

Saúde Mental da Mulher e seus Reflexos na Saúde Física

L.E.R./D.O.R.T.

Fibromialgia

Depressão

.Psicólogas

Gisele Cortoni Calia

Heriana Fonseca

8 de março de 2005

- Dia Internacional da Mulher
“Aquele que tanto cuida, precisa saber cuidar de si”
- Companhia Metropolitana de SP
“Uma empresa feminina”

AUTO-REFLEXÃO

- O que estou fazendo pela minha saúde *mental*?
 - ◆ Intelectual
 - ◆ Cultural
 - ◆ Social
 - ◆ Familiar
 - ◆ Sexual
 - ◆ Espiritual

BEM-ESTAR x ESTRESSE

- Conceito de Saúde
- Bem-estar
- “Stress” x Estresse
 - ◆ Fatores
 - ◆ Sintomas
 - ◆ Fases
 - ◆ Prevenção e Tratamento

O TRABALHO E O FEMININO

- Trabalho Animal x Trabalho Humano
- Trabalho feminino
- Paternalismo x Responsabilidade

Lesão por Esforço Repetitivo/ Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho

- O que é?

*Musculação contraída + esforço em
demasia = lesão*

- Reconhecimento

*Dor semelhante à do reumatismo ou do
esforço estático*

L.E.R/D.O.R.T.

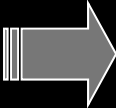
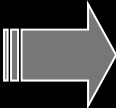
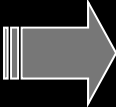
- Prevenção

Evitar determinantes estruturais negativos e conhecer bem os determinantes pessoais

- Tratamento

Em geral: fisioterapia, medicamentos, eletroterapia, acupuntura...

L.E.R./D.O.R.T.

- **SIMBOLOGIA:** “A força está em trabalhar dentro dos seus limites”
- **Braços**  ***força, flexibilidade, mobilidade no trato com o mundo***
- **Tendões**  ***“Cordas”***
- **Contratura Muscular**  ***Resistência***

FIBROMIALGIA

- O que é?

Uma forma de reumatismo – envolve músculos, tendões e ligamentos

- Reconhecimento

Dor muscular generalizada crônica(período maior que 3 meses) sem alteração objetiva em exames, dor de cabeça freqüente, fadiga, distúrbios do sono...

FIBROMIALGIA

- Prevenção

Evitar exposição a agressões psicológicas, procurar um médico logo nos primeiros sintomas

- Tratamento

Psicoterapia; relaxamento; medicamentos; acupuntura; fisioterapia

FIBROMIALGIA

- SIMBOLOGIA

Fibromialgia= “um ressentimento que arde lentamente”

“saída da agressividade fechada”



hostilidade continuamente reprimida



impedimento relaxamento (músculo tenso)

DEPRESSÃO

- O que é?

Uma doença diferente de tristeza

Atinge neurotransmissores responsáveis pelo bom funcionamento do cérebro

- Reconhecimento

Inúmeros sintomas: tristeza persistente, ansiedade ou sensação de vazio, insônia, alteração apetite, idéias de morte e suicídio, sentimentos de culpa...

DEPRESSÃO

- Prevenção

Qualidade de vida satisfatória

Reconhecimento do transtorno logo nas primeiras manifestações

- Tratamento

Acompanhamento psicológico

Medicamentos

Melhoria na Qualidade de Vida

DEPRESSÃO

- **SIMBOLOGIA**

Nossos sentimentos adoecem muito antes dos nossos sintomas físicos aparecerem

- **Busca da alma pela dimensão espiritual no cotidiano**
- **Busca de aproximação com o sagrado**

Resumo

- Saúde Mental ↔ Saúde Física
- Estresse
- Trabalho Feminino
- Doenças mais frequentes

Sugestão “Bibliográfica”

- Dahlke, R. – *A Doença como Linguagem da Alma*
A Doença como Caminho – Ed. Cultrix
- Knoplich, J. – *Fibromialgia-Dor e Fadiga*
- “**SITES**” : www.smetal.org.br
www.areaseg.com.br/ler/queeler.html
www.AMP.ORG.BR (Revista Medicina & Cia n. 12)
<http://drauziovarella.com.br/entrevistas>
www.sosdepressão.com.br
www.fibromialgia.com.br
www.humaneeditora.com.br
www.clinicadrcalia.com.br