

A PROMOÇÃO DE SAÚDE NA SAÚDE DA MULHER

Data de aceite: 02/09/2023

Gabriela Luiza Nogueira Camargos

Discente do Curso de Medicina do Centro
Universitário de Patos de Minas- UNIPAM,
MG-Brasil

Stefeny Beatriz Bonfim Duarte

Discente do Curso de Medicina do Centro
Universitário de Patos de Minas- UNIPAM,
MG-Brasil

Camila Mendes Silva

Discente do Curso de Medicina do Centro
Universitário de Patos de Minas- UNIPAM,
MG-Brasil

Thaís Allemagne Carvalho Vilarinho

Discente do Curso de Medicina do Centro
Universitário de Patos de Minas- UNIPAM,
MG-Brasil

Alanna Simão Gomes

Docente do Curso de Medicina do Centro
Universitário de Patos de Minas- UNIPAM,
MG-Brasil

Ana Cecília Cardoso De Sousa Mota

Docente do Curso de Medicina do Centro
Universitário de Patos de Minas- UNIPAM,
MG-Brasil

Ana Paula Nascentes De Deus Fonseca Siqueira

Docente do Curso de Medicina do Centro

Universitário de Patos de Minas- UNIPAM,
MG-Brasil

Brenda Thaís Alves Cardoso

Docente do Curso de Medicina do Centro
Universitário de Patos de Minas- UNIPAM,
MG-Brasil

Élcio Moreira Alves

Docente do Curso de Medicina do Centro
Universitário de Patos de Minas- UNIPAM,
MG-Brasil

Flávio Rocha Gil

Docente do Curso de Medicina do Centro
Universitário de Patos de Minas- UNIPAM,
MG-Brasil

Karyna Maria De Mello Locatelli

Docente do Curso de Medicina do Centro
Universitário de Patos de Minas- UNIPAM,
MG-Brasil

Natália de Fátima Gonçalves Amâncio

Docente do Curso de Medicina do Centro
Universitário de Patos de Minas- UNIPAM,
MG-Brasil

Bethânia Cristhine de Araújo

Docente do Curso de Medicina do Centro
Universitário de Patos de Minas- UNIPAM,
MG-Brasil

A promoção de saúde é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o processo de tornar as pessoas capazes - protagonistas na melhoria da própria saúde, com a finalidade de que elas atinjam o completo bem-estar físico, mental e social. Assim, o papel central na promoção de saúde não se limita ao setor de saúde, sendo esse, então, uma extensão da responsabilidade individual de cada um. Para que isso aconteça, é preciso que os serviços de saúde, em toda a sua complexidade e níveis de atenção, forneçam informações seguras, de fácil entendimento e adequadas à cultura do meio em que os indivíduos se inserem (SOUZA et al., 2021).

No Brasil, a promoção de saúde ganhou notoriedade após o movimento pela Reforma Sanitária, que resultou na modificação da atenção à saúde, haja vista que, a ampliação do conceito de saúde, definido pela Conferência de Alma-Ata, ressignificou o que antes era considerado sinônimo de ausência de doença. Nesse contexto, uma nova perspectiva culminou em um modelo de saúde, mais expansivo, que, anos mais tarde, possibilitou a instituição da Política Nacional de Promoção à Saúde (PNPS) em 2006 e que, posteriormente, foi reformulada, com a meta de fomentar a qualidade de vida e minimizar os riscos à saúde e a vulnerabilidade nos mais variados contextos sociais (HEIDEMANN et al., 2019).

A PNPS ratificou o compromisso do Estado brasileiro com a ampliação e a qualificação de ações de promoção de saúde nos serviços e na gestão do Sistema Único de Saúde (SUS). As mulheres constituem a maior parcela da população brasileira e são as principais usuárias SUS, o que se confirma com dados recentes da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), de 2019, confirmando que esse gênero possui uma maior tendência de buscar esse serviço, seja para consultas preventivas ou mesmo, frequentemente, para acompanhar crianças e outros familiares (COBO; CRUZ; DICK, 2021).

