




Estar saudável

permanecer saudável



Estar saudável é mais do que não estar doente. Ser saudável quer dizer estar bem ao nível físico, mental e social. Com o nosso comportamento na vida quotidiana, podemos contribuir muito para a nossa saúde. De seguida, alguns pontos importantes, nos quais as mulheres podem adquirir e promover a sua saúde e aquela das suas crianças:

Muito movimento



Para permanecer saudável, o nosso corpo precisa regularmente de movimento.

Passeios, ciclismo, usar a escada e desporto não são só para as crianças importante, mas também para os adultos.

A nossa respiração e a pulsação dever-se-iam acelerar pelo menos meia hora por dia.

As crianças têm uma grande necessidade de movimentarem-se e divertem-se com isto. Quanto menos as restringimos melhor é. Aprendem que o movimento faz parte da vida quotidiana.

Como prefiro me movimentar?

Quantas vezes por dia ando a pé? Ando de elevador ou uso mais a escada?

Faço desporto?

Onde têm as minhas crianças a oportunidade de se movimentarem e de correrem?

Quantas vezes deixo de andar de carro, por causa da saúde?

Vamos às vezes num fim de semana fora, num lugar onde as crianças podem brincar?

Contentamento e equilíbrio



Contentamento e equilíbrio são forças internas, que nos ajudam a confrontar as dificuldades na nossa vida. O nosso contentamento e o equilíbrio é influenciado pelas circunstâncias exteriores. Mas em primeiro lugar nós mesmos somos responsáveis por isto. Se esperamos que outras pessoas se provêm do nosso contentamento, nos fazemos dependentes.

- Como me sinto quando estou contente?
- O que me dá um sentimento de contentamento?
- O que posso fazer se estou descontente, desequilibrada ou inquieta?
- O que me ajuda a encontrar de novo o equilíbrio?

Comer saudável



Comer saudável é mais do que ficar cheia. Uma nutrição equilibrada ajuda o nosso corpo a permanecer saudável.

Muito importante é comer frutas e legumes a diário e beber muitas bebidas sem açúcar. Muitas comidas gordurosas e bebidas adoçadas prejudicam o nosso corpo.

Não só o que se come, é importante, para uma refeição saudável, mas também um clima relaxado à mesa familiar.

Também as crianças devem aprender, a comer de modo saudável. Para isso elas precisam do apoio e do exemplo dos pais.

Como desfruto da refeição?

Quantas vezes comemos frutas e legumes em casa? Bebemos bastante água ou chá não adoçado?

O que podem as minhas crianças comer ao pequeno-almoço para melhor se concentrarem na escola?

Com que frequência comemos juntos em família?

Desligamos durante as refeições o televisor e os telemóveis para podermos falar sem incómodo?

Estar contente com a própria aparência



A beleza e o carisma de um ser humano, não depende tanto do exterior, mas sim muito mais da sua personalidade.

Quem está feliz com a própria aparência, será também notada pelas outras pessoas como sendo uma pessoa bonita.

O que eu gosto na minha aparência?

O que quer dizer beleza para mim?

Sorrio talvez para mim própria ao olhar-me ao espelho?

Quanto cuidado tenho com meu corpo?

Deixo-me influenciar pela moda ou pelo ambiente?

Fazer parte de uma família



Fazer parte de uma família pode fazer-nos sentir seguros e salvos.

Tanto faz se se trata de uma família grande ou pequena: cada membro da família tem a sua própria personalidade. Para conviver bem em família é portanto preciso compreensão e respeito mútuo.

Pessoas de quem eu gosto, e com quem eu passo muito tempo, podem tornar-se quase como uma família para mim.

O que é importante para mim na minha família?

Escutamo-nos, entendemo-nos e respeitamo-nos?

Quantas vezes fazemos algo juntos?

O que eu quero mudar na minha família para nos sentirmos melhor?

