

O PERFIL FEMININO DAS MULHERES QUE FREQUENTAM O CAMPUS UFRJ MACAÉ - TRABALHADORES E ESTUDANTES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Data de aceite: 02/05/2024

Liz Junger Mourão

Universidade Federal do Rio de Janeiro
Macaé-RJ
<http://lattes.cnpq.br/3648479417542949>

Ana Raquel Siqueira Santos

Universidade Federal do Rio de Janeiro
Macaé-RJ
<https://lattes.cnpq.br/4200946500547767>

Lethicia de Almeida Azevedo

Universidade Federal do Rio de Janeiro
Macaé-RJ
<http://lattes.cnpq.br/4321147501958978>

Luana Dias Martins

Universidade Federal do Rio de Janeiro
Macaé-RJ
<https://lattes.cnpq.br/9756359631219806>

Ana Clara Barboza Da Silva Tavares

Universidade Federal do Rio de Janeiro
Macaé-RJ
<https://lattes.cnpq.br/4643325592436905>

Júlia Pereira Neto

Universidade Federal do Rio de Janeiro
Macaé-RJ
<https://lattes.cnpq.br/3083608680031877>

Patrícia Regina Affonso de Siqueira

Universidade Federal do Rio de Janeiro
Macaé-RJ
<http://lattes.cnpq.br/0329773854976808>

Meiriane Christine dos Santos Aguiar

Universidade Federal do Rio de Janeiro
Macaé-RJ
<http://lattes.cnpq.br/7229310472521470>

Glaucimara Rigute de Souza Soares

Universidade Federal do Rio de Janeiro
Macaé-RJ
<http://lattes.cnpq.br/0604237405440586>

Fabricia Costa Quintanilha Borges

Secretaria de Saúde do Município de
Macaé
<http://lattes.cnpq.br/1865191574383814>

Carina Bulcão Pinto

Universidade Federal do Rio de Janeiro
Macaé-RJ
<http://lattes.cnpq.br/1019669879529064>

Isis Vanessa Nazareth

Universidade Federal do Rio de Janeiro
Macaé-RJ
<http://lattes.cnpq.br/2055438097841567>

RESUMO: O dia 08 de Março é um dia celebrado anualmente como o Dia Internacional das Mulheres, tendo como oportunidade reconhecer todo o histórico de lutas do grupo no passado e destacar suas conquistas ao passar dos anos, em escala

mundial. As mulheres que estão envolvidas com os estudos na universidade ou já inseridas no mercado de trabalho, frequentemente queixam-se de falta de tempo para o autocuidado. Por isso, intuiu-se analisar o perfil feminino das mulheres que frequentam o campus UFRJ Macaé e com isso conscientizá-las e direcioná-las para a prática do autocuidado efetivo. Esse estudo, trata-se de um relato de experiência através de atividade no espaço de convivência do Centro Multidisciplinar UFRJ - Macaé no dia 08 de março de 2023, por meio de uma campanha realizada em comemoração ao Dia Internacional das Mulheres. Com a entrevista, foram coletados dados de 22 mulheres, onde foi questionado sobre identificação, fatores sociais e econômicos, antecedentes familiares e pessoais, e antecedentes ginecológicos. Conclui-se que a cada dia torna-se mais necessário a disseminação de conhecimentos sobre o próprio corpo e suas peculiaridades, enfatizando sempre a saúde preventiva da mulher para evitar possíveis agravos.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde da Mulher; Perfil de Saúde; Ciclo Menstrual; Autocuidado.

THE FEMALE PROFILE OF THE WOMEN WHO ATTEND THE CAMPUS UFRJ MACAÉ - WORKERS AND STUDENTS: A REPORT OF EXPERIENCE

ABSTRACT: March 8th is celebrated annually as International Women's Day, with the opportunity to recognize the entire history of the group's struggles in the past and highlight its achievements over the years, on a global scale. Women who are involved in university studies or already in the job market often complain of a lack of time for self-care. Therefore, it was intuited to analyze the female profile of women who attend the UFRJ Macaé campus and thereby raise awareness and direct them to the practice of effective self-care. This study is an experience report through activity in the living space of the Centro Multidisciplinary UFRJ - Macaé on March 8, 2023, through a campaign carried out in celebration of International Women's Day. With the interview, data were collected from 22 women, where they were asked about identification, social and economic factors, family and personal history, and gynecological history. It is concluded that every day it becomes more necessary to disseminate knowledge about one's own body and its peculiarities, always emphasizing women's preventive health to avoid possible injuries.