Nesse sentido, a situação de saúde desse público se relaciona com diferentes aspectos da vida, como os hábitos de vida, as circunstâncias de trabalho, de moradia e de renda, além do lazer. Entretanto, as mulheres ainda precisam lidar com o agravamento dos problemas sociais, devido a discriminação, como acontece nas relações de trabalho, e com a sobrecarga da responsabilidade doméstica, bem como, outras variáveis (BRASIL, 2004).

A fim de se adequar as novas demandas sociais, bem como, promover um atendimento integral das mulheres, a saúde pública brasileira tem buscado consolidar o acolhimento desse público e garantir o acesso aos serviços, uma vez que, até então, esse campo priorizava ações voltadas para a saúde reprodutiva, como pré-natal, parto, puerpério e planejamento familiar, como também, a prevenção de cânceres de mama e de colo do útero. Assim, ao buscar a integralidade é preciso que se inclua cuidados abrangentes, que envolvam desde a promoção de saúde, a prevenção de agravos e intervenções

desnecessárias, até os cuidados paliativos (BRASIL, 2016).

Portanto, sob a ótica do cuidado integral e o conceito mais atual sobre saúde, especialmente, a saúde da mulher, o objetivo desse capítulo é discorrer sobre as principais medidas que são preconizadas para melhorar a qualidade de vida e reduzir riscos que possam impactar negativamente no bem-estar das mulheres.

Logo, os seguintes tópicos serão considerados: hábitos alimentares, atividade física, exames de rastreio – mamografia e citopatológico – e atividades de lazer.

HÁBITOS ALIMENTARES

O alimento é um componente essencial para que o organismo desempenhe suas funções vitais. Dessa forma, a dieta contribui no funcionamento adequado dos órgãos, melhorando a qualidade de vida. A alimentação influencia nos mais variados sistemas, como o imunológico e o digestivo, e proporciona, conseqüentemente, benefícios como a melhora na qualidade do sono e na disposição geral. Em vista disso, as dietas restritivas estão fortemente ligadas a efeitos maléficos, causando mudanças no humor, irritabilidade, fraqueza e dor de cabeça. Estas dietas, ao restringem grupos de nutrientes, podem a curto prazo, gerar perda de peso, contudo, não podem ser adotadas por longos períodos. Além disso, se muito restritivas, e com pouquíssimas calorias, podem provocar graves distúrbios alimentares. Diante disso, é possível perceber que, a adoção de hábitos alimentares saudáveis indicados de forma individualizada, sob a orientação de um profissional qualificado, consegue proporcionar saúde visando o organismo como um todo (FONTENELE et al., 2022).

Nessa perspectiva, muitos trabalhos sinalizam para os cuidados nutricionais como uma forma de promover saúde e qualidade de vida para o público feminino, com a intenção de prevenir o desenvolvimento de alguma patologia ou o agravamento de algo que já esteja estabelecido (GUTIERREZ et al., 2020 *apud* ARAÚJO et al., 2021). Para tanto, a educação nutricional orientada, tem se mostrado uma alternativa para ajudar as mulheres que se encontram em processo de emagrecimento, com sobrepeso ou que buscam manter um bom estado de saúde. Assim, uma abordagem educativa pode contribuir para a promoção de saúde relacionada a contenção de agravos, e, também, é um mecanismo para desenvolver atitudes e pensamentos críticos acerca dos hábitos alimentares considerados saudáveis, ao relacionar a adequação e as variedades de alimentos (ARAÚJO et al., 2021).

Como efeito, a intervenção nos hábitos alimentares pode gerar impactos positivos na saúde da mulher, ao reduzir índices de obesidade e a medida da circunferência da cintura, que acarreta em menor risco cardiometabólico (GAIRA; WICHMANN; POLL, 2020). Não bastante, pode favorecer a constituição saudável da microbiota intestinal, pois a

depende do que é consumido uma consequente desregulação desta microbiota pode levar à inflamação, uma vez que as bactérias intestinais ajustam seu metabolismo de acordo com a dieta (LEITE, 2020). Além disso, as mudanças na alimentação alteram o comportamento fisiológico e, por conseguinte, atinge as áreas social e psicológica das mulheres, o que auxilia na qualidade de vida, para além da saúde física (CAMPOS; LEÃO; SOUZA, 2021).

