



Entre os cuidados com a família, os compromissos profissionais e as demandas do dia a dia, a própria saúde muitas vezes acaba ficando para depois. Foi com um convite para mudar essa realidade que o Sincor-SP realizou, em 27 de outubro, a live **'Cuidado com a saúde de quem cuida'**. Transmitido pela TV Sincor-SP, o encontro teve a participação da vice-presidente da entidade, Simone Fávaro, e da enfermeira, executiva e consultora Mahiti Godoy, com apoio da Seguros Unimed.

Promovida na programação do Outubro Rosa, a conversa ampliou o olhar sobre a saúde feminina, trazendo reflexões sobre autoconhecimento, prevenção, transição hormonal e qualidade de vida. Com mais de 25 anos de experiência no setor de saúde, Mahiti compartilhou conhecimentos e vivências pessoais para incentivar as corretoras de seguros a reconhecer suas necessidades e reservar espaço para o autocuidado.

Simone chamou a atenção para a frequência com que as mulheres adiam consultas, exames e a investigação de sintomas diante de outras responsabilidades. Ao longo do encontro, reforçou que observar o próprio corpo e buscar orientação são atitudes que precisam fazer parte da rotina.

Conhecer o corpo e buscar escuta

Um dos principais temas da live foi a saúde da mulher na maturidade, especialmente durante a perimenopausa e a menopausa. Mahiti destacou que essa experiência é individual e que as manifestações podem ser diferentes das mais conhecidas, como os calorões, tornando ainda mais importante conversar com um profissional sobre as mudanças percebidas.

A convidada ressaltou o valor de encontrar atendimento que considere os sintomas, o histórico e as particularidades de cada mulher. Ao responder às perguntas das participantes sobre reposição hormonal, enfatizou a necessidade de orientação profissional e de decisões individualizadas, com esclarecimento das opções de tratamento.

Mahiti também incentivou a busca por informações confiáveis e o registro das experiências ao longo da vida, incluindo mudanças no ciclo menstrual, na disposição, no sono e no bem-estar. Esse conhecimento, segundo ela, contribui para uma participação mais consciente nas consultas e nas decisões sobre a própria saúde. “Para a gente se cuidar, a gente tem que se conhecer”, afirmou.

Longevidade com autonomia

A construção de uma vida mais longa com independência também esteve no centro da conversa. Para Mahiti, refletir sobre longevidade envolve pensar em como se deseja viver os próximos anos, considerando mobilidade, capacidade de realizar atividades cotidianas, convivência social e

estímulos à cognição.

Durante o bate-papo, a convidada destacou a importância do movimento, do fortalecimento muscular e da descoberta de atividades prazerosas. Aprender algo novo, cultivar amizades e participar de experiências coletivas também foram caminhos mencionados para manter uma rotina ativa.

A reflexão alcançou ainda o ambiente profissional. Mahiti defendeu que as transformações vividas pelas mulheres na maturidade sejam tratadas com naturalidade e respeito nas empresas, com abertura para o diálogo e acolhimento das necessidades individuais.

Proteção que começa pelo próprio cuidado

No encerramento, Mahiti aproximou o tema da realidade das corretoras de seguros: assim como conhecer o perfil do cliente é essencial para orientar sua proteção, compreender a própria história é fundamental para buscar o cuidado adequado.

A proposta foi que cada participante construísse seu próprio “perfil”, reunindo informações sobre o corpo, os sintomas e as necessidades que deseja apresentar ao profissional de saúde.

Simone encerrou o encontro reforçando a mensagem que orientou a iniciativa: “Cuidar de si mesma também é uma forma de cuidar de quem você ama”.

A live contou com a participação de diretoras regionais e perguntas enviadas pelo público. Ao final, foram sorteados quatro vales-presentes da Vivara, no valor de R\$ 500 cada, entre as corretoras de seguros associadas ao Sincor-SP. As contempladas foram Cleonilde Penha de Castro Cabral, da Regional Guarulhos; Matilde Aparecida Rustiguella, da Regional São Paulo Leste; Miyuki Ozai Ukei, da Regional São Paulo Sul; e Rogélia Fátima Cretuci Bittar, da Regional Sorocaba.

Fonte: Sincor-SP, em 28.10.2026