

# BOLETIM DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Mulheres são mais de 100 milhões no Brasil e precisam de cuidados integrais para além da saúde ginecológica. O bem-estar delas deve abranger aspectos físicos, mentais, e sociais, que levem em conta as diversas fases da vida (por exemplo, idade reprodutiva ou menopausa) e que considere os desafios da vida familiar/pessoal e o do trabalho.

Neste 8 de março de 2024, Dia Internacional da Mulher, o ELSA-Brasil destaca os principais resultados em 15 anos de estudo, sobre diferentes condições de saúde das mulheres.

## Conflito trabalho-família e enxaqueca

As desigualdades de gênero afetam a saúde. A enxaqueca nas mulheres foi associada à interferência do trabalho com a família.

Aumento da chance de enxaqueca em:

**28%**

\*Conflito entre trabalho e família

**32%**

Sobrecarga de trabalho

**30%**

Escassez de tempo para o autocuidado

\*ocorre quando esforços para atender as demandas do trabalho interferem na habilidade para responder às demandas da família



Mulheres em geral tiveram mais chances de referir:

- pior autoavaliação de saúde,
- estilo de vida menos saudáveis,
- enxaqueca,
- tiveram maior ganho de peso
- queixas de sono mais frequentes.

Entre aquelas com enxaqueca quase diária, a frequência de depressão é seis vezes mais alta do que nas mulheres que tem enxaqueca menos que uma vez por mês.

## Dor musculoesquelética

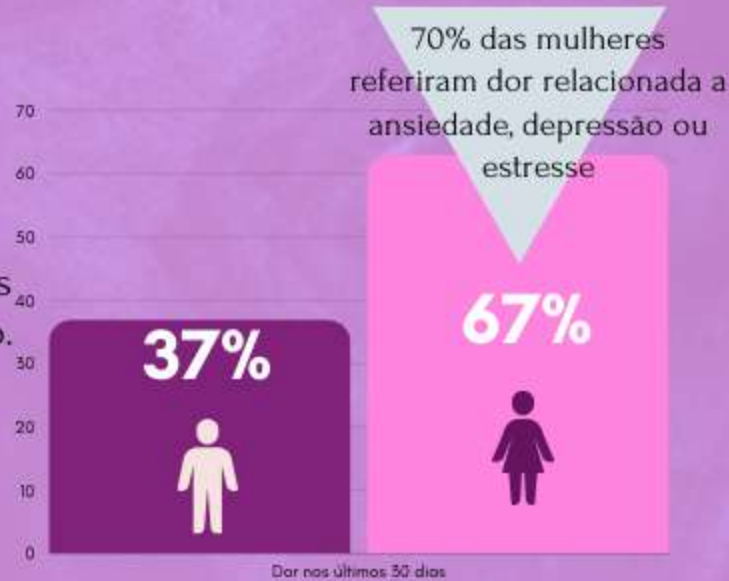


A dor musculoesquelética é uma condição comum, impactando na saúde e qualidade de vida.

É uma das principais causas de anos vividos com incapacidade no mundo.

**A dor musculoesquelética crônica\* acomete mulheres mais frequentemente que homens, tanto dor lombar quanto de dor em qualquer local do corpo.**

\*duração maior que 6 meses  
Estudo Suplementar ELSA-Brasil MSK



Mulheres também apresentaram maior ocorrência de dor crônica em múltiplos locais (3 ou mais locais dos 9 investigados) e dor generalizada (>3 regiões do corpo)

## Comportamentos de saúde

**Elas são 75,6% mais saudáveis**



Alcançam metas recomendadas de prática de atividade física com menor frequência que os homens.



Mulheres em geral e as heterossexuais\* fumam menos, bebem menos excessivamente álcool, e consomem mais frutas e legumes.

\*Patrão et al, 2020  
<https://doi.org/10.1080/23311886.2020.17876955>



É mais comum (40%) que as mulheres NÃO cumpram a recomendação de mais de 150 minutos de atividade física por semana



↓ tempo disponível no lazer

Relacionado ao excesso de peso apenas em mulheres que referiram mais de 40h de trabalho semanal

Menor engajamento para atividade física

**Maior chance de praticar atividade física no lazer**

**60**

Mais de 60 anos



Maior escolaridade



No ELSA-Brasil a prática da atividade física foi avaliada por meio de um acelerômetro usado na cintura abdominal por sete dias.

