

PROMOÇÃO DE SAÚDE DA MULHER COM DEFICIÊNCIA



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



Olá!

A importância da preocupação com a atenção integral à saúde da mulher com deficiência está relacionada à maior longevidade e à diminuição dos fatores de risco quanto ao câncer de mama e de colo de útero, bem como aos outros fatores que atingem a população com deficiência e população como um todo, como o caso das doenças cardiovasculares e outras doenças crônicas.

Você sabe quais são as ações de Promoção da Saúde para mulheres com deficiência?

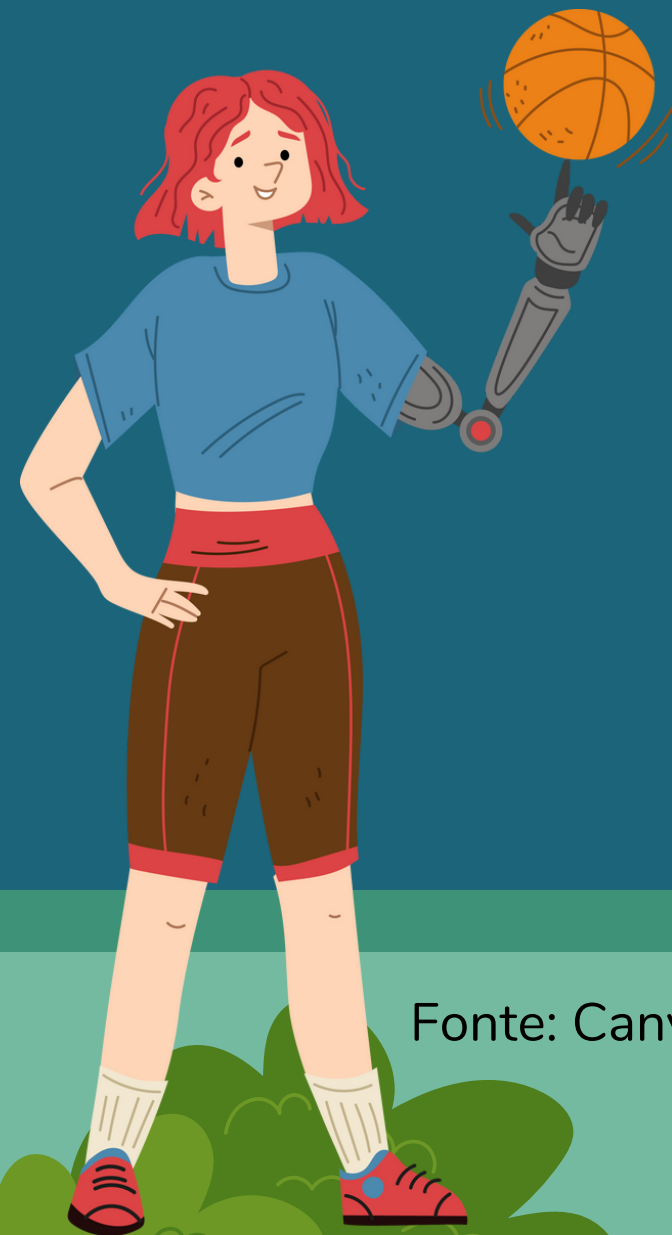
A partir de agora, vamos conhecê-las.