ATIVIDADE FÍSICA

Diferentes estudos argumentam que a prática de exercícios físicos previne e auxilia no tratamento de diversas doenças, seja de origem crônico-degenerativa, cardiovascular ou mesmo depressão, osteoporose e outras. Sob essa ótica, o Ministério da Saúde (MS) recomenda a atividade física como uma ação de relevância para a promoção de saúde. Por esse motivo, o MS considera essa prática dentre outras ações no documento da PNPS, de 2006, como uma área prioritária para ser desenvolvida e aprimorada (BOTTCHEER, 2019).

A OMS salienta que o estilo de vida sedentário está entre as principais causas de doenças e morte. Ademais, aliada a esses aspectos tem-se a redução da longevidade e os danos da dieta rica em gorduras e dos níveis elevados de estresse. Essas patologias, sobretudo as crônico-degenerativas, afetam diferentes faixas-etárias, o que leva a serem consideradas como uma questão de saúde pública. Sabe-se ainda que a prevalência da inatividade física é a maior entre todos os outros fatores de riscos modificáveis em diversos países do mundo. Comprova-se, então, a relação entre a atividade física regular e a mortalidade por todas as causas (BOTTCHEER, 2019).

No que tange a relação da prática de atividades físicas na saúde da mulher, foi observado, por alguns estudos, que as mulheres quando comparadas aos homens são mais inativas (MONTEIRO et al., 2021). A falta de adesão a esse hábito é explicada por barreiras como falta de energia, medo de cair, falta de persistência, incontinência urinária, falta de dinheiro, de companhia e de local apropriado, entre outros (GOMES et al., 2019). Além disso, o tipo de atividade, também, pode influenciar na maior ou menor taxa de abandono, por isso é importante para o serviço público identificar essas preferências para que as intervenções voltadas para esse problema sejam resolutivas e promovam o estilo de vida ativo e que se mantenha constante (WENDT et al., 2019).

Os impactos positivos decorrentes da prática de atividade física regular correspondem, de maneira geral, à redução dos níveis de colesterol em lipoproteínas de baixa densidade (LDL – “colesterol ruim”), triglicérides, níveis pressóricos e aumento de lipoproteínas de alta densidade (HDL – “colesterol bom”), como, também, controle dos níveis glicêmicos, devido à diminuição da resistência à insulina, elevação dos receptores insulínicos, e estabilização do peso (BOTTCHEER, 2019).

Ademais, para a população feminina, é possível afirmar que o exercício físico previne o surgimento da osteoporose, haja vista que potencializa a redução da perda óssea, além de aumentar a força muscular, sendo assim, favorável contra quedas e fraturas (REZENDE, 2020). A prevenção da osteoporose, é de suma importância para esse grupo, sobretudo para mulheres idosas, pois quedas se configuram como uma das causas mais relevantes de internações e lesões fatais. Entretanto, os benefícios se estendem, já que a atividade física melhora a qualidade de vida ao promoverem independência, funcionalidade e bem-estar psicológico (CORREA et al., 2022).

Além dos aspectos supracitados, foi constatado que o exercício físico auxilia na redução do risco de desenvolvimento de câncer, ao atuar modificando o sistema imune, do mesmo modo, essa prática está atrelada a impactos psicológicos positivos, como no alívio de sintomas depressivos (BOTTCHEER, 2019). Pode-se destacar também os efeitos consequentes da liberação de endorfina, como as sensações de prazer e bem-estar, que levam à redução do estresse e em conjunto com o alto gasto energético possibilita mais saúde para as mulheres de qualquer idade (REZENDE, 2020).

EXAMES DE RASTREIO

É necessário estabelecer, inicialmente, uma distinção entre diagnóstico precoce e rastreamento. Ambas podem ser consideradas estratégias para a detecção precoce de doenças, mas a primeira, diz respeito à abordagem de indivíduos que já apresentam sinais e/ou sintomas de uma doença, enquanto a segunda é uma ação dirigida à população assintomática, na fase subclínica do problema em questão (INCA, 2021).