## Percepção da autoimagem corporal

### Distorção para mais peso

- Pessoas mais jovens
- De raça/cor parda
- Com maior escolaridade
- Que não costumam fazer dieta
- Sentem-se inseguras para praticar atividade física

### Distorção para menos peso

- Mulheres mais velhas
- De raça/cor preta
- Com menor escolaridade e que costumam fazer dieta

### Comparativo entre o Brasil e Portugal

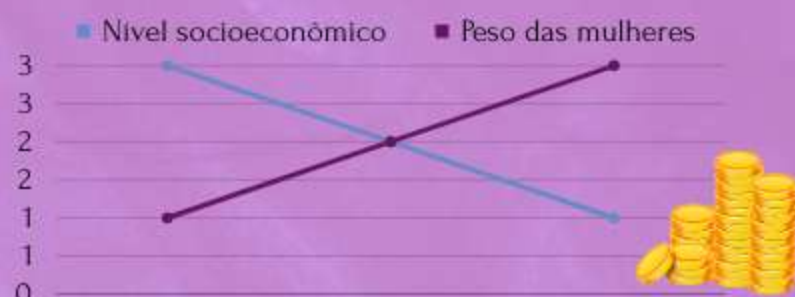
Brasileiras que tiveram câncer se perceberam mais pesadas



Portuguesas não se perceberam como mais pesadas quando tinha menor escolaridade

## Excesso de peso

O peso das mulheres foi maior quando pertenciam a uma posição social mais baixa.



A posição social afetou de forma diferente o estado antropométrico de mulheres e homens, sendo os padrões corporais também afetados pela raça/cor da pele.



Durante a pandemia de COVID-19, foi possível perceber que as mulheres que mais aderiram ao "ficar em casa" também tinham um estilo de vida mais saudável.

## Hipertensão arterial



Uma das doenças mais comuns em adultos, sendo responsável direta por um grande número de mortes por derrame, infarto e outros eventos.



Dos adultos brasileiros sofrem com hipertensão arterial.

Mais frequente entre as mulheres a partir da menopausa.

(Pesquisa Nacional de Saúde, Ministério da Saúde, 2013)

## Dieta elevada em sal é mais prejudicial

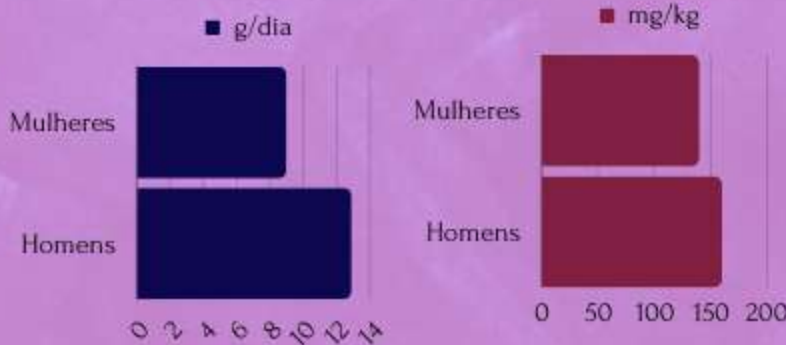


↓ Consumo de alimentos industrializados

↑ Consumo de verduras e frutas

Contribuem para reduzir a pressão, facilitar o tratamento de hipertensos e reduzir o número de mortes por doenças cardiovasculares.

A análise da urina de mulheres e homens mostrou que os homens consomem mais sal do que mulheres



## Diferenças no desenvolvimento de pressão alta



>5 g / dia

A pressão na mulher é mais sensível ao sal; é mais prejudicial para as mulheres.

## O estudo ELSA-Brasil mostrou que:

- O risco geral de desenvolver hipertensão em 4 anos de seguimento



- Entre as mulheres, o risco de hipertensão foi maior para mulheres pretas e pardas em comparação com as brancas



## Câncer de mama



O Ministério da Saúde recomenda que mulheres assintomáticas entre 50 a 69 anos realizem mamografia a cada 2 anos.

Para a maioria das mulheres do ELSA-Brasil na Bahia, a última mamografia foi realizada com menos de 2 anos de intervalo do exame anterior.