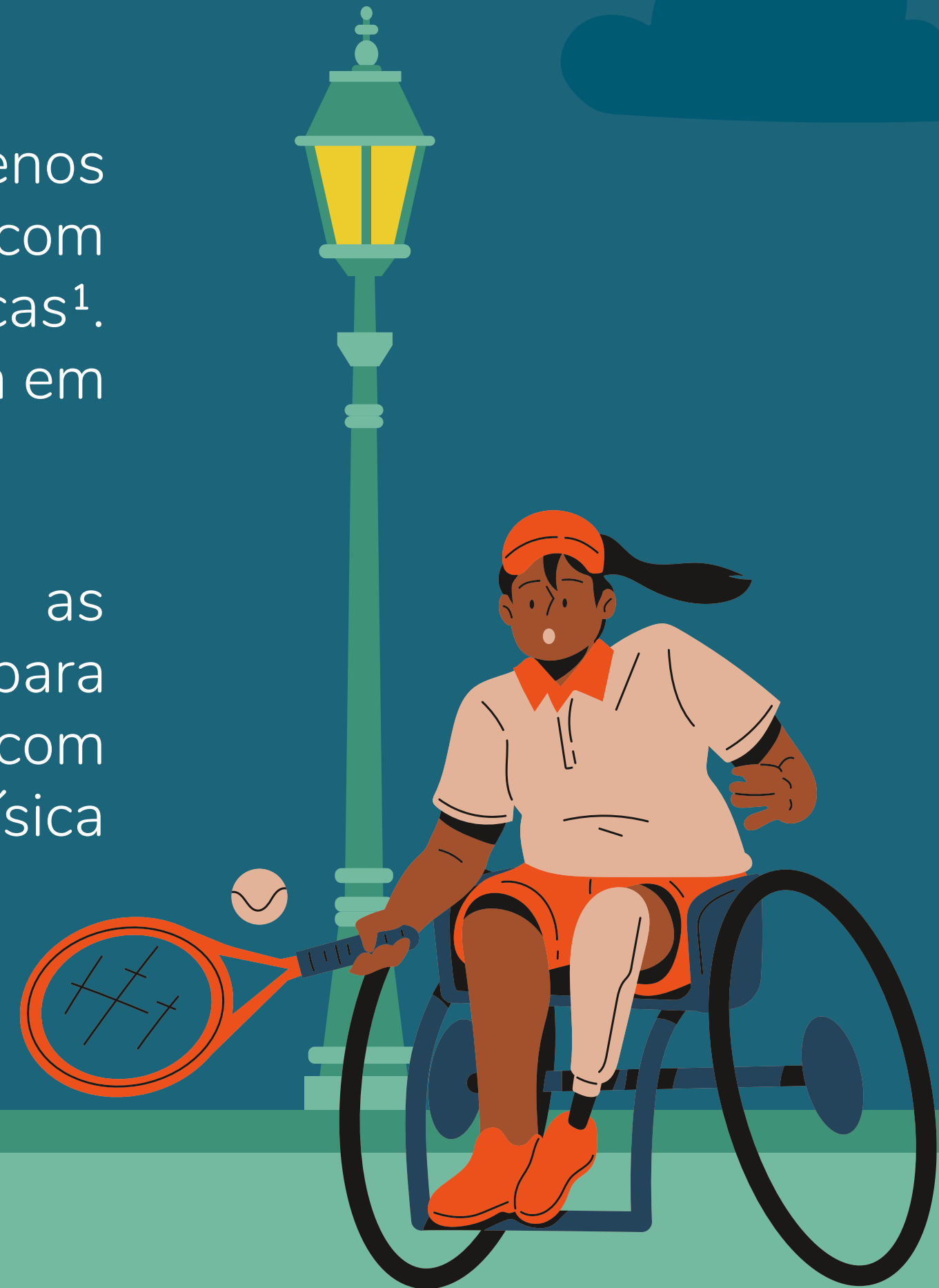
Atividades físicas

As pessoas com alguma deficiência tendem a ser menos ativas do que pessoas sem deficiência, correlacionando com maior índice de obesidade e surgimento de doenças crônicas¹. Portanto, a prática de atividades física deve ser estimulada em mulheres com deficiência.

Ao longo dessa cartilha, você conhecerá as recomendações de acordo com a faixa etária para a realização de atividade física para pessoas com deficiência, segundo o Guia de Atividade Física para a População Brasileira².



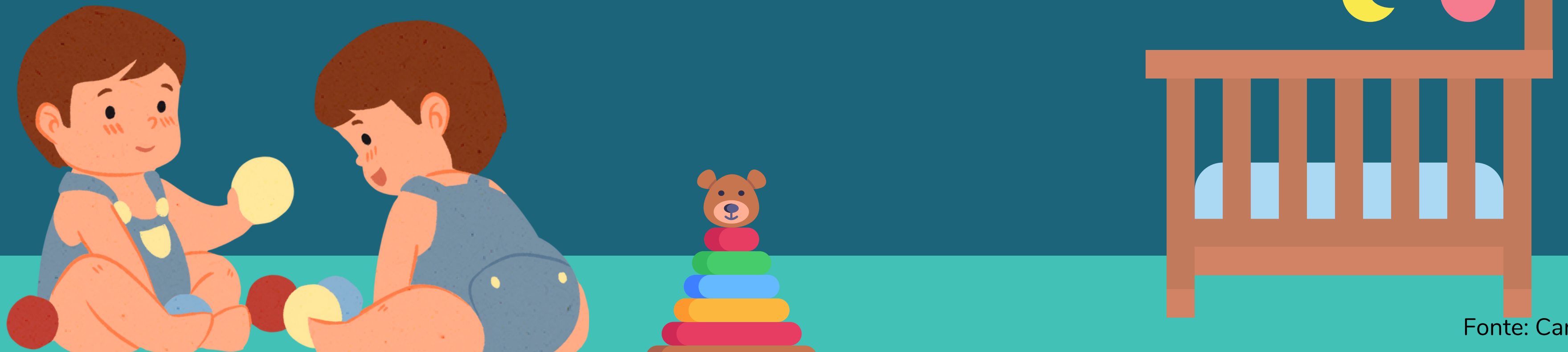
Fonte: Canva.



Fonte: Canva.

Atividades físicas

Para fomentar hábitos de vida saudáveis em mulheres jovens e adultas com deficiência, visando promover a saúde e o bem-estar ao longo de suas vidas, é fundamental que participem de atividades físicas desde a infância. Ao oferecer oportunidades para que participem de atividades físicas adaptadas, é possível incentivar um estilo de vida ativo desde cedo, o que facilita a transição para a vida adulta. Assim, ao praticarem atividades físicas precocemente, essas mulheres experimentam um desenvolvimento físico, emocional e social satisfatório, ao mesmo tempo que se socializam e aumentam a autoconfiança.

