

Saúde da Mulher: Desafios e Estratégias para a Promoção do Bem-Estar Físico e Mental

Women's Health: Challenges and Strategies for Promoting Physical and Mental Well-Being

Ana Beatriz Prados Piza¹; Paula Viana Egypto²; Paulo Vinícius Silva Santos³

¹Graduanda de medicina na Universidade Estácio de Sá IDOMED
anabeatrizpiza@gmail.com

²Graduação em Medicina pela UNIG
paulaegypto@gmail.com

³Graduação em Medicina pela universidade Iguazu - Unig
paulovinicius.med@gmail.com

Submissão:

01/03/2025

Aprovado:

09/03/2025

ISSN: 3085-7163

DOI:

<https://doi/10.5281/zenodo.15021522>



RESUMO

A saúde da mulher é um tema fundamental para a promoção da qualidade de vida e a redução de desigualdades em saúde. Este estudo aborda os principais desafios enfrentados pelas mulheres em diferentes fases da vida, desde a adolescência até a terceira idade, bem como estratégias para o cuidado integral. A pesquisa, realizada com base em revisão bibliográfica de estudos publicados entre 2019 e 2024, identifica fatores determinantes da saúde física e mental das mulheres, como acesso a serviços de saúde, violência de gênero, doenças crônicas e transtornos psicológicos. Os resultados indicam a necessidade de políticas públicas eficazes, ampliação do suporte multiprofissional e incentivo à educação em saúde para minimizar as barreiras no atendimento e fortalecer a autonomia feminina.

Palavras-chave: Saúde da mulher, bem-estar feminino, políticas públicas, saúde mental, cuidado integral.

SUMMARY

Women's health is a fundamental issue for promoting quality of life and reducing health inequalities. This study addresses the main challenges faced by women at different stages of life, from adolescence to old age, as well as strategies for comprehensive care. The research, conducted based on a bibliographic review of studies published between 2019 and 2024, identifies factors that determine women's physical and mental health, such as access to health services, gender-based violence, chronic diseases, and psychological disorders. The results indicate the need for effective public policies, expanded multidisciplinary support, and encouragement of health education to minimize barriers to care and strengthen women's autonomy.

Keywords: Women's health, women's well-being, public policies, mental health, comprehensive care.

Introdução

A saúde da mulher está intrinsecamente relacionada a fatores biológicos, sociais e culturais que influenciam a prevenção, diagnóstico e tratamento de doenças (Amorim, 2024). As diferenças fisiológicas entre homens e mulheres requerem abordagens específicas na assistência à saúde, considerando questões como saúde reprodutiva, gestão de doenças crônicas e saúde mental (Da Silva; Brito; Lemos, 2024). Além disso, as desigualdades de gênero ainda representam barreiras significativas ao acesso à saúde de qualidade.

A vulnerabilidade feminina se manifesta em diversos aspectos, incluindo a maior incidência de transtornos mentais, como ansiedade e depressão, além de uma maior exposição à violência doméstica (Da Silva Miranda, 2024). O impacto dessas condições afeta não apenas a qualidade de vida, mas também a produtividade e as relações interpessoais das mulheres. Dessa forma, a implementação de estratégias de prevenção e tratamento torna-se essencial para a promoção da saúde integral (Carmo; Vieira; Pontes, 2023).

Outro desafio significativo é a falta de políticas públicas eficazes que garantam atendimento adequado e humanizado. O fortalecimento da atenção primária à saúde, com foco em ações preventivas e educação em saúde, é um fator determinante para a melhoria do bem-estar feminino (Santana *et al.*, 2019). Além disso, a inclusão de serviços especializados voltados à

saúde mental pode minimizar os impactos negativos das condições emocionais na vida das mulheres.

Diante desse contexto, este estudo tem como objetivo discutir os principais desafios da saúde da mulher e propor estratégias eficazes para promover seu bem-estar físico e mental. A metodologia utilizada baseia-se em uma revisão bibliográfica de estudos recentes, analisando critérios de inclusão e exclusão para garantir a relevância das informações coletadas.

