



POR DILZA SANTOS

É psicóloga, especialista em terapias complementares. Espaço Terapêutico: (92) 30878618 / 991276558 psicologadilzasantos@gmail.com | @dilzasantospic

De bem COM A VIDA

COMPORTAMENTO

A Mulher do Século 21

O Dia da Mulher! Não acho que tenha apenas um dia da mulher, o dia da mulher é todos os dias, todas as horas, todos os segundos... A cada segundo que ela tenta se reinventar para se enquadrar nesta sociedade que vem passando por mudanças constantes, sociedade esta, que vem caminhando em passos lentos para reconhecer realmente o papel dessa mulher na sociedade. Por muitos anos a maternidade foi o papel principal da mulher, hoje muitas mulheres deixam a maternidade em segundo plano e investem em suas carreiras, planejam quando viver esse momento único, até porque os conflitos, a insegurança é uma característica muito forte da mulher quando se torna mãe. Desafio este que somente as mulheres podem decifrar.

A mulher na maioria das vezes vê a casa como um segundo emprego e o homem vê a casa como um lugar de repouso. Mesmo passando o dia inteiro no trabalho ao regressar para casa, vai cuidar dos filhos, da cozinha, do cachorro, entre tantas coisas e com isso acumula funções e chega à exaustão. E mesmo aquelas que não trabalham fora também tem uma rotina extremamente cansativa e a noite tem que estar linda e maravilhosa para seus maridos e quando dizem aquela pequena frase "Estou muito cansada" o marido diz: cansada do quê? Enfim

se passará anos e dificilmente os serviços domésticos serão vistos como uma sobrecarga. Para as mulheres que criam seus filhos sozinhas essa carga é maior afetando muitas vezes a mente, o físico criando espaço para um estresse descontrolado.

Segundo dados do IBGE, 38% das famílias são chefiadas por mulheres e elas 87% das famílias sem cônjuge e com filhos. Apesar disso, as brasileiras são as que menos retornam da Licença Maternidade e decidem adiar esse retorno por diversas razões. Entre elas, destacamos o fato de que a Licença Maternidade no Brasil que é três vezes menor quando comparada a países desenvolvidos como Noruega e Reino Unido. Outro fator importante é a culpa que muitas



Foto: Divulgação

mulheres enfrentam por ter que deixar seu filho aos cuidados de outra pessoa (babá, avó, escolinha) e culpa também por desejar retornar ao trabalho.

Um dos desafios enfrentados também é o fato de as mulheres continuarem ganhando salários menores que os homens. Segundo Pesquisa Nacional por Amostra

de Domicílio (Pnad), do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). No ano, elas receberam em média 74,5% da renda dos homens – em 2013 o percentual era 73,5%.

Mesmo formando a parte majoritária da população brasileira, as mulheres ainda estão em condições desfavoráveis com relação aos homens no mercado de trabalho. Além de ser minoria entre as pessoas empregadas (cerca de 42% do contingente nas regiões metropolitanas de Recife, Salvador, Belo Horizonte, Rio de Janeiro, São Paulo e Porto Ale-

gre em janeiro do ano passado, segundo o IBGE).

Podemos destacar que apesar das diferenças e dificuldades enfrentadas a mulher é única e capaz de vencer as adversidades de seu cotidiano. Parabéns Mulher!!

Dicas De Bem Com a Vida

- 3 Evite a culpa;
- 3 Aproveite momentos únicos entre você e seu filho (a);
- 3 Ame-se;
- 3 Estabeleça metas sem culpa;
- 3 Pratique exercícios físicos;
- 3 Procure relaxar com a prática da meditação e/ou yoga;
- 3 Não se prenda a nada que te faz encolher;
- 3 Mulher tenha o direito de viver suas escolhas;
- 3 Procure semear otimismo e seja feliz;
- 3 Mulher acredite nos seus sonhos e vá à luta!
- 3 Todo dia é dia da mulher!!! Mulher com ou sem salto sempre terá seu destaque na sociedade!

Você Leitor

Gostariamos de contar com sua contribuição para novos temas, envie sugestões de assuntos que você gostaria de ver na coluna de bem com a vida, para o email: psicologadilzasantos@gmail.com

BEM-ESTAR

Mitos e verdades sobre florais de Bach

Edward Bach descobriu o poder de cura das flores ao perceber que a diluição de essências orais era um sistema terapêutico capaz de equilibrar estados emocionais negativos, que são, em muitos casos, os principais geradores de doenças físicas e mentais. São essências extraídas de flores, árvores e arbustos silvestres –em um preparado com água pura de uma fonte natural. Atuam especificamente no estado emocional da pessoa que os utiliza. Por serem seguros e suaves podem ser tomados por qualquer pessoa, de qualquer idade e, inclusive, podem ser dados para animais e colocados em plantas.