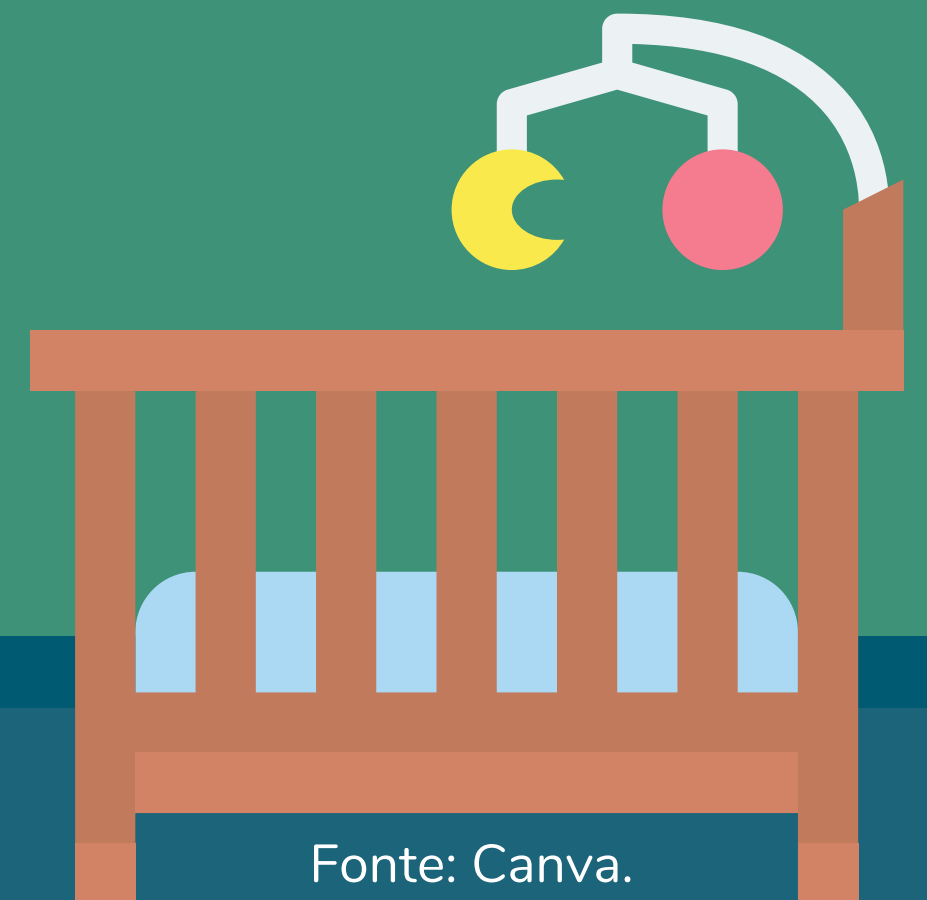


Atividades físicas

A seguir, conheça algumas das recomendações de atividade física para as diferentes fases da vida das mulheres com deficiência, que podem trazer benefícios por toda a vida:

Crianças de até 1 ano: pelo menos 30 minutos por dia de barriga para baixo (posição de bruços), podendo ser distribuídas ao longo do dia. As crianças com qualquer deficiência devem ser estimuladas dentro das suas potencialidades desde as primeiras fases de vida;

Crianças de 1 a 2 anos: pelo menos 3 horas por dia de atividades físicas de qualquer intensidade, podendo ser distribuídas ao longo do dia;