KEYWORDS: Women's Health; Health Profile; Menstrual Cycle; Self Care.

INTRODUÇÃO

O dia 08 de Março é um dia celebrado anualmente como o Dia Internacional das Mulheres, tendo como oportunidade reconhecer todo o histórico de lutas do grupo no passado e destacar suas conquistas ao passar dos anos, em escala mundial. No ano de 2022 a Organização das Nações Unidas (ONU) marcou essa data, dando enfoque na liderança feminina (GUTERRES, António).

O empoderamento feminino tem ganhado força nos últimos anos, e com ele o autocuidado da mulher no protagonismo da sua rotina. Se torna cada vez mais necessário que a mulher olhe para si mesma com um olhar integral e holístico, considerando seus aspectos sociais e de cada ciclo da vida (infância, vida adulta e envelhecimento), pautando-

se em conhecimentos sobre o corpo, sexualidade e a mente saudável, de forma que consiga reconhecer quando algo estiver diferente do padrão de normalidade (BRILHANTE, 2018).

As mulheres que estão envolvidas com os estudos na universidade ou já inseridas no mercado de trabalho, frequentemente queixam-se de falta de tempo para o autocuidado. Por isso, intuiu-se analisar o perfil feminino das mulheres que frequentam o campus UFRJ Macaé e com isso conscientizá-las e direcioná-las para a prática do autocuidado efetivo.

Isto porque é imprescindível que a mulher tome posse de sua feminilidade, sempre buscando priorizar sua saúde e respeitando a sua individualidade. Uma vez que cada mulher possui aspectos culturais, econômicos, e sociais que diferem das demais, torna-se necessário entender e aprender sobre a importância do autocuidado para que se torne eficiente para cada contexto feminino.

Faz parte do autocuidado manter em dia os exames preventivos, nos quais tem a finalidade de detectar precocemente o câncer de mama e câncer de colo uterino, pois, excluindo câncer de pele não melanoma, o câncer de colo uterino é o terceiro que mais acomete mulheres no Brasil. (INCA, 2022).

A mamografia e o exame de papanicolau, são oferecidos pelo Sistema único de Saúde (SUS), sendo acessíveis a todos os usuários. Ressalta-se que são eficazes no rastreamento precoce de cânceres em mulheres, e por isso de extrema importância incentivar a população feminina a procurar uma unidade de saúde. (Detecção precoce de Câncer, 2022).

Assim, o presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência das mulheres que frequentam o Centro Multidisciplinar UFRJ- Macaé/RJ, em uma campanha realizada para comemoração do dia Internacional da Mulher, onde visava conscientizar as mulheres sobre a importância da realização de exames ginecológicos e quanto ao autocuidado, além da marcação de consultas ginecológicas na rede de saúde, visando sensibilizá-las quanto a importância de conhecer os serviços de saúde do município de Macaé/RJ para a busca do cuidado em saúde.

METODOLOGIA

Relato de experiência através de atividade no espaço de convivência do Centro Multidisciplinar UFRJ - Macaé no dia 08 de março de 2023, por meio de uma campanha realizada em comemoração ao Dia Internacional das Mulheres. A organização da campanha aconteceu através das docentes e discentes da disciplina “Enfermagem nos Cuidados Básicos à Saúde da Mulher”, em parceria como Grupo de Pesquisa “Gerar, Nascer e Crescer com qualidade de vida - GENESCER” e com o projeto de extensão “Nasceu e agora? Educação em Saúde com o Cuidado Materno com o Bebê”. Na ocasião, as mulheres que transitavam pelo local, tais como estudantes, professoras, segurança, auxiliares de serviços gerais, técnicas de laboratório, técnicas administrativas, auxiliares de cozinha

e visitantes, foram convidadas para educação em saúde relacionado ao autocuidado e foi feita coleta de dados pessoais e marcado consulta de enfermagem ginecológica para aquelas que sentiam a necessidade.

Utilizou-se um formulário com perguntas fechadas sobre os fatores sociais, econômicos, antecedentes familiares, pessoais e ginecológicos.

A equipe envolvida na atividade buscou incentivar a promoção e prevenção ao câncer de mama e ao câncer de colo uterino através de realização de educação em saúde sobre autocuidado; na identificação das demandas de saúde e do bem estar das mulheres.