O exame de rastreio para câncer, consiste em um processo que busca detectar, precocemente, a presença de sítios tumorais ou anormalidades celulares em um indivíduo aparentemente saudável e que podem estar sob maior risco de desenvolvê-la. Dessa forma, a aplicação de testes em pessoas assintomáticas, em uma população-alvo definida, pode reduzir a morbimortalidade atribuída a uma doença específica. O diagnóstico precoce do câncer facilita o tratamento da doença e aumenta as chances de cura, por isso no rastreamento procura-se, justamente, revelar alterações que identifiquem tumores em estágios iniciais, ainda assintomáticos (INCA, 2016).

Para o rastreamento do câncer de colo uterino (CCU) o método mais utilizado é o exame preventivo do câncer de Colo do Útero (PCCU), também denominado citopatológico (exame Papanicolau), que visa o diagnóstico precoce e a prevenção da mortalidade (SILVA et al., 2021). No que diz respeito ao câncer de mama, o rastreamento também é preconizado, uma vez que visa o diagnóstico da doença em seu estágio inicial, sendo, para esse tipo de câncer, a mamografia, o método padrão, pois, apesar de suas limitações,

consegue detectar lesões não palpáveis (MENDES et al., 2023).

De certo, ambos os tipos de cânceres podem afetar a vida das mulheres em outras dimensões. É possível notar que, mulheres acometidas por essas doenças, são impactadas negativamente no contexto psíquico, o que afeta a percepção sobre a sua sexualidade e a sua autoimagem (INCA, 2021). Assim, a partir de um diagnóstico desses é possível reconhecer mudanças no cotidiano, nas emoções e prejuízo na qualidade de vida, expondo a vulnerabilidade dessas mulheres (COSTA et al., 2021).

Contudo, quando se trata de exames de rastreio de câncer muitas mulheres não o fazem, principalmente, o PCCU. Uma relevante parcela desse grupo não sabe apontar uma dificuldade para realizá-lo, o que pode ser entendido como uma carência de conhecimento sobre o procedimento e qual a sua finalidade. Mas, além desses argumentos, muitas mulheres manifestam algum empecilho, geralmente, justificam como falta de tempo, vergonha, desinteresse, dificuldade de acesso ao serviço de saúde e medo, que pode ser devido a execução do exame ou pelo resultado pós procedimento (SILVA et al., 2021). Tal desconhecimento, implica, sobretudo, a fatores socioeconômicos, como renda e analfabetismo, o que resulta em não adesão das estratégias de rastreio (DAMIANI et al., 2021).

Ao considerar a importância dos exames e os obstáculos enfrentados pelas mulheres para prevenção dessas patologias é essencial que a educação em saúde seja estabelecida, destaca-se o fornecimento de informações com uma linguagem clara e de fácil entendimento, para que exista compartilhamento de saberes e incentivo a condutas que proporcionarão uma melhor qualidade de vida e promoverão saúde a esse grupo (MARQUES, et al., 2022), contribuindo para o desenvolvimento uma visão crítica e autonomia no autocuidado (SELAU et al., 2021 *apud* FONSECA et al., 2022). Dessa maneira, a educação em saúde se mostra uma forte aliada na desmistificação de crenças, medos e receios, o que influencia na busca ativa das mulheres a esses procedimentos (SILVA et al., 2023).

ATIVIDADES DE LAZER

A promoção de saúde na saúde da mulher pode ser desenvolvida também por meio de mecanismos como a dança e a música, com a finalidade de alcançar o bem-estar físico e mental (OLIVEIRA et al., 2020; SOUZA, 2020).

A dança se faz presente no cenário da saúde feminina ao proporcionar um melhor condicionamento físico ou estético e mudanças positivas de caráter psicológico e social. É possível constatar o aumento na autoestima e na motivação, e ao mesmo tempo a redução da ansiedade e do estresse. Isso se deve ao fato de que a prática da dança concede

mudanças fisiológicas a níveis de neurotransmissores, estimulando a liberação daqueles favoráveis ao estado de bem-estar. Nessa ótica, além de atuar como uma ação de promoção à saúde, a dança pode se configurar como um meio de prevenção e, especialmente, na intervenção de caos em mulheres que já possuem um quadro de distúrbio psicológico, tendo em vista que a dança melhora a produtividade de tarefas cotidianas e auxilia na promoção da qualidade de vida (OLIVEIRA et al., 2020).

