAIORIA O PÚBLICO FEMININO, FAZ SE NECESSÁRIO CHAMAR A ATENÇÃO E TRAZER A RESPONSABILIDADE PARA UMA SECRETARIA DE APOIO A MULHER.

COM SEDE NO SINDICATO, ENDEREÇADO A AV. FRANCISCO SA, 174, CENTRO. LOCAL DE ACOLHIMENTO A CADA MULHER COMERCIÁRIA QUE SENTIR A NECESSIDADE DE SER ORIENTADA, APOIADA SOBRE DIVERSOS ASSUNTOS, INCLUSIVE ESPECIALIDADES DISPONIBILIZADAS NA PRÓPRIA SEDE E NA CLINICA DOS COMERCIÁRIOS.

RODAS DE DEBATES SERÃO REALIZADAS MENSALMENTES, COM A PARTICIPAÇÃO DE PROFISSIONAIS A FIM DE CONTRIBUIREM PARA O BEM ESTAR DA MULHER COMERCIÁRIA, ESCLARENDOS DÚVIDAS E TROCANDO ESPERIÊNCIAS.

DIVULGAR OS DIVERSOS CONTEÚDOS RELACIONADOS A SAÚDE INTEGRAL ATRAVÉS DA CARTILHA VIRTUAL NA PRÓPRIA PAGINA DO SINDICATO.

REALIZAÇÃO DE CAMPANHAS EM APOIO AO BEM DA MULHER NAS DIVERSAS AREAS DAS DIMENSÕES DA SAÚDE.

É ESSENCIAL A MENSURAÇÃO PARA ANALISAR OS EFEITOS QUE ESSAS AÇÕES IRÃO PROVOCAR, JÁ QUE NOSSO PUBLICO ALVO SAÍRA DA ZONA DE CONFORTO PARA REFLETIR E EXPOR SUAS VERDADES.

OS PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS SERÃO REFLETIDOS E DISCUTIDOS NO DECORRER DE TODO O PROCESSO, AS ETAPAS, AS VARIAÇÕES DE CONTEÚDOS QUE IRÃO ALÉM DE UMA SIMPLES SALA, MAS COM UM OBJETIVO CLARO E CENTRALIZADO DA IMPORTÂNCIA E A NECESSIDADE DE UMA SECRETARIA DE ASSUNTOS DA MULHER COMERCIÁRIA.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

FLUKKA: <http://www.flukka.com.br/bem-estar-feminino-como-manter-a-saude-fisica-mental-e-emocional-2/>

ALLYA: <https://blog.allya.com.br/bem-estar-feminino/> publicação em 02/03/2023.

VIDA SAUDÁVEL: <https://vidasaudavel.einstein.br/saude-da-mulher/> atualizado em 01/03/2022.

REVISTA RADIS: EDIÇÃO MULHERES N°242 NOVEMBRO DE 2022.

BLOG SAUDE: <https://unifor.br/web/saude/saude-da-mulher-entenda-a-historia-e-a-importancia-dessa-area/> 13/03/2023.

O PAPEL DA MULHER NA SOCIEDADE: <https://brasilecola.uol.com.br/sociologia/o-papel-mulher-na-sociedade.htm> acessado 12/02/2024.

SITE UOL: <https://brasilecola.uol.com.br/sociologia/o-papel-mulher-na-sociedade.htm> acessado 12/02/2024.

VEJA SAÚDE: <https://saude.abril.com.br/coluna/com-a-palavra/por-que-devemos-falar-mais-sobre-a-saude-mental-das-mulheres> acessado 12/02/2024

BMG BLOG: <https://www.bancobmg.com.br/blog/educacao-financeira/como-a-educacao-financeira-ajuda-as-mulheres-brasileiras/> acessado 13/02/2024.

ANA JUSTRA FEDERAL: <https://anajustrafederal.org.br/noticias/financas/2023/03/211697-saude-financeira-das-familias-mais-um-desafio-feminino.html> acessado 13/02/2024.

ENSP/ FIOCRUZ: <https://portal.fiocruz.br/noticia/violencia-contramulher-com-deficiencia-intelectual22/03/2022>.

UNICORP SAUDE E SEGURANÇA DO TRABALHO:
<https://unicorpjundiai.com.br/como-o-trabalho-afeta-a-saude-da-mulher/>

SAÚDE ESPIRITUAL DA MULHER:
https://www.google.com/search?q=a+saude+espiritual+da+mulher&sca_esv=7a12701d0fbd3cd4&ei=VPPLZf-TJeTM1sQPiYCF-Ac&udm=&ved=0ahUKEwj_jbfNtKmEAXVkppUCHQnA acessado



