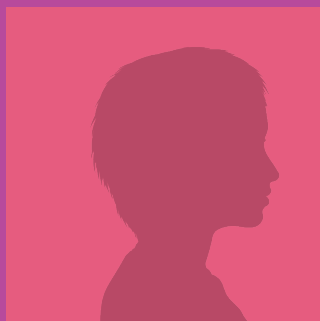
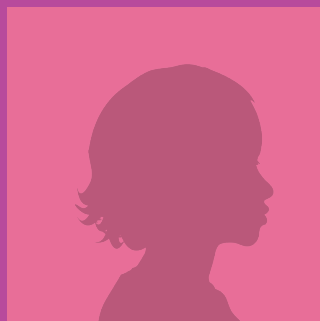
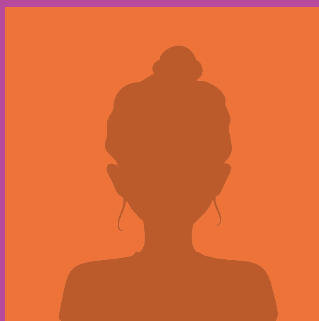


ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL DA MULHER

Perspectivas biológicas, funcionais, sociais, abordagens
interdisciplinares e práticas integrativas



GISELA ROSA FRANCO SALERNO

Organizadora



Editora
Mackenzie

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL DA MULHER

Perspectivas biológicas, funcionais, sociais, abordagens
interdisciplinares e práticas integrativas

UNIVERSIDADE PRESBITERIANA MACKENZIE

Reitor Marco Tullio de Castro Vasconcelos

EDITORA MACKENZIE

Coordenador Sérgio Silva Dantas

CONSELHO EDITORIAL

Alexandre Nabil Ghobril

Ana Alexandra Caldas Osório

Cecília de Carvalho Castro e Silva

Gianpaolo Poggio Smanio

Gildásio Jesus Barbosa dos Reis

José Geraldo Simões Junior

José Luiz de Lima Filho

Luiz Roberto Martins Rocha

Paulino Graciano Francischini

Ronaldo de Oliveira Batista

Rosângela Patriota Ramos

Valéria Farinazzo Martins

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL DA MULHER

Perspectivas biológicas, funcionais, sociais, abordagens
interdisciplinares e práticas integrativas

Gisela Rosa Franco Salerno
Organizadora



Editora
Mackenzie

© 2025 Gisela Rosa Franco Salerno

Todos os direitos reservados à Editora Mackenzie.

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida por qualquer meio ou forma sem a prévia autorização da Editora Mackenzie.

Coordenação de produção editorial

Produção editorial

Preparação de texto

Revisão

Capa e projeto gráfico

Diagramação

Estagiárias editoriais

Jéssica Dametta

Mariana Ruiz da Cunha

Mariana Ruiz da Cunha

Bárbara Piloto Sincerre

Felipe Soares Forti

Felipe Soares Forti

Bruna Silva de Angelis e

Giovana Amaral Paz

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

E61 Envelhecimento saudável da mulher : perspectivas biológicas, funcionais, sociais, abordagens interdisciplinares e práticas integrativas. / Organizadora Gisela Rosa Franco Salerno. – São Paulo: Editora Mackenzie, 2025.
102 p. : il. ; 23 cm. – (Série Academack).

Inclui referências bibliográficas.
ISBN 978-65-264-1214-5.

1. Envelhecimento - Aspectos sociais.
2. Políticas públicas.
3. Anatomia funcional.
4. Envelhecimento – Aspectos psicológicos.
5. Saúde – Mulher. I Salerno, Gisela Rosa Franco, org. II. Título. III. Série.

CDD 612.665

Bibliotecária responsável: Jaqueline Bay Inacio Duarte - CRB 8/9509

Editora Mackenzie

Rua Maria Antônia, 163 – 2º andar

Higienópolis – São Paulo/SP

CEP 01222-010

editora@mackenzie.br

mackenzie.br/editora

Editora afiliada:



Sumário

PREFÁCIO	7
Susi Fernandes	
POLÍTICAS PÚBLICAS NO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL DA MULHER	9
Yago César Feltrim Gisela Rosa Franco Salerno	
ANATOMIA FUNCIONAL DA PELVE FEMININA E MUSCULATURA DO ASSOALHO PÉLVICO	17
Maria Clara Souza Borges Gisela Rosa Franco Salerno	
DA MENARCA À MENOPAUSA	29
Tatiana Luzia Cirillo dos Santos Jennyffer Rayanne Sousa Candido Gisela Rosa Franco Salerno	
PRÁTICAS INTEGRATIVAS E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL DA MULHER	43
Thippbane Yuka Akaji dos Reis Yogui Ana Júlia Ramos de Oliveira da Silva Ana Lerner Borges Gisela Rosa Franco Salerno	
COMO TRABALHAR O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL DA MULHER	63
Maria Clara Souza Borges Geovanna Romeiro de Paiva Gisela Rosa Franco Salerno	
ROTEIRO PRÁTICO DE EXERCÍCIOS	83
Maria Clara Souza Borges Gisela Rosa Franco Salerno	
REFERÊNCIAS	87

