

**A MATERNIDADE  
É PLURAL**     
**E OS DESAFIOS TAMBÉM**

**NOSSOS APRENDIZADOS COMPARTILHADOS**

**CARTILHA  
ESPECIAL**

**DIA DAS MÃES**

**raízen**

# SUMÁRIO

**1** Um olhar atencioso para a saúde mental materna **3**

**2** Desafios da maternidade: navegando pelas ondas emocionais **4**

**3** Cuidando de si: dicas essenciais para a saúde mental materna **5**

**4** Benefícios da Raízen para a saúde mental e bem-estar das mães **6**

**5** Celebrando a maternidade com saúde e bem-estar **9**

# 1 Um olhar atencioso para a saúde mental materna

O Dia das Mães é uma data especial, um momento de celebrar o amor, a dedicação e a força que cada mãe emana. A jornada da maternidade, embora repleta de alegrias, também traz desafios que podem impactar o bem-estar, emocional e físico da mulher.

Mães, mães solo, mães negras, mães indígenas, mães LGBTQIAPN+: todas têm direito ao cuidado e à escuta.

Esta cartilha é um suporte para você, mãe, e foi criada com o objetivo de oferecer informações relevantes, dicas práticas e um espaço de acolhimento, inclusive com as ferramentas que a Raízen disponibiliza para facilitar a sua jornada.



## Por que precisamos falar sobre saúde mental?

Ainda existe um forte estigma social sobre o assunto saúde mental e, quando recai sobre a maternidade, ele se intensifica.

Infelizmente, muitas mães ainda escutam frases que mais julgam do que acolhem, como:



“Ela é mãe, tem que dar conta de tudo.”

“Você não consegue? Eu consegui com dois filhos.”

“Tá reclamando de barriga cheia.”

“No meu tempo nem existia isso de depressão pós-parto.”

Essas falas reforçam a ideia da “supermãe”, que precisa suportar tudo sozinha e dar conta de todos os papéis sociais e silenciam o sofrimento real de muitas mulheres.

Falar sobre saúde mental materna é romper com esses padrões, é acolher a vulnerabilidade e abrir espaço para o autocuidado.

## 2 Desafios da maternidade: navegando pelas ondas emocionais

A maternidade é uma experiência transformadora, mas também pode ser acompanhada de desafios significativos para a saúde mental da mulher.

**Pressões sociais:** é importante lembrar que cada mãe tem seu próprio ritmo e suas próprias formas de maternar.








**Isolamento e solidão materna:** principalmente nos primeiros meses após o parto, a rotina de cuidados com o bebê pode levar ao isolamento social. A falta de contato com outras pessoas e a sensação de estar sozinha, pode impactar negativamente a saúde mental.

**Exaustão mental e física:** as demandas da maternidade, como noites mal dormidas, amamentação, cuidados constantes com o bebê e a conciliação com outras responsabilidades, podem levar à exaustão mental e física



### Reconhecendo os sinais de alerta

É importante estar atenta aos sinais que podem indicar que sua saúde mental precisa de atenção. Alguns deles incluem:

-  Tristeza persistente ou choro frequente.
-  Perda de interesse em atividades que antes eram prazerosas.
-  Alterações no apetite e no sono.
-  Sentimento de culpa, inutilidade ou desesperança.
-  Irritabilidade excessiva ou dificuldade em controlar as emoções.
-  Dificuldade de concentração e tomada de decisões.
-  Pensamentos negativos recorrentes.

É importante validar esses desafios e reconhecer que sentir-se sobrecarregada, ansiosa ou triste em algum momento da maternidade é normal. Buscar apoio e não se cobrar excessivamente são passos importantes para cuidar da sua saúde mental.

### 3 Cuidando de si: dicas essenciais para a saúde mental materna

Em meio à rotina intensa de cuidados com os filhos, muitas vezes as mães se colocam em último lugar. No entanto, cuidar do seu próprio bem-estar emocional é fundamental para uma maternidade mais leve e saudável. Aqui estão algumas dicas que podem ajudar.