"Quando se conhece bem o sistema floral, pode-se escolher o mais adequado para uso pes-

soal, sem problemas. Se não temos esse conhecimento, é bom receber a orientação de um terapeuta para que ele nos ajude a entender os processos que estamos vivenciando e, dessa forma, tirar o máximo proveito dos florais", revela a terapeuta Marcia Rissato, formada pelo Instituto Bach do Brasil e Bach Foundation da Inglaterra.

Para a terapeuta, objetivo dos florais é ajudar a pessoa como um todo, e, consequentemente, colaborar na forma como ela reage às suas dificuldades. "Sendo assim, se uma pessoa apresenta um problema físico, como uma psoríase ou uma artrite, por exemplo, o oral não vai cuidar da psoríase ou da artrite, mas de como a pessoa se sente em relação ao problema apresentado. Nesse caso,

é preciso avaliar se ela sente raiva, desânimo, resignação, tristeza, etc., e então indicar a melhor fórmula. Quando cuidamos do aspecto emocional que um determinado sintoma físico desencadeia, estamos ajudando a fortalecer essa pessoa na sua luta contra o problema. Consequentemente, ela terá uma facilidade maior para lidar e vencer a dificuldade apresentada; afinal, uma boa saúde emocional não só apoia como ajuda na recuperação da saúde física", diz.

Mas e na hora de saber a quantidade de florais que podemos misturar? "O ideal é tomar o mínimo possível", ensina Marcia. "Assim, vamos tratando ponto a ponto, de forma a descascar as camadas que encobrem nossas qualidades

e, dessa forma, fortalecê-las. Porém, algumas vezes, pode ocorrer de precisarmos de uma quantidade um pouco maior de orais. Neste caso, recomenda-se não passar de seis ou sete essência", completa.

Existem 38 remédios no sistema floral de Bach. Todos foram descobertos entre os anos 20 e 30 do século passado pelo Dr. Edward Bach, famoso médico, bacteriologista e patologista. Cada um de seus remédios está associado a uma emoção humana básica.

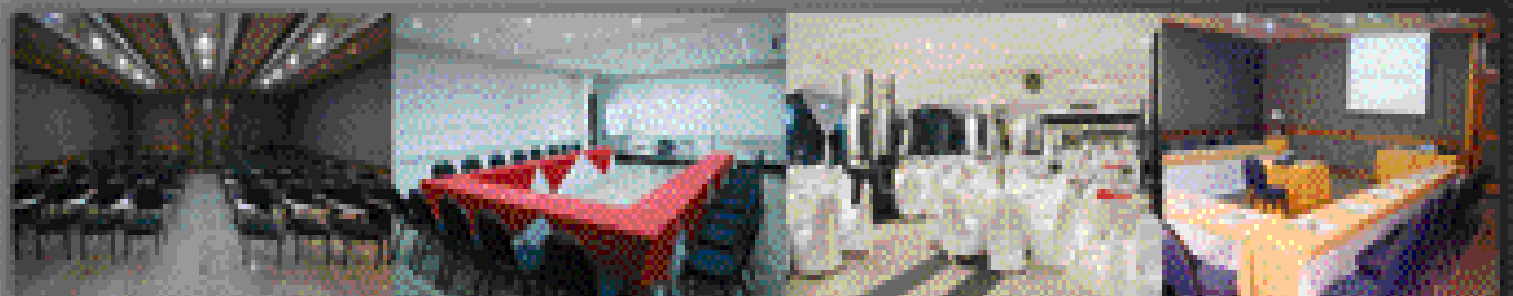
A maioria dos remédios é vendida em concentrados líquidos e o conceito dessa terapia é que misturando os remédios apropriados, você possa encontrar uma fórmula que corresponda ao estado emocional do momento.



A maioria dos remédios é vendida em concentrados líquidos

Seus eventos merecem o melhor lugar

Da Vinci
Hotel & Conventions
MANAUS | AMAZONAS | BRASIL



Diversos salões com capacidade de até 300 pessoas
Estacionamento gratuito para 150 veículos

(92)3663-1213

(92)9276-9270

reservas@davincihotel.com.br | www.davincihotel.com.br