RESULTADOS

Identificação	Idade	Profissão/ Ocupação	Estado civil	Nº de cômodos	Nº de pessoas que residem na casa	Fuma	Álcool
M1	48	Aux. de serviços gerais	Casada	8	1	Não	Sim
M2	39	Aux. administra- tivo	Casada	5	3	Não	Não
M3	56	Aux. de serviços gerais	Solteira	6	2	Não	Não
M4	20	Desemprega- da	Solteira	5	1	Não	Não
M5	18	Designer de animação	Solteira	8	4	Não	Não
M6	48	Secretária	Casada	8	4	Não	Não
M7	23	Estudante	Solteira	5	2	Não	Sim
M8	36	Jornalista	Casada	5	3	Sim	Sim
M9	35	Servidora pública	Casada	7	4	Não	Não
M10	44	Aux. de serviços gerais	Divorcia- da	5	1	Não	Não
M11	24	Aux. de serviços gerais	Solteira	4	2	Sim	Não
M12	52	Aux. de serviços gerais	Casada	7	3	Não	Não
M13	31	Atendente	Solteira	5	6	Sim	Sim
M14	53	Professora	Casada	10	3	Não	Sim, eventual
M15	45	Tec. de enferma- gem e esteticista	Divorcia- da	8	3	Não	Não
M16	35	Recepçio- nista	Viúva	4	1	Não	Não
M17	51	Desemprega- da	Solteira	6	3	Não	Sim
M18	37	Aux. de serviços gerais	Solteira	4	4	Não	Não

M19	49	Esteticista	Casada	6	3	Não	Não
M20	21	Estudante	Solteira	9	3	Não	Sim, eventual
M21	54	Professora	Solteira	5	1	Não	Não
M22	26	Aux. de serviços gerais	Solteira	3	2	Sim	Sim

Total: 22 mulheres

Tabela 01: Identificação, fatores sociais e econômicos

Fonte: Tabela construída e elaborada pelas autoras, através das fichas de coleta de dados pessoais das participantes da campanha, 2023.

Percebe-se que a média de idade das 22 mulheres entrevistadas é de 38,4 anos; sendo a idade que mais se repete entre o grupo são as idades de 35 e 48 anos. No Brasil, é considerado mulheres em idade fértil as que se encontram dentro da faixa etária de 10-49 anos (SOUZA, Ana Mayara. et al, 2020). Dessa forma constatamos que mais de 77% das mulheres que participaram do estudo se encontram em idade fértil.

Ao questionar sobre a profissão/ocupação, aproximadamente 33% das mulheres afirmaram serem auxiliares de serviços gerais; 9% desempregadas, estudantes e professoras; 4,5% as demais profissões (auxiliar administrativo, designer de animação, secretária de ensino superior, jornalista, servidora pública, atendente, técnica de enfermagem, recepcionista e esteticista).

Com relação ao estado civil, 50% das mulheres afirmaram ser solteiras; 36,4% casadas; 9% divorciadas e 4,6% viúvas.

Além da identificação das mulheres na entrevista, também continha perguntas relacionadas a fatores sociais e econômicos. Quanto ao número de cômodos presente na moradia das mulheres: 31,9% afirmaram haver 5 cômodos nas suas casas; 18,2% tinham 8 cômodos; 13,7% afirmaram ter 4 e 7 cômodos; 9% com 7 cômodos; e 4,5% responderam ter 3, 9 e 10 cômodos.

Quanto ao número de pessoas que residem nas suas casas: 36,4% responderam que 3 pessoas habitam nas suas casas; 22,8% moram sozinhas; 18,1% residem 2 e 4 pessoas; e 4,5% residem 6 pessoas ao total.

Quanto à relação com cigarro, 18,1% das mulheres afirmaram fumar e 81,9% afirmaram não fumar. E em relação ao uso de álcool, 27,3% afirmaram fazer uso de álcool; 63,7% afirmaram não fazer uso de álcool e 9% afirmaram fazer uso de álcool, porém de forma eventual.