Metodologia

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa de revisão bibliográfica, abrangendo publicações no período de 2019 a 2025. A busca foi realizada nas bases de dados LILACS, SciELO e PubMed, utilizando os seguintes descritores combinados com operadores booleanos (AND, OR): "saúde da mulher", "bem-estar físico", "saúde mental", "políticas públicas" e "cuidado integral".

Foram incluídos artigos que abordavam estratégias de promoção da saúde feminina, seus desafios e impactos no bem-estar físico e mental, bem como políticas públicas voltadas ao cuidado integral. Os critérios de exclusão envolveram estudos que não apresentavam relevância direta para o tema, pesquisas duplicadas ou com metodologias incompatíveis com o escopo da revisão.

A seleção dos artigos ocorreu em três etapas: (1) leitura dos títulos e resumos para triagem inicial, (2) análise do texto completo para avaliação da aderência ao tema e (3) inclusão final baseada na

qualidade metodológica e pertinência ao objetivo do estudo.

Resultados e Discussão

Os desafios enfrentados pelas mulheres em relação à sua saúde são múltiplos e interligados. A revisão da literatura identificou que o acesso aos serviços de saúde ainda é desigual, especialmente para mulheres de baixa renda e pertencentes a grupos marginalizados. Muitas vezes, a dificuldade em obter atendimento adequado decorre da falta de infraestrutura, da escassez de profissionais capacitados e do desconhecimento sobre os direitos e serviços disponíveis (Souto; Moreira, 2021).

A violência de gênero continua sendo um dos principais fatores que afetam negativamente a saúde mental e física das mulheres (Amorim, 2024). Segundo Da Silva Miranda (2024) afirma que a violência doméstica não apenas causa traumas psicológicos profundos, como também aumenta a prevalência de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes, em vítimas desse tipo de agressão. O suporte psicológico e o fortalecimento das redes de proteção são estratégias essenciais para minimizar esses impactos (Lourenço; Costa, 2020).

Para Santos *et al.*, (2023) a saúde mental, os transtornos de ansiedade e depressão têm sido cada vez mais diagnosticados em mulheres, especialmente aquelas que acumulam múltiplas jornadas de trabalho. Segundo Ricardo *et al.*, (2022) a sobrecarga de responsabilidades, a desigualdade no mercado de trabalho e as exigências sociais contribuem para um aumento dos índices de estresse e sofrimento emocional. Programas de

suporte psicológico, grupos de apoio e incentivo a práticas de autocuidado são fundamentais para reverter esse quadro.

Para Paixão *et al.*, (2022) a saúde reprodutiva é outro aspecto relevante, onde a falta de informação e acesso a métodos contraceptivos eficazes ainda resulta em altas taxas de gravidez indesejada, especialmente entre adolescentes. Segundo Dos Reis *et al.*, (2020) o acompanhamento inadequado durante a gestação e o parto pode aumentar os riscos maternos e neonatais, reforçando a necessidade de políticas públicas voltadas à atenção primária e ao fortalecimento da assistência obstétrica.

As doenças crônicas, como câncer de mama e osteoporose, também demandam atenção especial, a detecção precoce e o acesso a tratamentos eficazes podem melhorar significativamente a qualidade de vida das pacientes, mas barreiras socioeconômicas ainda dificultam essa realidade (De Oliveira *et al.*, 2024). A ampliação de campanhas de rastreamento e a inclusão de exames preventivos na rede pública são medidas necessárias para reduzir a mortalidade dessas doenças.

A promoção da atividade física e da alimentação equilibrada são estratégias fundamentais para a melhoria da saúde feminina (Marinho, 2020). Estudos analisados mostram que hábitos saudáveis contribuem não apenas para a redução de doenças crônicas, mas também para a melhora do bem-estar emocional. Incentivar estilos de vida saudáveis por meio de programas comunitários pode impactar positivamente a saúde da mulher.

Outro ponto importante é a necessidade de um olhar multidisciplinar sobre a saúde feminina. Equipes compostas por médicos, psicólogos, nutricionistas e assistentes sociais podem oferecer um suporte mais abrangente, considerando a complexidade dos fatores que influenciam o bem-estar das mulheres (Junior *et al.*, 2019). A interdisciplinaridade na abordagem da saúde é uma estratégia promissora para garantir um atendimento mais eficaz e humanizado.