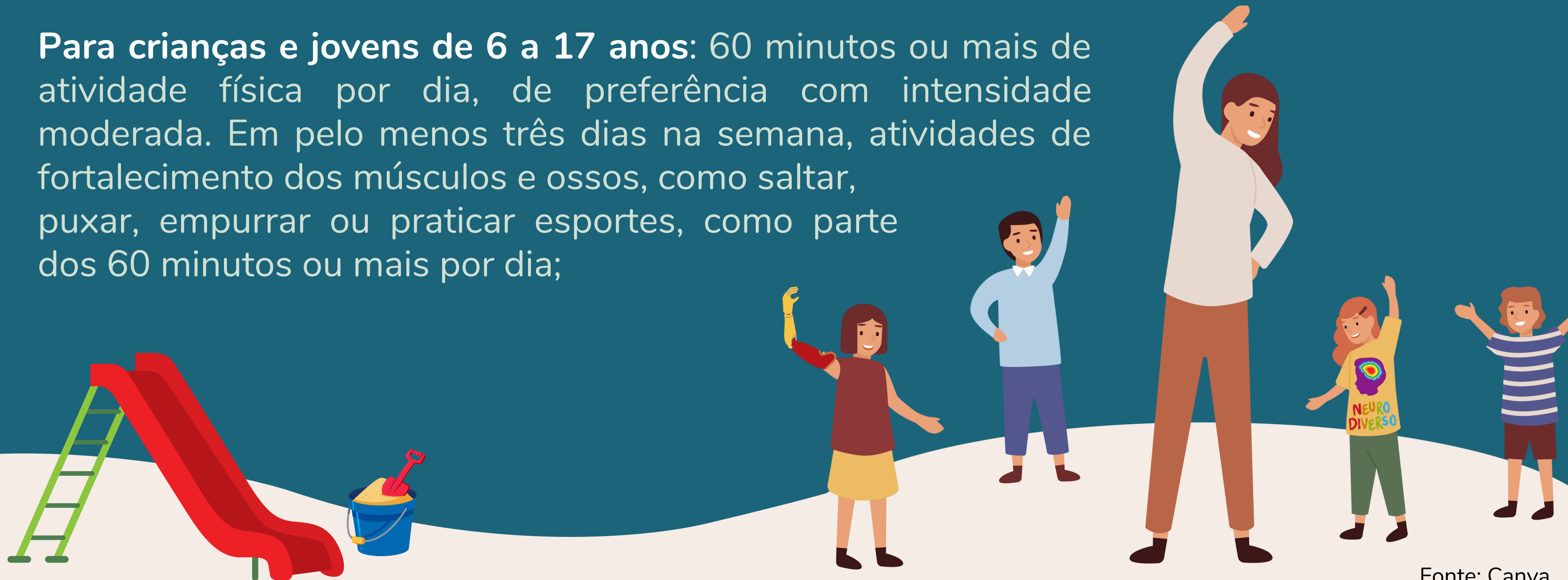


Fonte: Canva.

Atividades físicas

Crianças de 3 a 5 anos: pelo menos 3 horas por dia de atividades físicas de qualquer intensidade, sendo, no mínimo, 1 hora de intensidade moderada a vigorosa que pode ser acumulada ao longo do dia;

Para crianças e jovens de 6 a 17 anos: 60 minutos ou mais de atividade física por dia, de preferência com intensidade moderada. Em pelo menos três dias na semana, atividades de fortalecimento dos músculos e ossos, como saltar, puxar, empurrar ou praticar esportes, como parte dos 60 minutos ou mais por dia;



Atividades físicas

Mulheres adultas (de 18 a 59 anos): 150 minutos de atividade física moderada ao longo da semana ou pelo menos 75 minutos de atividade vigorosa ou, ainda, uma combinação equivalente. Atividades que visem condicionamento aeróbio e fortalecimento muscular envolvendo os principais grupos musculares devem ser realizadas, sendo o fortalecimento recomendado em dois ou mais dias da semana.

Mulheres idosas (acima de 60 anos): a partir dessa idade, a recomendação é a mesma dos adultos. Adicionalmente, aqueles com mobilidade reduzida devem fazer atividade física para melhorar o equilíbrio e evitar quedas, em três ou mais dias na semana. Desta forma a tríade de exercícios de condicionamento aeróbio, força muscular e equilíbrio são recomendadas nesta população.



Fonte: Canva.

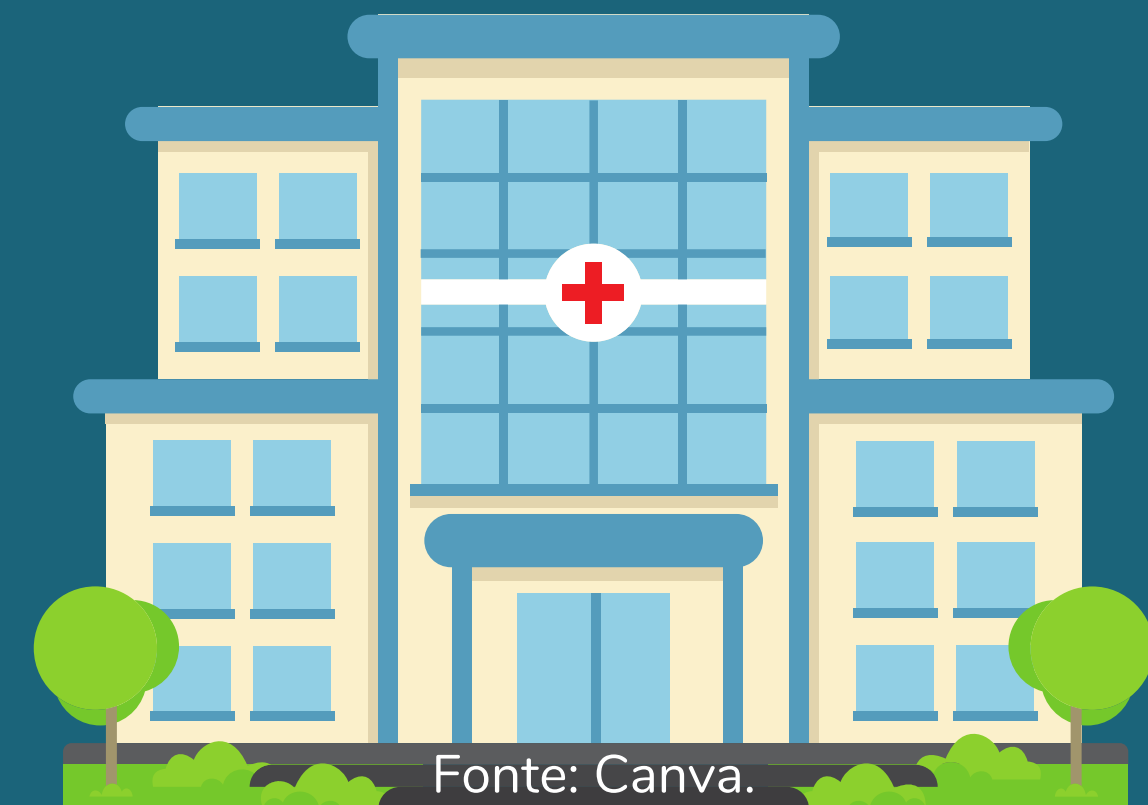


Fonte: Canva.

