



CARTILHA

Doenças crônicas e estilo de vida na saúde da mulher



FICHA CARTALOGRÁFICA

Ficha Catalográfica

Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

F143d Faculdade Pernambucana de Saúde

Doenças crônicas e estilo de vida na saúde da mulher. / Faculdade Pernambucana de Saúde, Bruna Carolina Costa Rafael, Gabriel Leonardo Dantas Marques, Gabriella de Oliveira Cajueiro, Gabriela Vitoria Santos de Paiva, Janaína Gonçalves da Silva Melo, Jennifer Xu, Leticia de Castro Sena, Luiza Grangeiro Andrade de Lima, Mayara Santos Capitó. – Recife: FPS, 2025.
16 f.

Cartilha

ISBN: 978-65-6034-137-1

1. Hipertensão arterial. 2. Diabetes. 3. Obesidade. I. Título.

CDU 613.99



SUMÁRIO

1. Introdução	4
2. Hipertensão arterial	6
3. Consequências da pressão arterial elevada	7
4. Diabetes	8
5. Consequências da glicose elevada	9
6. Obesidade	10
7. Consequências da obesidade	11
8. Prevenção das doenças crônicas não transmissíveis	12
9. Serviços fornecido pelo SUS	13
10. Referências	14

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, as **Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs)** tornaram-se o principal desafio à saúde pública mundial. De acordo com a **Organização Mundial da Saúde (OMS)**, essas enfermidades **são responsáveis por cerca de 74% de todas as mortes no mundo**, sendo a maioria evitável por meio de ações preventivas e de promoção da saúde. No Brasil, os dados seguem a mesma tendência: segundo o Ministério da Saúde, **doenças como hipertensão arterial, diabetes mellitus e obesidade são responsáveis por altos índices de internações, incapacidades e óbitos prematuros.**

Essas doenças compartilham **fatores de risco comuns**, como **alimentação inadequada, sedentarismo, consumo de álcool e tabaco, além de aspectos psicossociais como o estresse crônico.** Tais fatores estão diretamente **relacionados ao estilo de vida e às condições socioeconômicas e ambientais em que os indivíduos estão inseridos**, o que evidencia a importância de políticas públicas integradas e ações intersetoriais para seu enfrentamento.

Além disso, questões como a **obesidade, o diabetes gestacional e a hipertensão** durante a gestação trazem **riscos** adicionais à **mulher e ao bebê**, sendo fundamentais os cuidados contínuos e preventivos ao longo de toda a vida.

INTRODUÇÃO

A **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (PNAISM)**, instituída em 2004 pelo **Ministério da Saúde**, reforça o direito das mulheres a uma atenção integral, **considerando suas necessidades singulares em cada fase da vida**. Nesse contexto, o **Sistema Único de Saúde (SUS)** tem papel estratégico ao **oferecer, de forma gratuita e universal**, serviços que **visam à promoção da saúde, prevenção de doenças, diagnóstico precoce, tratamento e reabilitação**.

Diante disso, essa **cartilha** tem como **objetivo** abordar as **principais doenças crônicas** que acometem a saúde **da mulher**, discutindo seus principais conceitos, tratamento e os direitos assegurados pelo SUS. A **promoção da qualidade de vida da mulher** passa pelo **reconhecimento** de suas vulnerabilidades e pelo **fortalecimento de ações interdisciplinares e equitativas** que garantam seu bem-estar físico, mental e social.



HIPERTENSÃO ARTERIAL

A hipertensão arterial sistêmica (HAS), conhecida como "pressão alta", é uma doença crônica caracterizada pela elevação persistente da pressão arterial, geralmente superior a 140/90 mmHg. Entre as mulheres, a hipertensão apresenta peculiaridades clínicas e epidemiológicas importantes, especialmente em fases como a gestação, o climatério e o envelhecimento.



Consequências da pressão arterial elevada

- Aumento do risco de doenças cardiovasculares, como infarto agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral (AVC);
- Maior propensão à insuficiência renal crônica;
- Desenvolvimento de retinopatia hipertensiva, levando à perda da visão;
- Maior vulnerabilidade à demência vascular e comprometimento cognitivo na velhice;
- Complicações obstétricas como pré-eclâmpsia, eclâmpsia e descolamento prematuro da placenta.





DIABETES

O diabetes mellitus é uma **doença metabólica crônica caracterizada pela hiperglicemia persistente**. Em mulheres, o diabetes pode gerar complicações específicas, como infertilidade, alterações menstruais, risco aumentado de infecções e complicações gestacionais.

Causas e fatores de risco:

- **Diabetes tipo 1:** origem autoimune;
- **Diabetes tipo 2:** obesidade, sedentarismo, histórico familiar;
- **Diabetes gestacional:** alterações hormonais durante a gravidez, obesidade e idade materna avançada.