Prefácio

Susi Fernandes¹

O crescimento da população idosa brasileira está acelerado em decorrência do aumento da longevidade. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a expectativa de vida no Brasil alcançou 76,4 anos (Gomes, 2024), sendo ainda maior entre as mulheres, que vivem, em média, sete anos a mais do que os homens. Nesse cenário, tornam-se fundamentais as reflexões e ações práticas que promovam um envelhecimento bem-sucedido, aqui compreendido como envelhecimento saudável.

Este livro é um convite para uma jornada de conhecimento e autoconhecimento, dedicada a um tema tão universal quanto singular: o envelhecimento feminino. Em contraponto aos estigmas de que envelhecer representa apenas um declínio, o presente texto apresenta essa etapa da vida como um processo rico e complexo, que merece ser vivido com dignidade, autonomia e saúde.

A obra nasce do compromisso acadêmico de uma professora dedicada à formação em fisioterapia aplicada à saúde da mulher, que mobilizou seus estudantes na construção deste material a partir de reflexões críticas, sustentadas por evidências científicas e experiências práticas. A força do trabalho está justamente na diversidade de olhares que se encontram em uma produção coletiva: a voz docente que orienta e a dedicação dos discentes que pesquisam e escrevem.

¹ Leciona Saúde Coletiva no curso de Fisioterapia da Universidade Presbiteriana Mackenzie (UPM).

Ao longo dos capítulos, o leitor encontrará uma exploração abrangente da anatomia funcional da pelve feminina, das políticas públicas brasileiras que estruturam o cuidado, das práticas integrativas que promovem bem-estar e das estratégias de avaliação, prevenção e recuperação aplicadas ao cotidiano da clínica. O percurso se estende da menarca à menopausa, oferecendo uma visão completa e interdisciplinar da saúde da mulher.

Além da teoria, o livro integra conhecimento científico e experiência prática, oferecendo ferramentas úteis tanto para profissionais de saúde quanto para as próprias mulheres, incentivando-as a serem protagonistas de seu processo de envelhecimento. Que cada capítulo seja não apenas uma fonte de conhecimento, mas também um estímulo à realização de novas pesquisas e ao desenvolvimento de um olhar cada vez mais atento às necessidades das mulheres que envelhecem em nossa sociedade.

Boa leitura!

1 Políticas públicas no envelhecimento saudável da mulher

Yago César Feltrim
Gisela Rosa Franco Salerno

O envelhecimento é um processo natural e inevitável de declínio metabólico e funcional. No Brasil, a política nacional de saúde, com foco na Atenção Primária à Saúde (APS), direciona seus esforços à promoção e proteção da saúde antes do surgimento de doenças. Essa abordagem é fundamental para o corpo feminino, o qual passa por transformações específicas desde a infância, justificando a necessidade de cuidados, atuação profissional e políticas públicas dedicadas à saúde da mulher em todas as fases da vida (Brasil, 2003).

A política de saúde das mulheres compreende todos os aspectos sociodemográficos e históricos como fatores determinantes da doença. Isso implica em afirmar que o perfil de saúde e doença varia no tempo e no espaço, de acordo com o grau de desenvolvimento econômico, social e humano, incluindo a questão de gênero como condicionante/determinante social (Brasil, 2003).

Para elaborar e implementar políticas públicas de saúde eficazes para as mulheres, foi fundamental compreender a vasta influência do contexto social, incluindo questões socioeconômicas e

biopsicossociais, que variam em diferentes realidades, faixas etárias e regiões de um país multicultural e de dimensões continentais. Fatores como local de moradia, cor da pele, idade, situação conjugal, nível de escolaridade, participação em programas sociais – como o Bolsa Família – e hábitos de vida – como alimentação, tabagismo, sedentarismo, ingestão alcoólica, controle de peso e estresse – impactam diretamente a saúde. Dessa forma, é evidente que o cuidado com a saúde da mulher deve ser amplo e contemplar diversas esferas sociais (Alves Sousa, 2023).

As mulheres ainda enfrentam diversas dificuldades que se manifestam, por exemplo, na disparidade salarial em relação aos homens, mesmo em funções equivalentes, e no aumento de famílias em situação de pobreza chefiadas exclusivamente por mulheres. A Síntese de Indicadores Sociais de 2023 reforça essas desigualdades ao revelar que grande parte da população feminina se concentra nas faixas de renda mais baixas: 69,5% das mulheres trabalhadoras recebem até dois salários-mínimos, comparado a 58,8% dos homens. Além disso, a proporção de homens que ganham mais de cinco salários-mínimos é de 13,6%, enquanto, entre as mulheres, esse percentual é de apenas 7,9% (Brasil, 2023).