Ter amigas e amigos



Também fora da família precisamos de pessoas que gostamos de encontrar, em que confiamos, com quem podemos rir, e que nos dão conforto quando temos problemas.

Para encontros bons com outras pessoas não se necessita sempre de palavras. A comunicação também pode acontecer com um sorriso ou com um gesto amigável.

Há pessoas fora da minha família em que eu confio?

Como poderia eu conhecer melhor a minha vizinha?

Como posso encontrar uma amiga?

O que é importante numa amizade?

Em que posso contribuir para que a amizade continue a existir?

Lavar os dentes



A higiene dentária começa já antes dos dentes de leite do bebé aparecerem.

Adoçar e chupar continuamente o biberão prejudica a saúde das crianças e faz apodrecer os dentes rapidamente.

Já desde bem pequenos devem lavar-se os dentes às crianças pelo menos uma vez ao dia.

As crianças devem aprender que lavar os dentes pertence à vida quotidiana-isto não se aplica só as crianças, mas também aos adolescentes e a nós adultos.

O que faço para que as crianças lavem os dentes depois de cada refeição?

Quem me mostra como se lavam os dentes de um bebé?

Como cuido dos meus dentes?

Em casa bebemos água ou bebidas adoçadas? Comemos muitos doces?

O que há de lanches e bebidas para as crianças que não lhes ruinem os dentes?

Prevenir as dores de costas



Dores de costas pertencem aos problemas mais expandidos na nossa sociedade. Muitos de nós ficamos sentados por muito tempo e nos movimentamos pouco. Uma das regras mais importantes para a prevenção das dores nas costas é em tal caso: ser activo e movimentar-se! Com trabalhos físicos exaustivos, e importante, tomar cuidado de sua postura: Se nos baixamos de costas direitas para levantar coisas pesadas, e nos levantarmos com o peso perto ao corpo, poupamos nossas costas. Isto também é válido ao fazer compras, em trabalhos caseiros e com as crianças. Fazer exercício de relaxação de vez em quando ajuda tanto quando se trabalha em pé ou sentado. Dores de costas também podem ter origem em tensões emocionais.

• Como levanto algo pesado?

• Mudo conscientemente a minha posição quando me sento prolongadamente ou levanto-me de vez em quando?

• Encontro durante o dia possibilidades, para poder relaxar as minhas costas?

• Conheço exercícios relaxantes?

• Uso sapatos confortáveis?

Ter dinheiro suficiente para viver



Na nossa sociedade frequentemente se associa dinheiro e sorte. Pensamos, se pudéssemos comprar isto ou aquilo, seríamos felizes. Mas quanto tempo durará esta felicidade, que desejamos comprar? O que é realmente importante na vida?

Dinheiro não é tudo. Mas estamos todos contentes se para as necessidades da vida quotidiana existir o suficiente. Se o dinheiro não é suficiente para viver as freguesias e os serviços de aconselhamento na gestão do orçamento familiar podem ajudar.

Também as crianças e adolescentes, que crescem nesta sociedade são seduzidos diariamente a consumir. Com o nosso apoio e o nosso modelo eles aprendem a ter prioridades e aceitar limites.

• Como decidimos em família para que usamos o dinheiro?

• Como posso apoiar as minhas crianças para que aprendam a usar o dinheiro com juízo?

• Dou às minhas crianças uma semanada ou vêm-me pedir sempre o dinheiro?

• Tenho também uma quantia sólida, livre a minha disposição?

Ter sonhos e desejos



Sonhos e desejos nos ajudam a nos libertarmos de vez em quando da vida cotidiana. São espaços que só a nós pertencem. Eles também nos podem encorajar a mudar algo na nossa vida.

Se os sonhos e desejos tomam espaço demais na nossa vida, podem também nos impedir de reconhecer o bem na nossa vida cotidiana e a sustentar e fortalecer o mesmo.