Atividades físicas

O SUS conta com o Programa Academia da Saúde, que tem como objetivo principal contribuir para a promoção da saúde e a produção do cuidado e de modos de vida saudáveis à população, a partir da implantação de polos com infraestrutura e profissionais qualificados³.

Esse é um programa que visa à promoção da saúde, à prevenção e à atenção às doenças crônicas não transmissíveis, e que busca a adoção de estilo de vida saudável, incluindo uma alimentação equilibrada, as práticas integrativas e complementares, as práticas artísticas e culturais, a educação em saúde, o planejamento e a gestão, e a mobilização da comunidade³.



Vale destacar que a pessoa com deficiência pode se beneficiar da prática da atividade física adaptada para pessoas com diferentes condições, melhorando a aptidão física e prevenindo a obesidade e doenças cardiovasculares⁴.

Alimentação Saudável

As mulheres apresentam maior tendência ao sobrepeso e obesidade devido a atividade física insuficiente, a histórico de três ou mais gestações e a idade maior que 50 anos, pela sua associação com a menopausa. A deficiência pode ser um fator a mais ligado ao ganho de peso.

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição tem como propósito a melhoria das condições de alimentação, nutrição e saúde da população brasileira, mediante a promoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis, a vigilância alimentar e nutricional, a prevenção e o cuidado integral dos agravos relacionados à alimentação e à nutrição⁵.



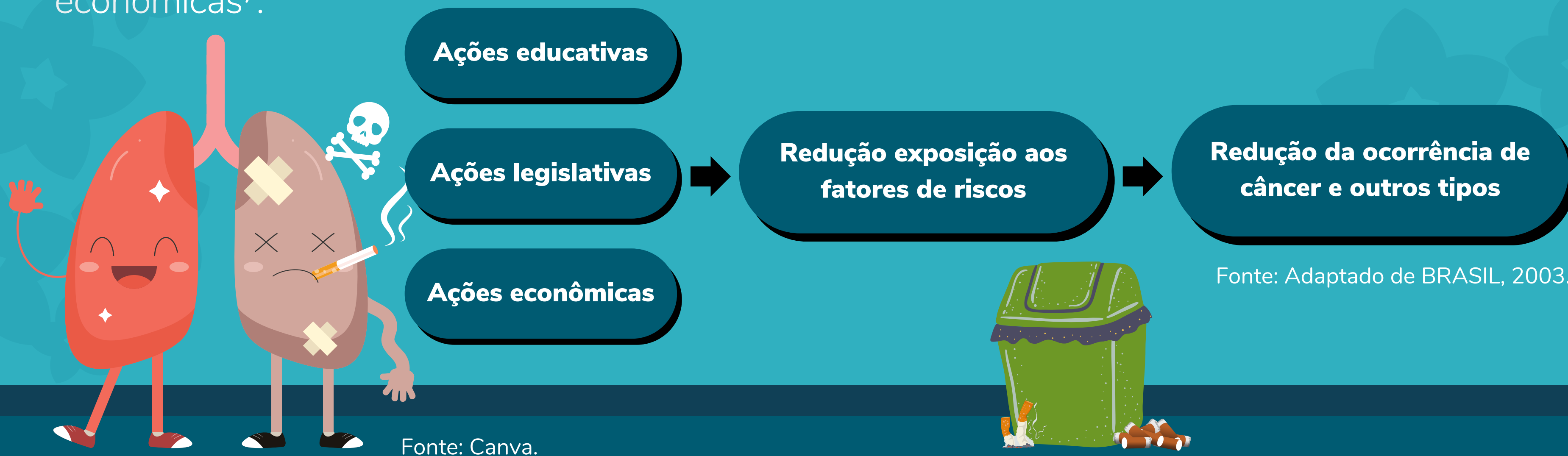
Alimentação Saudável

Assim, é recomendável que a mulher com deficiência, ao procurar um profissional, receba suas orientações de forma personalizada, levando em conta suas necessidades calóricas, suas deficiências nutricionais (se houver), suas preferências alimentares, seu nível de atividade física, sua idade e suas expectativas quanto à imagem corporal.



Prevenção de tabagismo

O tabagismo é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e de câncer para ambos os sexos⁶, e desta forma mulheres com deficiência também estão inseridas neste grupo de risco. Portanto, é de extrema importância a adoção de medidas preventivas e de controle do tabagismo de acordo com o Programa Nacional de Controle do Tabagismo e outros fatores de risco de câncer⁶. A promoção de um estilo de vida saudável tem como base as ações: educativas, legislativas e econômicas⁷.



Fonte: Canva.

Fonte: Adaptado de BRASIL, 2003.