#### Estratégias de autocuidado



**Reserve tempo para você:** mesmo que sejam apenas alguns minutos por dia, dedique-se às atividades que te tragam prazer e relaxamento, como ler um livro, tomar um banho quente, ouvir música ou praticar um hobby.



**Priorize o sono:** tente estabelecer uma rotina de sono regular e busque formas de descansar mesmo com as interrupções noturnas. Se possível, peça ajuda para ter momentos de sono ininterrupto.



**Alimente-se de forma saudável:** uma dieta equilibrada contribui para o seu bem-estar físico e emocional.



**Pratique atividade física:** exercícios liberam endorfinas, que têm efeito positivo no humor e reduzem o estresse. Encontre uma atividade que você goste e que se encaixe na sua rotina conforme recomendação médica.



**Aprenda a dizer não:** estabelecer limites é importante para evitar a sobrecarga e o esgotamento.



**Busque momentos de lazer:** faça algo que te divirta e te desconecte das responsabilidades maternas por um tempo., busque aquilo que te traga prazer.



#### A importância da rede de apoio

A maternidade não precisa ser uma jornada solitária. Construir e contar com uma rede de apoio é fundamental para o bem-estar emocional da mãe. Por isso:



Conecte-se com grupos de mães online ou presenciais, compartilhando experiências e desafios.



Comunique suas necessidades e seja clara sobre o que você precisa com seu parceiro(a), familiares e amigos.



Aceite suporte prático e emocional das pessoas.

## 4 Benefícios da Raízen para a saúde mental e bem-estar das mães

A Raízen oferece o Raízen Acolhe, um canal de apoio psicossocial gratuito e sigiloso, disponível 24h. Nesse canal você pode buscar apoio de psicólogo e assistente social para falar sobre sua maternidade.



### Canais de atendimento

- 0800 550 6689
- atendimento@optum.com.br
- optumdigital.com.br
- Baixe o App da Optum no seu celular e agende a consulta no melhor dia e horário.



### Todos os planos de saúde Atendimentos psicológico e psiquiátrico presencial

Pelo plano de saúde, você tem acesso a psicólogos e psiquiatras. Consulte a rede credenciada da sua operadora de saúde para agendar sua consulta. Caso tenha dúvidas, acione nossa consultoria para apoiar com a rede credenciada. Contato: (11) 5412-4341 ou e-mail: atendimento-raizen@mdsgroup.com

## Unimed Fesp

### Psicologia Viva

Para os(as) colaboradores(as) e dependentes do plano Unimed FESP, há a psicologia viva - terapia online sem custos e sem necessidade de encaminhamento médico.

Psicologia Viva agora é Conexa, você acessa pelo site:

<https://www.psicologiviva.com.br/> ou Baixe o App da **Conexa Saúde** no seu celular.

Caso tenha dúvidas sobre como utilizar, entre em contato com (11) 5412-4341 ou e-mail: atendimento-raizen@mdsgroup.com

## SulAmérica Saúde

### Psicólogo na Tela

Para os(as) colaboradores(as) e dependentes com plano SulAmérica. O Psicólogo na Tela é mais uma oportunidade para você cuidar da sua saúde emocional sem coparticipação. De um jeito fácil, oferecemos o serviço de psicoterapia online no aplicativo da

Caso tenha dúvidas sobre como utilizar, entre em contato com (11) 5412-4341 ou e-mail: [atendimentoraizen@mdsgroup.com](mailto:atendimentoraizen@mdsgroup.com)

### Saúde na Tela

Com o Saúde na Tela, colaboradores(as) e dependentes com **plano SulAmérica** podem ser atendidos(as) por médicos, enfermeiros, psicólogos, nutricionistas e muitos outros profissionais de mais de 50 especialidades sem sair de casa com coparticipação. Caso tenha dúvidas sobre como utilizar, entre em contato com (11) 5412-4341 ou e-mail: [atendimentoraizen@mdsgroup.com](mailto:atendimentoraizen@mdsgroup.com)

## Telemedicina Hapvida NotreDame Intermédica

A teleconsulta da Hapvida é uma forma prática e segura de cuidar da sua saúde, permitindo que você consulte um médico à distância, sem precisar sair de casa. Atendimento médico à distância com mais de **20 especialidades**, incluindo pediatria e psicologia, ideal para situações de menor complexidade, com praticidade e agilidade.