Consequências da glicose elevada



- Complicações durante a gravidez, como malformações fetais, parto prematuro e mortalidade materno-infantil;
- Aumento do risco de aborto espontâneo e pré-eclâmpsia;
- Infecções urinárias e genitais recorrentes;
- Redução da lubrificação vaginal e disfunções sexuais;
- Desenvolvimento de doenças cardiovasculares precoces;
- Prejuízos à saúde ocular, renal e neurológica (retinopatia, nefropatia e neuropatia).

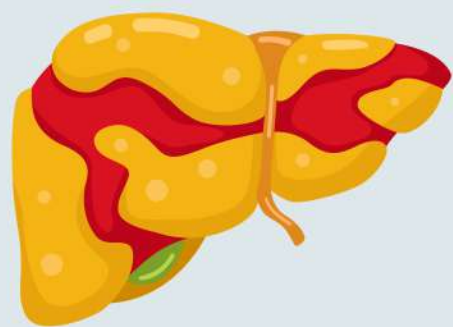


OBESIDADE E SUAS COMPLICAÇÕES

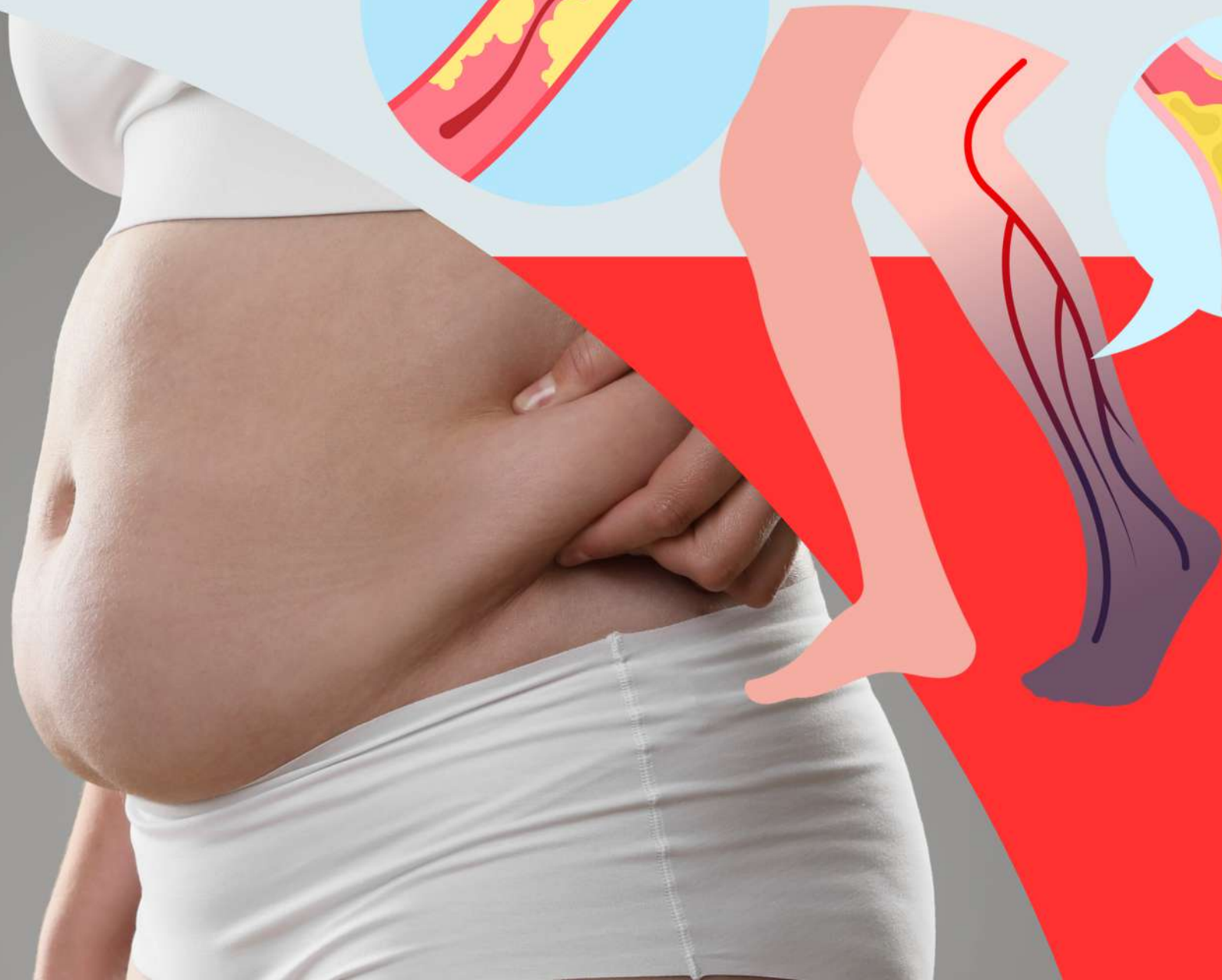
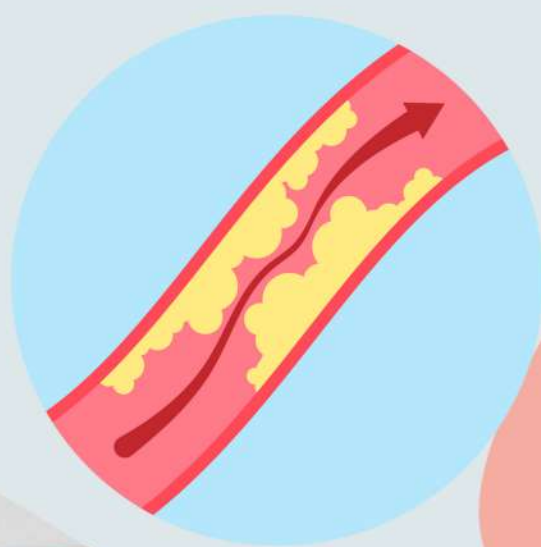
A obesidade é definida como o acúmulo excessivo de gordura corporal que prejudica a saúde, sendo classificada com base no Índice de Massa Corporal ($\text{IMC} \geq 30 \text{ kg/m}^2$). Entre as mulheres, a obesidade apresenta repercussões específicas na saúde reprodutiva, ginecológica e metabólica.