Prevenção de tabagismo

As ações educativas têm como objetivo a divulgação de informações para ampliar o conhecimento da população por meio de campanhas de conscientização, visando a mudanças no estilo de vida e incentivando atitudes para uma vida mais saudável.

As ações legislativas e econômicas são medidas que potencializam as ações educativas por meio da criação de leis que informem os cidadãos sobre os riscos do tabagismo, protejam da exposição ao tabaco em ambientes públicos e regulem a publicidade. Além disso, são necessárias medidas importantes para dificultar o acesso a produtos derivados do tabaco, como ajustar o preço do cigarro, dos impostos e dos tributos.



Uso abusivo de álcool

O alcoolismo é considerado como sendo o uso abusivo de álcool, que causa dependência no indivíduo. A associação do uso do álcool e do tabagismo promove um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de diversas doenças. O uso prolongado, constante e descontrolado de bebidas alcoólicas pode causar efeitos deletérios em diversos órgãos, aumentando o risco de doenças e gerando consequências irreversíveis, inclusive nas mulheres com deficiência.

O SUS possui a Política para Atenção Integral a usuários de Álcool e outras drogas para orientações de prevenção ou de controle do uso abusivo de álcool. Portanto, o profissional de saúde deve estimular a Pessoa com Deficiência a adotar hábitos saudáveis, orientar quanto aos malefícios do uso de bebida alcoólica e realizar o encaminhamento para atendimento especializado, quando necessário⁷.



Saúde Mental

A Política Nacional de Saúde Mental tem como objetivo consolidar um modelo de atenção à saúde mental aberto e de base comunitária, garantindo a livre circulação das pessoas com transtornos mentais pelos serviços, pela comunidade e pela cidade, e oferecendo os cuidados necessários disponíveis⁸.

Vale ressaltar que o tema da saúde mental em mulheres com deficiência também requer um olhar especial aos seus cuidadores. O olhar biopsicossocial é importante no acompanhamento dessas condições, especialmente em situações de Deficiência Intelectual.