Identificação	Antecedentes Familiares				Antecedentes Pessoais			
	Hipertensão arterial	Diabetes mellitus	Câncer de mama	Câncer de colo uterino	Hipertensão arterial	Diabetes mellitus	Câncer de mama	Câncer de colo uterino
M1	Sim	Sim	Não	Não	Sim	Não	Não	Não
M2	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não
M3	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Não	Não
M4	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não
M5	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não
M6	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não
M7	Sim	Sim	Não	Sim	Não	Não	Não	Não
M8	Não	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não
M9	Sim	Sim	Não	Não	Sim	Sim	Não	Não
M10	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não
M11	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não
M12	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não
M13	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não
M14	-	-	-	-	Não	Sim	Sim	Não
M15	Não	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não
M16	Sim	Não	Sim	Não	Não	Não	Não	Não
M17	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não
M18	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não
M19	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não
M20	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	Não
M21	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não
M22	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não

Legenda: Símbolo [-] significa que não houve resposta.

Tabela 02: Antecedentes familiares e pessoais (Hipertensão arterial, Diabetes mellitus, Câncer de mama e Câncer de colo uterino)

Fonte: Tabela construída e elaborada pelas autoras, através das fichas de coleta de dados pessoais das participantes da campanha, 2023.

De acordo com os resultados obtidos, cerca de 82% das mulheres entrevistadas afirmaram ter antecedentes familiares com Hipertensão Arterial Sistêmica, e 73% com Diabetes Mellitus.

Em relação aos antecedentes pessoais, diabetes e hipertensão são as doenças crônicas com maior prevalência entre os brasileiros, sendo, 7,4% têm diabetes, 24,5% têm hipertensão, na população brasileira, sendo maior o acometimento no perfil feminino em comparação ao perfil masculino (UNA-SUS, 2020). Nos dados coletados, das 22 mulheres, 13,63% têm hipertensão e 9,09% diabetes.

Quanto aos números de câncer, cerca de 14% das mulheres entrevistadas possuíam histórico familiar de câncer de mama, e 4,5% de câncer de colo de útero. Isso mostra que tais índices estão presentes nas mulheres, salientando a necessidade de exames periódicos para fins diagnósticos e preventivos.

Dentre as entrevistadas 4,54% já tiveram ou têm câncer de mama e nenhuma das entrevistadas teve ou tem câncer de colo uterino. No Brasil, temos elevados números de incidência de câncer de mama e colo uterino, e uma alta taxa de mortalidade, em mulheres diagnosticadas (Brasil, 2013).

Identificação	Ciclos menstruais - duração	Fluxo menstrual	Uso de métodos anticoncepcionais - Quais? Quanto tempo?	Realizou exame preventivo do câncer de colo uterino - data do último exame	Mamas avaliadas por profissional de saúde?
M1	4 dias - Irregular	Médio	Não	Sim - 2023	Sim
M2	4 dias	Médio	Não	Sim - + 1 ano	Sim
M3	-	-	-	Sim - + 1 ano	Sim
M4	5 dias	Médio	Não	Sim - 1 ano	Sim
M5	-	Intenso	Não	Não	Não
M6	-	Pouco	Não	Sim - 6 meses	Sim
M7	+ 7 dias	Intenso	Sim - DIU + 1 ano	Sim - 6 meses	Sim - + 1 ano
M8	5 dias	Médio	Não	Sim - +1 ano e 9 meses	Sim
M9	-	Médio	Não	Sim - 3 anos	Sim
M10	3/4 dias	Médio	Sim - Pilula - 2 anos	Sim - 10 meses	Sim
M11	5 dias	Médio	Sim - Ciclo 21 - 4 anos	Sim - muito tempo	Sim
M12	4 dias	Intenso	Não	Sim - + 1 ano	Sim
M13	5 dias	Médio	Não	Sim - Agosto/2021	Sim
M14	Menopausa há 3 anos	-	-	Sim - Agosto/2022	Sim
M15	5 dias	Médio	Não	Sim - Novembro/2022	Sim
M16	5 dias	Médio	Não	Sim - 1 ano	Sim
M17	3 dias	Médio	Sim - Selene - 26 anos	Sim - 2 anos	Sim
M18	5 dias	Médio	Não	Sim - 2 anos	Sim
M19	Menopausa há 6 meses	-	Não	Sim - Julho/2021	Sim
M20	5 dias	Médio - Mais intenso nos primeiros dias	Não	Não	Sim
M21	-	Médio	Sim - Pilula	Sim - 1 ano	Sim
M22	4 dias	Intenso	Não	Sim - + 1 ano	Sim

Legenda: Símbolo [-] significa que não houve resposta.

Tabela 03: Antecedentes ginecológicos

Fonte: Tabela construída e elaborada pelas autoras, através das fichas de coleta de dados pessoais das participantes da campanha, 2023.