Em adição a esses benefícios, a música reforça o aspecto positivo na promoção de saúde, independentemente do gênero. Na atualidade, a música já vem sendo incorporada ao âmbito médico com o intuito de promover conforto, minimizar a dor e a tensão, como também, busca facilitar a relação médico-paciente, humanizar o cuidado e oportunizar momentos de descontração. Uma forma que as mulheres encontraram de acrescentar a música em suas vidas se dá através da participação em corais de canto, por exemplo. Na literatura, menciona-se que essa iniciativa viabilizou a expressão da fé, o que se mostrou positivo ao desencadear bem-estar e motivação no sentido de vida, além de estabelecer a espiritualidade e, conseqüentemente, o sentimento de conforto para enfrentar adversidades. Ademais, a música, além de contribuir na perspectiva emocional, mobiliza processos cognitivos complexos. Muito além, os corais de canto, devido a sua característica coletiva, desempenham um papel importante ao aproximar as pessoas e permitir que relações de amizade se estabeleçam. Sendo assim, a música se mostra como um recurso relevante para promover à saúde de si e do outro (SOUZA, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao se considerar a promoção de saúde na saúde da mulher, busca-se entender esse grupo de maneira integral, em todo o seu contexto, com o propósito de fornecer o melhor atendimento e alcançar a potencialidade no que diz respeito a qualidade de vida e ao bem-estar físico, psíquico e social. Para tanto, é preciso que o setor de saúde estabeleça uma comunicação mais efetiva com as mulheres que, frequentemente, fazem uso dos serviços públicos e buscam o amparo de que necessitam. Assim, o atendimento multidisciplinar à saúde da mulher deve-se fazer presente, em especial com caráter humano, para que o vínculo entre mulher e profissional seja consolidado.

Diante disso, o presente capítulo procurou elucidar as principais ações que já são executadas, mas que podem ser fomentadas para que as condições de saúde feminina sejam plenas. Portanto, hábitos de vida, como a alimentação e a prática de atividade física devem ser orientadas, uma vez que cada mulher tem suas demandas específicas. Faz-se necessário também, além de estimular a adesão aos exames de rastreio, buscar entender os obstáculos que impedem as mulheres de adquirir conhecimentos em saúde. Não menos

importante, atividades de lazer, junto aos aspectos já mencionados, auxiliam na saúde, haja vista que a saúde mental afeta outras dimensões da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, G. B. et al. A temática “Saúde da Mulher” na Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento: Análise de uma década (2010-2020). **Research, Society and Development**. [S. l.], v. 10, n. 10, ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher**: princípios e diretrizes / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolos da Atenção Básica**: Saúde das Mulheres / Ministério da Saúde, Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa – Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 230 p.

BOTTCHER, L. B. Atividade Física como ação para promoção da saúde: Um ensaio crítico. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**. Brasília, p. 98–111, fev. 2019.

CAMPOS, A. E; LEÃO, M. E. B; SOUZA, M. A. Revista Eletrônica Acervo Saúde. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**. [S. l.], v. 13, n. 2, fev. 2021.

COBO, B; CRUZ, C.; DICK, P. C. Desigualdades de gênero e raciais no acesso e uso dos serviços de atenção primária à saúde no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**. [S. l.], v. 26, n. 9, p.4021–4032, set. 2021.

CORREA, L. P. et al. Effects of functional training on pain and functional capacity in elderly women. **Fisioterapia em Movimento**. [S. l.], v. 35, e35149, dec. 2022.

COSTA, L. S. et al. Fatores de risco relacionados ao câncer de mama e a importância da detecção precoce para a saúde da mulher. **Revista Eletrônica Acervo Científico**. [S. l.], v. 31, p. e8174, jul. 2021.

