

# Nossas grandiosas mulheres

## O Dia Internacional da Mulher foi comemorado com palestras na BSGI

Encontros afetivo-educativos foram o mote deste dia 8 de março, comemorado com eventos na BSGI. Tanto em Campinas-SP como em Porto Alegre-RS, as organizações locais promoveram palestras sobre um importante tema que aflige boa parte da humanidade e, em especial, as mulheres: Depressão.

Embora à primeira vista o tema possa parecer pesado para uma data tão festiva, os organizadores dos encontros, pensaram em oferecer ao público, um evento significativo, que pudesse ajudar suas comunidades a se prevenir.

Cercada de mitos e tabus, muitos doentes não têm coragem de encara-la devido ao estigma de "doença mental". "Quando se tem uma dor de estômago, procura-se um especialista, toma-se um remédio e segue em frente. O mesmo ocorre com uma dor na coluna. Mas quando se sente tristeza demais é 'frescura'. É doença do mesmo jeito e deve ser encarada como tal, com coragem e desejo de cura!", alertou a psicóloga Valéria Gomes, que proferiu palestra em Campinas.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) os transtornos depressivos serão responsáveis pela quarta causa de morte e incapacidade em escala mundial. Traduzindo isso em números, cerca de 121 milhões de pessoas padecem de depressão. "As estatísticas deveriam nos fazer refletir e daí partir para a ação",

enfatizou Valéria.

A Depressão é um transtorno psiquiátrico que afeta pessoas de todas as idades. É unânime entre os especialistas que se trata de um dos maiores problemas de saúde pública no mundo, associada ao pior funcionamento e, ao maior número de dias afastados do trabalho. "Precisamos refletir sobre o nosso comportamento diante das pessoas queridas acometidas deste mal e sobre a nossa condição de saúde, tanto a física como a parte mental", ressaltou o psicólogo Luiz Carlos da Silva Duarte, que palestrou em Porto Alegre.

A prevenção eficaz tem a ver com a boa relação familiar, monitoramento entre os membros do núcleo familiar, bom desempenho social e escolar e vinculação com associações que promovam socialização saudável. Ou seja: a atuação nas atividades promovidas pela BSGI são parte dessas medidas preventivas.

Dentro da BSGI existe um núcleo que promove atividades que expressam os ideais da filosofia humanística com enfoque em cada área de atuação. Dessa forma, ao reunirem-se em departamentos específicos, profissionais de áreas afins, obtém-se por meio da troca de experiências, uma melhor abordagem e multiplicação de esforços, bem como o alcance desses empreendimentos.

A Coordenadoria Cultural da BSGI divide-se em departamentos e um deles é

o DEPAS – Departamento de Saúde. “Seus integrantes não realizam tratamento médico mas orientam a respeito de alguns recursos e procedimentos que a pessoa e a família podem utilizar”, explicou Valéria.

Em ambos os eventos, houve um encerramento festivo e cultural, com apresentações de grupos artísticos locais, com dança, música e coral.

### Redes sociais

Em Porto Alegre houve ainda uma palestra da psicóloga Mariana Steiger Ungaretti sobre o que leva as pessoas a abrir mão de sua privacidade e intimidade com todos os seus riscos se expondo em redes sociais. Convidou à reflexão sobre o tema enfatizando que nos dias atuais as mulheres enfrentam diversos desafios e que as redes sociais, sem exageros, podem ser úteis para a comunicação entre as pessoas.

O modo como as pessoas se relacionam hoje muda a cada momento. Desde o início deste século, as redes sociais crescem em alcance e têm mantido seu papel de relacionamento interpessoal no espaço virtual. O que não se pode esquecer é que se trata de ferramentas tecnológicas que podem ser benéficas ou não, dependendo do uso que se faz delas.

Um estudo da Universidade de Haifa<sup>1</sup>, em Israel, demonstrou que, no contacto pessoal, a pessoa tende a ser mais afável que no contacto virtual, podendo neste último apresentar-se como crítica, arrogante, agressiva e menos tolerante. O que este estudo conclui é que estas mudanças ao nível da relação interpessoal

podem dever-se à ausência do contacto visual, ou seja, não olhar “olhos nos olhos” da pessoa com quem estamos a conversar ou a discutir uma ideia. Ou seja: o face-to-face ainda é a melhor maneira de conhecer uma pessoa de verdade.

1

<http://blog.espacopotencial.com/2012/11/redes-sociais-e->