O ciclo menstrual na mulher fértil é um processo fisiológico que ocorre por diversas alterações hormonais, que ocorre mensalmente e se inicia na puberdade e dura até a menopausa (DOS SANTOS; CRIZOSTIMO, 2021).

Consiste em uma duração média de 28 dias, tendo seu início desde o primeiro dia da menstruação, onde o endométrio (que possui textura espessa) é excretado como hemorragia menstrual, geralmente com uma duração entre quatro e seis dias (DOS SANTOS; CRIZOSTIMO, 2021). Posteriormente, a fase folicular (ou proliferativa) se insere entre os dias 7 a 14, culminando com a ovulação. Após esse período, a fase lútea (ou secretora) se apresenta, consistindo nos dias 15 até o dia 28 do ciclo menstrual (DOS SANTOS; CRIZOSTIMO, 2021).

Diversas alterações hormonais ocorrem no organismo feminino neste período, para que o corpo se prepare para uma possível gestação. Desse modo, as alterações endometriais visam à implantação de um embrião e que, quando não há a gestação, o corpo lúteo regride e ocorre a descamação endometrial - a menstruação - e dando início há um novo ciclo menstrual (DOS SANTOS; CRIZOSTIMO, 2021).

Analisa-se que 5 (22,72%) mulheres tem a fase menstrual de 4 dias, 8 (36,36%) mulheres tem a fase menstrual de 5 dias, 1 (4,54%) mulher tem a fase menstrual de 3 dias, 5 (22,72%) mulheres não souberam responder sobre seu ciclo menstrual e 1 (4,54%) relatou já ter passado pela menopausa.

Em relação ao fluxo menstrual, 1 (4,54%) mulher relatou ter pouco fluxo, 14 (63,63%) mulheres relataram ter médio fluxo, 4 (18,18%) mulheres relataram ter fluxo intenso e 1 (4,54%) mulher não soube responder.

Sobre o uso de métodos anticoncepcionais, 5 (22,72%) responderam que usam, sendo 4 a pílula anticoncepcional e 1 o DIU. 15 dizem que não usam nenhum método o que equivale a 68,1% das entrevistadas, e 3 (13,62%) não responderam.

Quanto ao exame preventivo, através dele é possível detectar alterações nas células do colo uterino, sendo o principal exame na prevenção e diagnóstico precoce de câncer de colo uterino. O Câncer de colo uterino, é responsável por 265 mil óbitos por ano, vindo a ser a segunda causa mais frequente de morte por câncer (INCA, 2021). Das mulheres que responderam 2 (9,08%) não realizaram o exame preventivo, 9 (40,90%) fizeram o exame há menos de 12 meses, e 11 (50%) realizaram há mais de 12 meses.

Em relação a avaliação das mamas por um profissional de saúde, 21 (95,45%) dizem que as suas mamas já foram avaliadas, e 1 (4,54%), diz não ter tido sua mama avaliada. A avaliação das mamas durante a consulta é uma das principais abordagens na detecção precoce de anomalias na mama. No Brasil, excluídos os tumores de pele não melanoma, o câncer de mama é o que mais acomete as mulheres, sendo a principal causa de mortes na população feminina (Fiocruz, 2019).

DISCUSSÃO

Uma pesquisa realizada no Mato Grosso do Sul e Paraíba com mulheres, apresentou que alguns fatores aumentam a probabilidade das mulheres em realizar o exame preventivo. Dentre esses fatores estão: alto nível educacional, emprego e relacionamento conjugal estável (ALVES et al., 2019). O que corrobora com o perfil feminino das mulheres que frequentam o CM - UFRJ Macaé, onde 90% das entrevistadas relataram já ter realizado o exame preventivo, e aproximadamente esse mesmo número de mulheres responderam ter emprego ou eram estudantes, 36,4% são casadas.

Percebeu-se, com o estudo, que das 22 mulheres, 20 (90.9%) têm o hábito de realizar exames preventivos para sua saúde, contudo, das 20 que realizam, 50% fizeram a mais de 1 ano. O exame preventivo pelas recomendações do MS deve ser realizado por todas as mulheres que já tiveram relações sexuais, e preferencialmente as que tem entre 25 a 59 anos, sendo realizado anualmente. Após dois exames seguidos (com um intervalo de um ano) apresentando resultado normal, o preventivo pode passar a ser feito a cada três anos (OMS, 2023).