Além disso, o avanço das tecnologias de saúde tem permitido novas abordagens para o atendimento à mulher. O uso da telemedicina, por exemplo, tem facilitado o acesso a consultas e orientações, especialmente para aquelas que vivem em áreas remotas. No entanto, a exclusão digital ainda representa um desafio a ser superado para garantir equidade no atendimento.

Conclusão

A promoção da saúde da mulher exige a implementação de políticas públicas eficazes, além da ampliação do acesso a serviços especializados. A atenção primária desempenha um papel essencial na prevenção de doenças e na educação em saúde, contribuindo para a autonomia feminina.

Estratégias de suporte multiprofissional, aliadas ao fortalecimento de redes de apoio, podem minimizar os impactos negativos da violência e dos transtornos mentais na vida das mulheres. A integração entre serviços de saúde física e mental é essencial para garantir um atendimento humanizado e eficiente.

Por fim, torna-se indispensável o investimento em pesquisas e programas que promovam a equidade na saúde, garantindo que todas as mulheres tenham acesso a um cuidado digno e de qualidade. O compromisso com essa causa reflete o avanço de uma sociedade mais justa e inclusiva

REFERENCIAS

AMORIM, Carla Alves. A IMPORTÂNCIA DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DA MULHER. 2024.

CARMO, Luana Késsia; VIEIRA, Sâmilla Santos; PONTES, Samuel Da Silva. A saúde ginecológica da mulher no sus sob a perspectiva do acolhimento. **Revista REVOLUA**, v. 2, n. 2, p. 350-359, 2023.

DA SILVA, Maria Nauside P.; BRITO, Fabrícia Castelo B. de A.; LEMOS, Suziane Carvalho de O. **Mulheres: diferentes interfaces na promoção da saúde, qualidade de vida e bem-estar**. Editora Dialética, 2024.

DA SILVA MIRANDA, Joelina. VIOLÊNCIA CONTRA MULHER: ACOLHIMENTO DAS POLÍTICAS PÚBLICAS E OS MAPAS DA VIOLÊNCIA E FEMINICÍDIO NO MARANHÃO. **Revista Cedigma**, v. 2, n. 2, 2024.

DE OLIVEIRA, Andreza Luzia et al. O PAPEL VITAL DA ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE DA MULHER: EXPLORANDO OS VÍNCULOS ENTRE NUTRIÇÃO E BEM-ESTAR FEMININO. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 16, n. 1, p. 4-4, 2024.

DOS REIS, Angélica Cancio et al. Planejamento Familiar: o conhecimento da mulher atendida no Sistema Único de Saúde sobre a saúde reprodutiva. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, p. e393985459-e393985459, 2020.

JÚNIOR, Jorge Teixeira Brandão et al. O Centro de Referência à Gestante Privada de Liberdade como paradigma de políticas públicas: um olhar multidisciplinar. 2019.

LOURENÇO, Lélío Moura; COSTA, Dayane Pereira. Violência entre Parceiros Íntimos e as

Implicações para a Saúde da Mulher. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 13, n. 1, p. 1-18, 2020.

MARINHO, Pablíane Matias Lordelo. **Mucosite oral por quimioterapia e qualidade de vida relacionada à saúde de mulheres com câncer de mama**. 2020. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

PAIXAO, Tatiane Taiz et al. Cuidados de enfermagem em saúde reprodutiva à mulher na Atenção Primária à Saúde: revisão integrativa. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 10, n. 4, p. 812-824, 2022.

RICARDO, Aline Leite et al. As mulheres e o mercado de trabalho: dupla jornada. 2022.

SANTANA, Tamiles Daiane Borges et al. Avanços e desafios da concretização da política nacional da saúde da mulher: reflexão teórica. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 17, n. 61, 2019.

SOUTO, Kátia; MOREIRA, Marcelo Rasga. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: protagonismo do movimento de mulheres. **Saúde em Debate**, v. 45, n. 130, p. 832-846, 2021.