Acesse pelo site: <https://www.hapvida.com.br/teleconsulta/#login>

Caso tenha dúvidas sobre como utilizar, entre em contato com (11) 5412-4341 ou e-mail: [atendimentoraizen@mdsgroup.com](mailto:atendimentoraizen@mdsgroup.com)

## Einstein Conecta

Para quem possui os planos SulAmérica, FESP e Santa Casa de Saúde de Araçatuba, oferecemos no Einstein Conecta pronto atendimento online com pediatra e clínico geral, 24 horas por dia e sem custo.

Acesse o site: <https://meu.einstein.br/> ou baixe o app **Meu Einstein**.

## Auxílio Medicamentos – Cuidado que vai além da consulta

A Raízen oferece subsídio para medicamentos genéricos e de referência por meio da Funcional Health. Consulte as condições e farmácias credenciadas para aproveitar esse benefício. Elegível apenas para colaboradores e dependentes Raízen Energia. Baixe o app **Funcional Multi** ou acesse o site:

<https://beneficiario.funcionalcard.com.br/Beneficiario/Login>.

Para mais informações Procure o **DAP Local** da sua unidade para orientações ou acesse a **BIA Whatsapp** ou Central de Atendimento através dos telefones (19) 3403-5000 | 70 870 5000, opção 4

## Seu corpo também importa: cuide do seu bem-estar físico e mental com o Wellhub

A Raízen oferece acesso ao Wellhub (antigo Gympass) com plano gratuito, além dos planos pagos, para que você possa movimentar o corpo, aliviar o estresse e promover mais bem-estar no seu dia a dia. Baixe o app **Wellhub** no seu celular ou acesse o site:

<https://wellhub.com/pt-br/>



## Parentalidade com cuidado e responsabilidade: um compromisso da Raízen

Na Raízen, reconhecemos que ser mãe, pai ou cuidador vai muito além de um papel, é uma jornada transformadora que exige tempo, presença e suporte. Por isso, temos uma Política de Licença Parental que garante direitos, amplia benefícios e acolhe as diversas configurações familiares.



## Somos uma Empresa Cidadã, o que significa:

- ✓ Licença-maternidade estendida de até 6 meses.
- ✓ Licença-paternidade ampliada para até 20 dias.
- ✓ Incentivo à corresponsabilidade no cuidado com os filhos desde o nascimento.



## Auxílio-Creche / Auxílio-Acompanhante

Este benefício é destinado a colaboradoras ou colaboradores com guarda legal dos filhos (por decisão judicial ou em caso de viuvez), como forma de apoio à conciliação entre a parentalidade e a vida profissional.



### Como funcionam?

O auxílio é oferecido por reembolso em folha de pagamento, mediante comprovação de despesa mensal, e é válido por filho, desde que respeitada a idade limite estabelecida por categoria sindical.

Para mais informações, Procure o **DAP Local** da sua unidade para orientações e envio da documentação necessária ou acesse a **BIA Whatsapp** ou Central de Atendimento através dos telefones (19) 3403-5000 | 70 870 5000, opção 4

## 5

### Celebrando a maternidade com saúde e bem-estar

Neste Dia das Mães, lembre-se de que ao priorizar o seu bem-estar, você estará mais forte e presente para vivenciar plenamente a maternidade.



Para te apoiar nessa jornada, participe do grupo Mães da Raízen — um espaço seguro e acolhedor para trocar experiências, tirar dúvidas e se conectar com outras mães da nossa companhia.

Permita-se crescer em cada etapa dessa jornada, buscando apoio quando necessário e celebrando cada pequena vitória.

**Feliz Dia das Mães!**