No entanto, o exame ainda é negligenciado pelas mulheres, que apenas buscam o serviço apenas quando apresentam algum sintoma. A baixa procura muitas vezes pode também estar relacionada com a dificuldade de separar um tempo durante a rotina, fazendo com que as mesmas negligenciem a própria saúde, uma vez que a mulher modernista procura a todo tempo garantir seu espaço social, uma questão que persevera a séculos diante das desigualdades de gênero. (REIS ITABORÁI, [s.d.]).

Além do que, grande parte das mulheres precisam conciliar o mercado de trabalho com suas funções domésticas e pessoais, fazendo com que não priorizem a própria saúde, com dificuldades na busca pelo serviço de saúde de forma preventiva.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) declara a existência de mais de 1,1 bilhão de fumantes em todo o mundo e quase 80% deles vivem em países de baixa renda (OMS, 2019). E quando é feita a associação entre cigarro e bebida alcoólica aumentam as chances de se ter câncer, de forma mais rápida do que se fizesse o uso de maneira isolada (THUN; FREEDMAN, 2018).

Quanto ao tabagismo, um estudo realizado na Austrália, revelou que fumantes apresentam um risco de 43% maior do que pessoas que nunca fumaram, em desenvolver Neoplasia Intraepitelial Cervical (NIC) de alto grau (XU et al., 2018). Dessa forma, quando é conhecido os hábitos de vida das mulheres, pode-se descobrir fatores de risco para a prevalência de determinadas doenças. Através disso os profissionais devem propor intervenções com objetivo de minimizar tais agravos, tendo em vista que tabagismo e alcoolismo são hábitos modificáveis.

Ao ser questionado sobre o ciclo menstrual, elas souberam responder sobre a duração, fluxo e intensidade, o que demonstra que elas conhecem o próprio corpo, o que facilita reconhecer as transformações que podem acontecer durante a vida, seja para autoconhecimento ou identificar sinais de alerta (AGENDA DA MULHER, 2006).

Sobre os métodos contraceptivos, faz-se necessário uma orientação quanto a essa temática reforçando a importância de uso desses métodos, não só para evitar gestações não planejadas, mas também prevenir IST's. De acordo com pesquisas do Ministério da Saúde relacionadas à atividade sexual e anticoncepção, das mulheres inseridas em algum tipo de união, 81% delas utilizam anticoncepcionais, sendo 29% por esterilização feminina, 25% pílulas anticoncepcionais, 12% preservativos, hormônios injetáveis 4% e DIU somente 2% (BVSMS, 2006). Tais dados mostram que, com o decorrer do tempo, as mulheres estão cada vez mais inseridas nesse contexto e utilizando as precauções necessárias relacionadas à sua saúde sexual. Por isso é importante que o grupo da atual pesquisa seja informado, através de orientações em saúde sobre a variedade de métodos existentes, quais são suas implicações na saúde da mulher e como obtê-los através do Serviço de Saúde.

No que diz respeito à morbimortalidade da população brasileira, dados do Ministério da Saúde mostram que as doenças cardiovasculares, como Hipertensão Arterial Sistêmica e Diabetes Mellitus constituem-se a principal causa. Não há uma razão específica para isso, mas vários fatores contribuem para o aumento desses dados. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013).

A Hipertensão arterial sistêmica e o Diabetes mellitus representam dois dos principais fatores de risco, contribuindo decisivamente para o agravamento deste cenário em nível nacional (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2001).

De acordo com o Vigitel Brasil 2019, a frequência de diagnóstico médico de hipertensão foi de 24,5% entre as 27 capitais brasileiras. A doença é mais prevalente em mulheres (27,3%) do que em homens (21,2%) (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021).

Dados também comprovam que o índice de diabetes mellitus é maior em mulheres no Brasil, e uma das causas é que a mulher possui mais resistência à insulina por algumas características de seu corpo, além de fatores sociais, econômicos e o estilo de vida (OMS, 2020).

Arelado a esses fatores citados, tem-se como relevante também os antecedentes familiares de câncer de mama e de colo uterino. Atualmente, o câncer de mama é o mais prevalente em níveis mundiais, correspondendo a 25,2% de novos casos (BURANELLO; et al, 2021). Sobre os fatores genético-hereditários, de acordo com o INCA, cerca de 5 a 10% do total de casos são de caráter hereditário. Segundo dados do INCA, mulheres consideradas com risco elevado para o desenvolvimento do câncer de mama são aquelas que apresentam história familiar de câncer de mama em parente de primeiro grau antes dos 50 anos (INCA, 2004).