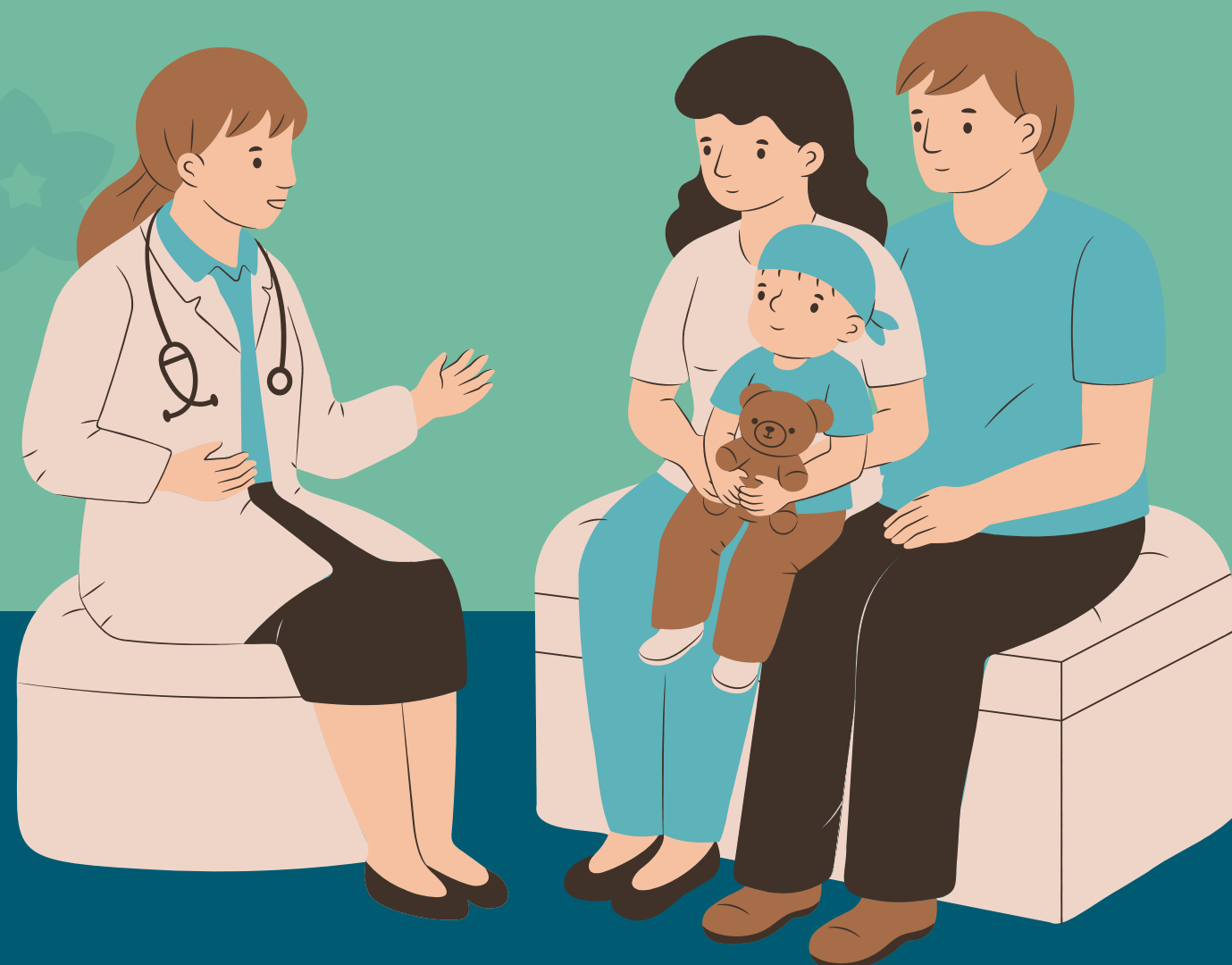
Reabilitação

Segundo o Relatório Mundial sobre a Deficiência, a reabilitação é definida como um conjunto de medidas que ajudam pessoas com deficiências ou prestes a adquirir deficiências a terem ou manterem a funcionalidade e sua interação no ambiente⁹. Este conceito visa assegurar a funcionalidade do indivíduo, como por exemplo, comer, beber, com ou sem auxílio, e sua interação no ambiente⁹.

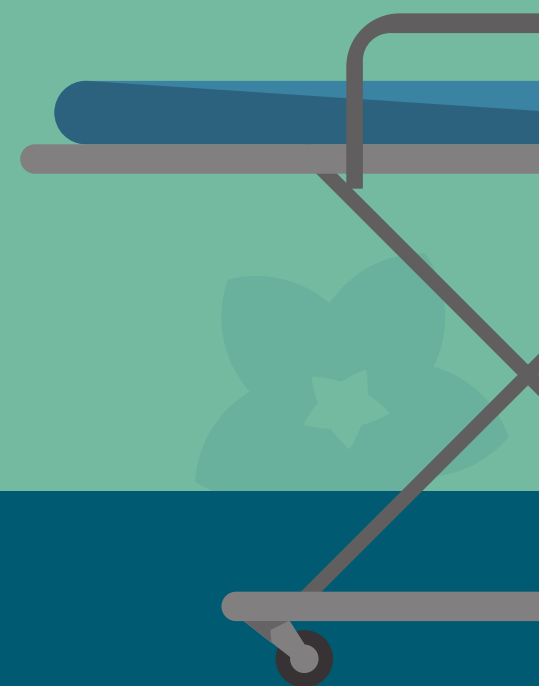
A Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência – LBI (Estatuto da Pessoa com Deficiência) tem o objetivo de assegurar e promover, em condições de igualdade, o exercício dos direitos e das liberdades fundamentais por Pessoa com Deficiência, visando à sua inclusão social e cidadania¹⁰.

Reabilitação

De acordo com a LBI, a habilitação e a reabilitação são direitos da Pessoa com Deficiência. Ela ainda esclarece o fato de que se deve priorizar o desenvolvimento do potencial da Pessoa com Deficiência para obtenção da autonomia, com avaliação e tratamento pela equipe multidisciplinar, articulando a rede de serviços próximas ao seu domicílio disponíveis e conforme o nível de complexidade do usuário, atendendo às suas necessidades.



Adicionalmente, a LBI prevê que os serviços do SUS deverão oferecer à Pessoa com Deficiência e a seus familiares e/ou cuidadores informações e acesso às políticas públicas disponíveis¹⁰.



Reabilitação

A determinação do diagnóstico clínico e funcional é instituída pela Classificação Internacional de Doenças (CID-10)¹¹. A Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF)¹² possibilita a avaliação biopsicossocial, o que permite descrever a funcionalidade das pessoas.

É importante que o diagnóstico clínico seja complementado com a avaliação da funcionalidade da Pessoa com Deficiência, uma vez que os objetivos da reabilitação devem ser definidos e baseados nas necessidades funcionais e individuais de cada pessoa, considerando o contexto em que está inserida. O objetivo é desenvolver potencialidades, talentos, habilidades e aptidões físicas, cognitivas, sensoriais, psicossociais, atitudinais, profissionais e artísticas, que contribuam para a conquista da autonomia e participação social em igualdade de condições e oportunidades com as demais pessoas.



Reabilitação

A reabilitação inclui uma equipe composta por diversas especialidades profissionais, tais como: medicina, fisioterapia, terapia ocupacional, fonoaudiologia, psicologia, enfermagem, entre outras, e deve ocorrer em todos os níveis do sistema de saúde. Mesmo a Atenção Primária, dentre suas atribuições, pode oferecer reabilitação em alguns casos.

Pessoas com necessidades mais complexas são encaminhadas e referenciadas para serviços especializados a fim de ter a sua demanda atendida no processo de reabilitação.

Esperamos que este material tenha lhe ajudado a entender mais sobre a promoção de saúde para mulheres com deficiência e a se tornar uma importante peça na transformação da sociedade!