Consequências da obesidade



- Irregularidades menstruais e infertilidade;
- Risco aumentado de complicações obstétricas, como diabetes gestacional e parto prematuro;
- Maior incidência de cânceres relacionados a hormônios, como o de mama e endométrio;
- Desenvolvimento de apneia do sono e distúrbios respiratórios;
- Aceleração de processos degenerativos articulares, como osteoartrite;
- Estigmatização social, impacto na saúde mental e baixa autoestima.





MEIOS DE PREVENÇÃO DAS DCNTs

A prevenção das principais doenças crônicas exige um conjunto de práticas integradas, como:

- **Alimentação saudável**, com alimentos naturais, pouco sal, pouco açúcar e gorduras boas.
- **Atividade física regular**, pelo menos 150 minutos por semana, com exercícios acessíveis como caminhada e dança.
- Manutenção do peso corporal, evitando o sobrepeso e a obesidade.
- **Evitar cigarro e álcool em excesso**, que agravam os riscos de todas as DCNTs.
- **Cuidados com a saúde reprodutiva, com exames e orientações em fases como gravidez e menopausa.**
- **Apoio psicológico contínuo**, especialmente para lidar com estresse, ansiedade e depressão.
- **Acompanhamento regular na Atenção Primária (UBS)**, com escuta qualificada e prevenção precoce por equipe multiprofissional.



VOCE SABIA QUE O SUS OFERECE ALGUNS SERVIÇOS PARA AS DCNTs?

Entre os principais serviços disponibilizados destacam-se:

- **Consultas regulares com médicos clínicos, ginecologistas e enfermeiras obstétricas**, permitindo o acompanhamento de condições como hipertensão, diabetes mellitus e obesidade;
- **Realização de exames laboratoriais periódicos**, como aferição da glicemia, colesterol, creatinina, hemoglobina glicada, além da aferição da pressão arterial em todas as visitas à Unidade Básica de Saúde (UBS);
- **Distribuição gratuita de medicamentos essenciais**, por meio da Farmácia Popular e do Componente Básico da Assistência Farmacêutica, incluindo anti-hipertensivos, hipoglicemiantes orais e insulina;
- **Acompanhamento nutricional individualizado e em grupo**, com orientações alimentares personalizadas para controle de peso, glicemia e pressão arterial;
- **Acompanhamento durante o climatério e menopausa**, fase em que aumentam os riscos de DCNTs, com suporte multidisciplinar para controle dos sintomas e prevenção de complicações.



REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: princípios e diretrizes.** Brasília: Ministério da Saúde, 2004. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_na_c_atencao_mulher.pdf. Acesso em: 15 abr. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. Obesidade: é possível prevenir, é preciso controlar.** Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/o/obesidade>. Acesso em: 15 abr. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Departamento de Doenças e Agravos Não Transmissíveis e Promoção da Saúde. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil 2021-2030.** Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/media/pdf/2021/julho/26/plano-dcnt-2021-2030>. Acesso em: 15 abr. 2025.



AUTORES

1. Bruna Carolina Costa Rafael
2. Gabriel Leonardo Dantas Marques
3. Gabriella de Oliveira Cajueiro
4. Gabriela Vitoria Santos de Paiva
5. Janaína Gonçalves da Silva Melo
6. Jennifer Xu
7. Leticia de Castro Sena
8. Luiza Grangeiro Andrade de Lima
9. Mayara Santos Capitó

Práticas Integradas de Extensão



“Cuidar de si é valorizar a vida”.

Nana Bernardes