Além disso, dados relacionados a câncer de colo de útero também estão diretamente ligados a esses fatores. No Brasil, o câncer do colo do útero é o terceiro tipo de câncer mais incidente entre as mulheres. Para o ano de 2023 foram estimados 17.010 casos novos (INCA, 2022). Dados mostram que mulheres com parentes de primeiro grau (mãe ou irmã) que tiveram câncer de colo do útero têm um risco maior de desenvolver a doença do que aquelas que não têm casos de doença na família (AMERICAN CANCER SOCIETY, 2020).

CONCLUSÃO

Conclui-se que a cada dia torna-se mais necessário a disseminação de conhecimentos sobre o próprio corpo e suas peculiaridades, enfatizando sempre a saúde preventiva da mulher para evitar possíveis agravos.

Além disso, é imprescindível que os profissionais de saúde, durante as consultas de rotina dessas mulheres, enfatizem a importância desses exames preventivos e perguntem a elas em relação a periodicidade dos mesmos, para que venham a entender a seriedade que é estar em dia com a própria saúde.

Ademais, pode-se destacar a relevância das educações em saúde feitas pelos estudantes de graduação nesses campos. Trabalhos científicos e eventos gratuitos também corroboram para a disseminação desses conhecimentos que são tão importantes para o autocuidado da mulher.

Outrossim, práticas providas do governo também assistiriam neste autocuidado, como a criação de políticas públicas que possibilitem a mulher a ter algumas horas no mês, em dias úteis, reservadas para fins de consulta médica, sem que isso interfira no salário da mesma, a fim de incentivá-las a buscar o serviço de saúde e a ter acesso ao mesmo de forma integral e universal.

REFERÊNCIAS

1. ALVES, S. A. V. et al. Differential Impact of Education Level, Occupation and Marital Status on Performance of the Papanicolaou Test among Women from Various Regions in Brazil. *Asian Pac J Cancer Prev*, v. 20, n. 4, p. 1037-1044, 2019.
2. ATENÇÃO BÁSICA CADERNOS de CONTROLE DOS CÂNCERES DO COLO DO ÚTERO E DA MAMA ATENÇÃO BÁSICA CADERNOS de CONTROLE DOS CÂNCERES DO COLO DO ÚTERO E DA MAMA 2a edição. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <https://bvsm.sau.de.gov.br/bvs/publicacoes/controle_cancer_colo_uter_2013.pdf>.
3. BRILHANTE, M. Artigo | Autocuidado e saúde mental das mulheres. Disponível em: <<https://www.brasildefato.com.br/2018/06/04/artigo-or-autocuidado-e-saude-mental-das-mulheres>>. Acesso em: 14 jun. 2023.
4. CERVICAL CANCER RISK FACTORS | RISK FACTORS FOR CERVICAL CÂNCER. Disponível em: <<https://www.cancer.org/cancer/types/cervical-cancer/causes-risks-prevention/risk-factors.html>>. Acesso em: 27 jun. 2023.
5. CRIZOSTIMO, A. et al. A INFLUÊNCIA DO CICLO MENSTRUAL NO DESEMPENHO FÍSICO DE MULHERES PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO. Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física Bacharelado. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/3120/1/Artigo%20Alyne%20Crizostimo%20dos%20Santos.pdf>>.
6. “DETECÇÃO PRECOCE DO CÂNCER MINISTÉRIO DA SAÚDE Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA) MINISTÉRIO DA SAÚDE Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA). [s.l.: s.n.]. Disponível em: <<https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/deteccao-precoce-do-cancer.pdf>>.