Às vezes, transferimos sonhos que não podemos realizar para nós mesmos para as nossas crianças. Assim podemos impedir o desenvolvimento e dificultar o caminho na vida delas. Elas precisam dos seus próprios sonhos e têm que achar o seu próprio caminho pela vida.

Os meus sonhos e desejos ajudam-me a progredir na vida?

São os meus sonhos e desejos tão grandes que parecem inacessíveis?

Posso fazer algo, apesar de tudo, na minha via diária, que me faça avançar para mais perto dos meus desejos? Como faço isso?

Dou espaço às minhas crianças para que vivam os seus próprios sonhos, ou quero que elas realizem os sonhos que eu não pude realizar?

Relaxar-se de vez em quando



Família, crianças, trabalho, talvez também preocupações e saudades: Às vezes podem-se juntar muita pressão e tensão. É importante que nos ofereçamos de vez em quando uma pausa e cuidemos conscientemente de nosso relaxamento. Não chega esperar até a pressão e a tensão finalmente se acalmam. Nós próprios temos que fazer algo activo para relaxar e recuperar. O primeiro passo consiste em tomarmos tempo para isto – mesmo que sejam só alguns minutos. Por exemplo fazer um passeio, cantar, dançar, ler, tomar banho, respirar profundamente ou se descançar.

Quando me concedo uma pausa?

O que faço se me sinto entrar em stress?

Que tipo de relaxamento já experimentei?

O que me ajuda mais pessoalmente para poder relaxar e recuperar?

Cuidar da segurança e evitar acidentes



Não podemos prever todos os perigos na vida. Mas existem áreas, onde podemos contribuir muito à segurança de nossas crianças e também para a nossa própria segurança.

Um quarto de todos os acidentes na Suíça acontecem em casa: subindo a uma cadeira instável, tropeçando na mangueira do aspirador etc.

Outra área importante é o tráfego. Já de bem cedo as crianças têm que aprender a usar a passeadeira, não atravessar a rua quando o semáforo está vermelho e não jogar à bola na calçada.

Constantemente, temos que lhes explicar estas regras e relembrar-lhas – também através do nosso próprio exemplo.

Em que áreas poderia cuidar melhor da minha segurança ou da segurança das minhas crianças?

Subo às vezes a uma cadeira instável quando limpo as janelas?

Atravesso a rua ao lado da passeadeira mesmo quando as minhas crianças estão comigo?

Existe um lugar longe do trânsito onde as minhas crianças podem brincar?

Viver a minha sexualidade do modo mais conveniente para mim



A sexualidade é algo muito pessoal. Cada ser humano a experimenta de outro modo e cada um tem outras necessidades. Sexo não deveria ser um dever, pelo contrário, dever-nos-ia proporcionar prazer.

Uma boa sexualidade também precisa de palavras gentís, uma pequena carícia, tempo, atenção e respeito – atenção e respeito não só para com o nosso parceiro mas também para com nós mesmos. Senão, arriscamos a ignorar as nossas próprias necessidades e desejos e também arriscamos a não proteger a nossa saúde física e mental.

Contra a sida estamos protegidas se o nosso parceiro e nós mesmos somos fiéis ou se nós nos protegemos usando preservativos.

• Posso viver a minha sexualidade do modo mais correcto para mim?

• Posso falar com o meu parceiro sobre os meus desejos sexuais?

• Como me protejo de doenças que são transferidas por contactos sexuais?

• Posso falar sobre sexualidade com minhas crianças? Quando forem mais grandes também sobre prevenção da gravidez e da sida?

• Se não, quem poderia fazer isto?

Reconhecer doenças cedo



As mulheres deveriam fazer regularmente um controlo no ginecologista.

Dependendo do seguro, o exame é pago anualmente ou cada três anos pelo seguro de saúde.

O controlo é uma boa oportunidade para esclarecer perguntas sobre a sexualidade, a prevenção da gravidez e sobre doenças transferidas sexualmente.

A ginecologista também mostra, como se pode fazer o controlo do peito em casa. As mulheres deveriam controlar os seus peitos regularmente para poderem notar mudanças estranhas.