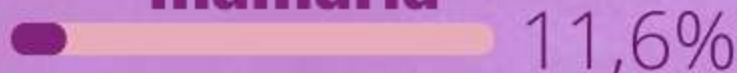


Ensino Fundamental Ensino Superior



1º mamografia entre 40-49 anos, contrariando as recomendações do Ministério da Saúde

## Cirurgia plástica mamária



Entre as mulheres do ELSA-Brasil na Bahia nota-se um padrão de intenso uso de serviços médicos nas mulheres de maior escolaridade e entre aquelas com união conjugal atual ou prévia.

35 a 74 anos



1,6% Tiveram Câncer de Mama

17,9% Filhos após 30 anos

23,5% Sem filhos



Um estilo de vida saudável se associou a uma periodicidade de rastreamento mamográfico dentro do recomendado.

Escaneie o QR code ao lado para acessar o Boletim "Saúde e Câncer de Mama" com resultados de um estudo suplementar ao ELSA-Brasil que incluem a caracterização do perfil e trajetórias das mulheres que realizaram mamografias de rastreamento na Bahia, registradas no Sistema de Informação do Câncer (SISCAN).



## Diferenças na densidade mamária



↑ densidade mamária em mulheres pretas\*

Mamas mais densas à mamografia é um fator de risco reconhecido para o câncer de mama. Disparidades socioeconômicas e reprodutivas entre mulheres pretas e brancas foram responsáveis por essas diferenças raciais na densidade mamográfica.

\*Entre mulheres participantes do ELSA-Brasil e mulheres assistidas pelo SUS

## Maior densidade mamária

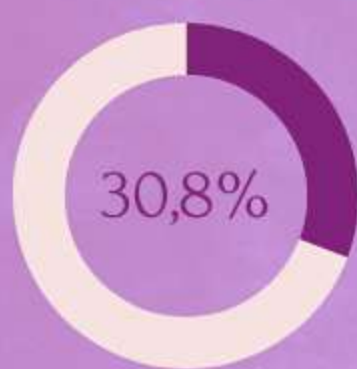


**Escaneie o QR code ao lado e veja o documentário: "Para enfrentar o câncer de mama: MULHERES pesquisam desigualdades entre MULHERES"**



# BOLETIM EDIÇÃO ESPECIAL DIA INTERNACIONAL DA MULHER

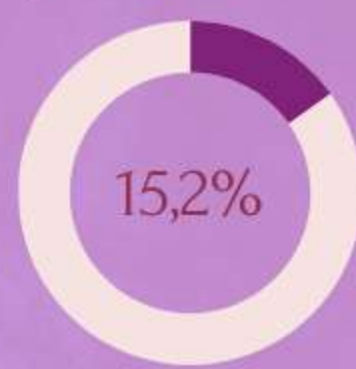
## Terapia de Reposição Hormonal na Menopausa (THM)



Usaram TRH no passado\*



Em uso da THM no início do estudo\*



Tinham pelo menos uma contraindicação para uso da THM\*

\*Mulheres em menopausa natural

### 60 anos e +



Mulheres em uso de THM ao início do estudo, com mais de 10 anos de menopausa e mais de 5 anos de uso de THM

Este padrão contraria as recomendações baseadas em evidências científicas à época, que persistem até os dias de hoje, com a exceção da duração do uso, sendo este mais flexível em recomendações mais recentes, compatível com os objetivos da indicação.



\*\*2 em cada 5 mulheres em uso da THM apresentaram menor ocorrência de hipertensão, em comparação com as que nunca a usaram

\*\*Mulheres normotensas ou com hipertensão após a menopausa

## Síndrome de ovários policísticos (SOP)

A SOP é uma endocrinopatia comum em mulheres em idade reprodutiva. Mulheres com SOP costumam apresentar questões como irregularidade na ovulação, aumento dos níveis de hormônios masculinos e ovários com aspecto policístico. No Brasil, a única avaliação disponível da frequência da SOP foi calculada em mulheres assistidas pela rede de atenção primária em Salvador, Bahia.

SOP está presente em 8,5% das mulheres de Salvador



### Construção e validação de questionário de hirsutismo para auxiliar a identificar mulheres com SOP

No ELSA-Brasil foi validado um questionário curto e autoadministrado para identificar o hirsutismo\*, que se mostrou bastante adequado para pesquisas populacionais.

\*excesso de pelos corporais em mulheres

QUER SABER MAIS?  
Escaneie o QR code abaixo link para ter acesso às publicações das pesquisas.



[elsabrasil.org](http://elsabrasil.org)