Créditos

Coordenação do Projeto

Ana Emilia Figueiredo de Oliveira

Coordenação Geral da DTED/UNA-SUS/UFMA

Ana Emilia Figueiredo de Oliveira

Coordenação de Gestão de Projetos da UNA-SUS/UFMA

Deysianne Costa das Chagas

Coordenação de Produção Pedagógica da UNA-SUS/UFMA

Paola Trindade Garcia

Coordenação de Ofertas Educacionais da UNA-SUS/UFMA

Elza Bernardes Monier

Coordenação de Tecnologia da Informação da UNA-SUS/UFMA

Mário Antonio Meireles Teixeira

Coordenação de Comunicação e Design Gráfico

Bruno Serviliano Santos Farias

Professora-autora

Aline Fernanda Perez Machado

Validação Técnica do Ministério da Saúde Coordenação-Geral de Saúde da Pessoa com Deficiência (CGSPD/DAET/SAES/MS)

Arthur de Almeida Medeiros

Denise Maria Rodrigues Costa

Flavia da Silva Tavares

Maria Cristina Pedro Biz

Natália Turri da Silva

Theresa Helena Ramos da Silveira Mota de Queiroz

Revisão Textual

Vitória Regina de Alencar Araújo

Design Instrucional

Deborah Dowsley Valente de Figueirêdo

Design Gráfico

Leonardo Luan Miranda Barros

Referências

1. RIMMER J. H. et al. Physical activity participation among persons with disabilities: barriers and facilitators. **Am J Prev Med**, [s. l.], v. 26, n.º 5, p. 419-25, 2004. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15165658/>. Acesso em: 19 jun. 2023.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_atv_populacao.pdf. Acesso em 19 jun. 2023.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria de Consolidação n.º 5, de 28 de setembro de 2017**. Consolidação das normas sobre as ações e os serviços de saúde do Sistema Único de Saúde. Brasília, DF: Gabinete do Ministro, 2017. Disponível em: http://portalsinan.saude.gov.br/images/documentos/Legislacoes/Portaria_Consolidacao_5_28_SETEMBRO_2017.pdf. Acesso em: 19 jun. 2023.

4. PEDRINELLI, V. J.; VERENGUER, R. C. G. Educação física adaptada: introdução ao universo de possibilidades. *In*: GREGUOL, M.; COSTA, R. F (org.). **Atividade física adaptada**: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais. 2. ed. Barueri: Manole, 2019. p. 1-27.

5. BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013. 86 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf. Acesso em: 19 jun. 2023.

6. BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer – INCA. **Programa Nacional de Controle do Tabagismo e outros fatores de risco de câncer**: modelo lógico e avaliação. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2003. 46 p. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo-e-outros-fatores-de-risco-de-cancer.pdf>. Acesso em: 19 jun. 2023.

7. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Executiva. Coordenação Nacional de DST/Aids. **A Política do Ministério da Saúde para atenção integral a usuários de álcool e outras drogas.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2003. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_atencao_alcool_drogas.pdf. Acesso em: 19 jun. 2023.

8. BRASIL. Presidência da República. **Lei n.º 10.216, de 6 de abril de 2001.** Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental. Brasília, DF: Presidência da República, 2001. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/leis_2001/l10216.htm. Acesso em: 19 jun. 2023.

9. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório mundial sobre a deficiência.** Trad. Lexicus Serviços Lingüísticos. São Paulo: SEDPcD, 2012. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44575/9788564047020_por.pdf. Acesso em: 20 jul. 2023.

10. BRASIL. Presidência da República. **Lei n.º 13.146, de 6 de julho de 2015**. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). Brasília, DF: Presidência da República, 2015. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm. Acesso em: 19 jun. 2023.

11. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde: CID-10**. Décima revisão. Trad. do Centro Colaborador da OMS para a Classificação de Doenças em Português. 3ª ed. São Paulo: EDUSP, 1996.

12. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **CIF: Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde**. Trad. do Centro Colaborador da Organização Mundial da Saúde para a Família de Classificações Internacionais. São Paulo: EDUSP, 2003. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42407/9788531407840_por.pdf?sequence=111. Acesso em 19 jun. 2023.

COMO CITAR ESTE MATERIAL

MACHADO, Aline Fernanda Perez. Promoção de saúde da mulher com deficiência. In: UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS. UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO. Atenção à Pessoa com Deficiência II: Mulheres com deficiência, saúde bucal da Pessoa com Deficiência, pessoa com Acidente Vascular Encefálico, pessoa com Traumatismo Cranioencefálico, pessoa com Paralisia Cerebral, reabilitação visual, Triagem Auditiva Neonatal (TAN) e Triagem Ocular Neonatal (TON). **Saúde das mulheres com deficiência**. Recurso Educativo n.º 1. São Luís: UNA-SUS; UFMA, 2023.

© 2023. Ministério da Saúde. Sistema Universidade Aberta do SUS. Fundação Oswaldo Cruz & Universidade Federal do Maranhão. É permitida a reprodução, disseminação e utilização desta obra, em parte ou em sua totalidade, nos termos da licença para usuário final do Acervo de Recursos Educacionais em Saúde (ARES). Deve ser citada a fonte e é vedada sua utilização comercial, sem a autorização expressa dos seus autores, conf. Lei de Direitos Autorais – LDA (Lei n.º 9.610, de 19 de fevereiro de 1998).