As doenças que são reconhecidas cedo podem assim ser melhor tratadas.

Vou regularmente ao controlo a um ginecologista?

Sei como controlar os meus peitos para reconhecer mudanças estranhas? Se não, onde me posso informar?

Onde ou como posso receber informação na minha língua materna, se não falo bem a língua local?

Ter um trabalho satisfatório



Se somos dona de casa ou mãe ou se temos uma actividade profissional: o prazer do que nós fazemos, não depende só do trabalho, mas também da nossa concepção em relação a isso. Nos agarramos ao trabalho com energia e auto-confiança? Estamos entediadas? Ou estamos sob stress e sobrecarregadas? Adquirimos reconhecimento pelo trabalho?

Ter trabalho e ter um trabalho satisfatório não é óbvio. Às vezes, desejos e realidade divergem-se em grandes partes. Isso é difícil, mas a raiva não nos leva adiante. Muito mais adianta reflectir o modo de melhorar as suas possibilidades no mercado do trabalho. Talvez um curso na língua local ou um ensino adicional pode ajudar.

• Gosto do meu trabalho presente?

• Se fora ou em casa: Meu trabalho é estimado?

• O que posso fazer, para que goste mais da minha actividade presente?

• Como posso melhorar as minhas oportunidades no mercado de trabalho?

Dormir tranquilamente



A quantidade de horas de sono que as pessoas precisam, para estarem restabelecidas pela manhã varia.

Importante é levar as nossas necessidades individuais a sério e adequar tanto quanto possível o nosso ritmo dia-noite.

Pressão, barulho e luz podem impedir um sono relaxante. Também filmes excitantes ou misteriosos podem perturbar o sono – particularmente o das crianças.

Horários regulares para dormir e pequenos rituais antes de dormir sustentam um sono saudável tanto aos adultos quanto às crianças.

Estou serena quando me levanto de manhã?

O que posso mudar para dormir o suficiente?

Que meios simples conheço para poder melhor adormecer ou dormir sem interrupção?

Vão as minhas crianças cedo bastante para a cama e dormem o suficiente, para poderem se concentrar na escola?

Ser respeitada e prevenir a violência



Existem muitas formas de violência: mental, física, e sexual. Violência faz-nos doente – até mesmo então, quando alguém não é directamente afectado por ela, mas vê como uma outra pessoa é humilhada ou batida.

As crianças observam muito bem como os adultos gerem os conflitos. Quando os pais discutem juntos ou se respeitam também numa disputa, elas experimentam, que os problemas também se podem resolver sem violência.

As crianças que são levadas a sério e respeitadas pelos adultos, aprendem também a respeitar e a resolver conflitos sem usar os punhos. Golpes, humilhações e ameaças não são métodos educacionais. Na Suíça, existem em cidades grandes casas para mulheres, onde mulheres e suas crianças podem ir, se elas sofrem de violência.

Qual é a minha reação, se alguém interage sem respeito para comigo e me humilha?

O que eu faço, se uma amiga me relata que ela é batida pelo marido? Onde pode buscar ajuda?

O que posso fazer, se a minha criança não me obedece?

Como as minhas crianças aprendem a agir respeitosamente para com outras pessoas?

Cuidar bem de si e da criança que vai nascer



Também no tempo presente, onde as pessoas exploram o cosmos, o nascimento é um grande milagre. A mulher grávida pode contribuir muito para que a sua criança tenha um bom início na vida. Se ela come de modo saudável, se se movimenta o suficiente e renuncia ao fumo e ao álcool, também protege ao mesmo tempo a criança que está por nascer.

No momento do nascimento a mulher precisa de pessoas envolta, que a ajudam e lhe dão segurança. Vale a pena, planejar este tempo já bem cedo.

Quem me ajuda se tenho perguntas em relação à gravidez e ao nascimento? No que tenho que dar uma olhada durante este tempo?