7. EXAME CLÍNICO DAS MAMAS. Disponível em: <<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-mulher/exame-clinico-das-mamas/#~:text=%C3%89%20o%20exame%20realizado%20por,palpa%C3%A7%C3%A3o%20das%20mamas%20e%20linfonodos>>. Acesso em: 27 jun. 2023.
8. GOMES, MARIA LUZIENE DE SOUSA. Resultados de saúde das mulheres atendidas nas consultas de enfermagem para a prevenção do câncer de colo do útero. Dissertação de Mestrado da Universidade Federal do Ceará, 2020. Disponível em: https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/49754/3/2020_dis_mlsjgomes.pdf.
9. HIPERTENSÃO ARTERIAL: HÁBITOS SAUDÁVEIS AJUDAM NA PREVENÇÃO E NO CONTROLE DA DOENÇA. Disponível em: [https://aps.saude.gov.br/noticia/12076#:~:text=De%20acordo%20com%20o%20Vigitel,homens%20\(21%2C2%25\)..](https://aps.saude.gov.br/noticia/12076#:~:text=De%20acordo%20com%20o%20Vigitel,homens%20(21%2C2%25)..) Acesso em: 27 jun. 2023.
10. INSTITUTO ONCOGUIA. Fatores de risco para Câncer de Colo do útero - Instituto Oncoguia. Disponível em: <http://www.oncoguia.org.br/conteudo/fatores-de-risco-para-cancer-de-colo-do-uterio/10915/1124/>. Acesso em: 27 jun. 2023.
11. INCIDÊNCIA. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/gestor-e-profissional-de-saude/controlado-cancer-do-colo-do-uterio/dados-e-numeros/incidencia>. Acesso em: 19 abr. 2023.
12. JUVENAL et al. Prevalência de diabetes mellitus autorreferido em mulheres e fatores associados: estudo de base populacional em São Leopoldo, Rio Grande do Sul, 2015 *. v. 29, n. 2, 1 maio 2020.
13. LEONAM, K. et al. HIPERTENSÃO ARTERIAL NO BRASIL ARTERIAL HYPERTENSION IN BRAZIL. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <http://repositorio.aee.edu.br/bitstream/aee/17067/1/Leonam%20Reinert%20e%20Padiler%20Maciel%20-%20Hipertens%C3%A3o%20Arterial%20no%20Brasil.pdf>.
14. MARIANA COLOMBINI BURANELLO et al. Histórico familiar para câncer de mama em mulheres: estudo populacional em Uberaba (MG) utilizando o Family History Screen-7. v. 45, n. 130, p. 681–690, 1 set. 2021.
15. MINISTÉRIO DA SAÚDE. [s.l.: s.n.]. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cd05_06.pdf.
16. MINISTÉRIO DA SAÚDE, Agenda da Mulher, Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres, Brasília-DF, 2006.
17. OMS. Papanicolau (exame preventivo de colo de útero) | Biblioteca Virtual em Saúde MS. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/papanicolau-exame-preventivo-de-colo-de-uterio/>. Acesso em: 27 jun. 2023.
18. ONU marca Dia Internacional da Mulher com destaque para liderança feminina. Organização das Nações Unidas, 2022. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2022/03/1781952>. Acesso em: 23/03/20.
19. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Tabaco. Folha informativa atualizada em julho de 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/tabaco#:~:text=Quase%2080%25%20dos%20mais%20de,e%20morte%20%C3%A9%20mais%20pesada>. Acesso em: 30/06/2023.
20. REIS ITABORÁI, N. Histórias de mulheres, modernização social e conflitualidades de classe e gênero. [s.l.: s.n.]. Disponível em: http://www.encontro2012.rj.anpuh.org/resources/anais/15/1338149559_ARQUIVO_HistoriadasmulheresANPUH.pdf. Acesso em: 28 jun. 2023.

21. SOUZA, Ana Mayara. et al. Qual o cenário da mortalidade de mulheres em idade reprodutiva no Brasil?. *Revista Mundo da Saúde*, 2020; pág 421-432. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/mundo_saude_artigos/cenario_mortalidade_mulheres_reprodutiva.pdf.
22. THUN, M. J.; FREEDMAN, N. D. Tobacco. In: Thun MJ, Linet MS, Cerhan JR, Haiman CA, Schottenfeld D, eds. *Cancer Epidemiology and Prevention*. 4th ed. New York: Oxford University Press; 2018:925-946, 2018.
23. UYEDA, M.; CASSIA, M.; CAU. PREVALÊNCIA DE DIABETES MELLITUS EM MULHERES JOVENS DO MUNICÍPIO DE AMPARO-SP. [s.l.: s.n.]. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/067_prevalencia_diabetes_millitus.pdf.
24. UNA-SUS, Diabetes, Hipertensão e Obesidade avançam entre os brasileiros. Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/noticia/diabetes-hipertensao-e-obesidade-avancam-entre-os-brasileiros#:~:text=A%20pesquisa%20mostrou%20que%2C%20no,com%2065%20anos%20ou%20mais>.
25. XU. H. et al. Hormonal contraceptive use and smoking as risk factors for high-grade cervical intraepithelial neoplasia in unvaccinated women aged 30-44 years: A case