DAMIANI, H. et al. Conhecimentos, atitudes e práticas das mulheres sobre a prevenção do câncer de colo uterino: Uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**. Curitiba, v. 4, n. 1, p. 364-381, fev. 2021.

FONSECA, L. H. N. M. et al. A importância da educação em saúde na promoção do rastreio do câncer de colo de útero: uma revisão de literatura. **Revista Ciência (In) Cena**. Salvador, v. 1, n. 15, 2022.

FONTENELE, F. S. et al. Dietas da moda: os riscos nutricionais que podem comprometer a saúde da mulher. **Revista Liberum Accessum**. [S. l.], v. 14, n. 2, p. 116-125, jun. 2022.

GAIRA, H. M; WICHMANN, F. M. A; POLL, F. A. Impacto de uma intervenção de educação alimentar no perfil nutricional e padrão de consumo alimentar em mulheres no climatério. **Revista Brasileira da Ciência do Envelhecimento Humano**. Passo Fundo, v. 17, n. 1, p. 127-142, abr. 2020.

GOMES, G. A. O. et al. Barreiras para prática de atividade física entre mulheres atendidas na Atenção Básica de Saúde. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. [S. l.], v. 41, n. 3, p. 263-270, 2019.

HEIDEMANN, I. T. S. B. et al. Health promotion practices in primary care groups. **Global Health Promotion**. [S. l.], v. 26, n. 1, p. 25-32, mar. 2019.

INCA, INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. Coordenação de Prevenção e Vigilância. Divisão de Detecção Precoce e Apoio à Organização de Rede. **Diretrizes brasileiras para o rastreamento do câncer do colo do útero** / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Coordenação de Prevenção e Vigilância. Divisão de Detecção Precoce e Apoio à Organização de Rede. 2. ed. Rio de Janeiro, 2016.

INCA, INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. **Detecção precoce do câncer** / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. – Rio de Janeiro, 2021.

LEITE, C. D. F.C. Saúde cardiovascular das mulheres do século XXI. **Brazilian Journal of Development**. Curitiba, v. 6, n. 11, p. 90673-90687, nov. 2020.

MARQUES, V. G. P. S. et al. A importância do exame Papanicolau na saúde da mulher. **Revista Científica Multidisciplinar**. [S. l.], v.3, n.12, 2022.

MENDES, J. V. S. et al. O impacto da pandemia no rastreio e no diagnóstico de câncer de mama no Brasil. **Revista Inova Saúde**. Criciúma, v. 14, n. 2, p. 6-12, fev. 2023.

MONTEIRO, L. Z. et al. Perfil alimentar e inatividade física em mulheres universitárias na cidade de Brasília. **Escola Anna Nery**. [S. l.], v. 25, n. 5, 2021.

OLIVEIRA, M. P. S. et al. Dança e saúde: discutindo sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres. **Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu**. [S. l.], v. 1, n. 2, p. 35-43 mar. 2020.

REZENDE, A. M. L. A importância da musculação para a mulher na menopausa. **Brazilian Journal of Health Review**. Curitiba, v. 3, n. 3, p. 5250-5262, jun. 2020.

SILVA, T. R. S. et al. A importância do exame Preventivo de Câncer de Colo de Útero e os fatores relacionados a não adesão. **Research, Society and Development**. [S. l.], v. 10, n. 4, e51710414079, abr. 2021.

SILVA, D. M. et al. Educação em saúde como forma de prevenção do câncer do colo do útero. **Brazilian Journal of Science**. [S. l.], v. 2, n. 4, p. 1-14, abr. 2023.

SOUZA, J. B. Interface entre a música e a promoção da saúde da mulher. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**. [S. l.], v. 33, jan. 2020.

SOUZA, B. A. et al. Avaliação da promoção da saúde da mulher com câncer de mama na Atenção Básica em um município do sul de Minas Gerais: estudo observacional. **Revista da Associação Médica do Rio Grande do Sul**. Porto Alegre, v. 65, n. 3, set. 2021.

WENDT, A. et al. Preferências de atividade física em adultos brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. [S. l.], v. 24, p. 1–9, 2019.