Estou informada sobre cursos pré-natais na região?

Como a orientação mães- e pais me pode ajudar?

Agir responsabilmente para com narcóticos e meios de comunicação



Nós todos sabemos que drogas ilegais, álcool e tabaco prejudicam a saúde. Também medicamentos podem nos viciar como igualmente, por exemplo, o consumo excessivo de televisão, jogos de computador ou a internet. Tanto faz o que consumimos: Importante é manter responsabilmente um olho na medida – tanto com nossas crianças como com nós mesmos. Um sinal de alarme é, quando eu tento esconder o meu consumo em frente da minha família e de outras pessoas.

Quanto tempo as minhas crianças vêm televisão, jogam jogos de computador, ou estão surfando na internet? E nós adultos?

Como chego a um acordo com as minhas crianças sobre isto?

Encontro para mim a medida correcta no contacto com tabaco, álcool e medicamentos? Onde acho ajuda, se isto for difícil para mim?

Protejo as minhas crianças do fumo de cigarros?

Em caso de problemas com a saúde obter a ajuda correcta.



Muito do que os nossos avós sabiam sobre a cura de doenças ainda hoje é válido. Nós não temos que ir ao médico por causa de cada resfriado, mas também não deveríamos esperar demais, quando sofremos.

Um médico de família de confiança conhece-nos e as nossas crianças e sabe, quando é necessário consultar o especialista.

O serviço de urgência é responsável em casos agudos, muito sérios ou em situações de vida ou morte.

Também existem especialistas para problemas psíquicos ou dificuldades com as nossas crianças. Quem procura ajuda em situações difíceis, actua com coragem e responsabilidade.


Conheço remédios simples para doenças menos graves ou resfriados? (Chá, compressas etc.)

Tenho um médico de família em quem confiar?

Em que caso vou à farmácia, quando vou ao médico de família, quando ao especialista e quando à unidade de urgência do hospital?

Levo as minhas próprias doenças tanto a sério quanto aquelas de outros membros da família?

Impresso

- Ideia, conceito e fábrica ● Andrea Fuchs, escritórios: *FemmesTISCHE*, Zürich
- Fotografias ● Ursula Markus e Vera Markus, Zürich
- Texto ● Sibilla Schuh, Küsnacht
- Participação conceito e texto ● Ines Tsengas, *FemmesTISCHE* Zürcher Oberland/Biel
- Grupo de ressonância ● Halile Arifi, Lene Bucher, Layla Draï, Dorette Fogwe, Carmen Zegarra Russo, *FemmesTISCHE* Zürcher Oberland
- Ilustração ● Klaus Schönheinz, Wohlen AG
- Impresso ● Kasimir Meyer AG, Wohlen AG / J. Künzle AG, Zürich
- Apoio Financeiro ● Bundesamt für Gesundheit BAG, no ramo da estratégia "Migração e saúde, 2002-2007"
-  migesplus
- A maioria das mulheres nas fotografias são moderadoras no projecto *FemmesTISCHE* Zürcher Oberland.
- A todos um grande e sincero Obrigado!
- Tradução para Português ● Marta Bickel

FemmesTISCHE

troca de experiências à mesa da sala

6 a 8 mulheres se reúnem na casa de uma anfitriã e conversam na sua língua materna sobre questões que envolvem as suas vidas. FemmesTISCHE é dirigido por moderadoras de diferentes culturas e a participação é grátis. Existem também tertúlias, nas quais as mulheres das diversas culturas discutem entre si na língua local. A introdução ao tema é feita geralmente através de um filme.



www.migesplus.ch
Informações sobre Saúde em
várias Línguas
Tel. 031 960 75 71



Geschäftsstelle
FemmesTISCHE
Steinwiesstrasse 2
CH-8032 Zürich
Tel. +41 (0)44 253 60 64
Fax +41 (0)44 253 60 66
hallo@femmetische.ch
www.femmetische.ch