No que se refere ao trabalho doméstico, 17,8% das mulheres dedicam-se a essa atividade, em comparação a 1,1% dos homens; e 9,4% das mulheres não recebem nenhuma remuneração, enquanto entre os homens esse percentual é de 4,5% no ano de 2023. Sendo assim, entender essas disparidades de gênero que permeiam todos os setores sociais e as diferenças sociodemográficas encontradas demonstra que a vulnerabilidade feminina diante de certas doenças, como transtornos mentais – depressão e ansiedade –, doenças osteomusculares – dores

crônicas, lesões por esforços repetitivos (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Dort) –, condições cardiovasculares relativas ao estresse crônico e agravos decorrentes da violência interpessoal e doméstica, está muito mais ligada a essa situação de desigualdade do que a fatores biológicos (Alves Sousa, 2023).

Segundo publicação do Ministério Público em 2004, a Política de Atenção Integral à Saúde da Mulher deve abranger toda a população feminina acima de dez anos, estimada em 73,8 milhões em 2022, com 65% na faixa reprodutiva (dez a 49 anos), o que ressalta sua importância para a saúde pública. Para atender a essa diversidade, a seção de saúde da mulher atua em quatro eixos: saúde sexual, a qual promove respeito à diversidade, prevenção e tratamento de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) e doenças ginecológicas; saúde reprodutiva, centrada na atenção obstétrica, planejamento reprodutivo e suporte em situação de abortamento; enfrentamento à violência, com estratégias de identificação, acolhimento e apoio a vítimas; e atenção ao câncer de mama e de colo do útero, priorizando prevenção, diagnóstico precoce e tratamento para reduzir a mortalidade (ONU, 2016).

PROGRAMA DE ASSISTÊNCIA INTEGRAL À SAÚDE DA MULHER

O Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher (Paism), instituído em 1984, revolucionou a atenção à saúde feminina no Brasil. Surgido do fervor da redemocratização e influenciado pela Conferência de Alma-Ata (1978), sua concepção, em 1983, contou com a essencial participação de movimentos sociais e feministas. Essa construção coletiva garantiu que o Paism fosse além do olhar reprodutivo, propondo uma

abordagem descentralizada, hierarquizada e regionalizada dos serviços. Com ações que contemplam educação, prevenção, diagnóstico, tratamento e recuperação, o programa se tornou um marco na saúde da mulher brasileira, ao abraçar plenamente os princípios de integralidade e equidade (Osis, 1998).

Para evitar que o Paism fosse desvirtuado por manipulação ou autoritarismo, a comissão responsável estabeleceu princípios que defendiam a autonomia e os direitos das mulheres. Isso se refletiu, principalmente, no foco na saúde sexual e reprodutiva, garantindo que o planejamento familiar fosse uma escolha individual, livre de imposições governamentais, e que todas tivessem acesso a informações e métodos contraceptivos sem coerção. Essencialmente, o sucesso e a transparência do programa foram assegurados pelo envolvimento ativo da sociedade civil, o qual permitiu a organizações feministas e especialistas monitorarem e supervisionarem sua execução.

Com ênfase na humanização do atendimento, o Paism instituiu diretrizes para evitar práticas invasivas e garantir o consentimento informado da mulher, assegurando seu direito de decidir sobre a própria saúde e corpo. Desse modo, o programa não só protegeu os direitos femininos, mas também serviu de base para iniciativas futuras, como a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (Pnaism). Sua influência foi fundamental para o movimento da reforma sanitária, que defendia o acesso universal à saúde gratuita e de qualidade, culminando na criação do Sistema Único de Saúde (SUS) (Brasil, 1994; Brasil, 2003).

POLÍTICA NACIONAL DE AÇÃO INTEGRAL À SAÚDE DA MULHER E PLANO NACIONAL DE POLÍTICAS PÚBLICAS PARA AS MULHERES

A Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (Pnaism), elaborada em 2004, surgiu a partir de um diagnóstico epidemiológico da saúde feminina no Brasil e da necessidade de diretrizes claras. Essa política ampliou significativamente o escopo das ações públicas, incorporando áreas antes negligenciadas, como o climatério, a menopausa e outras queixas ginecológicas – tais como sangramentos disfuncionais e corrimentos. Essa evolução marcou a transição de uma abordagem meramente materno-infantil para uma atenção muito mais completa e abrangente à saúde da mulher.

O grande destaque da Pnaism é sua capacidade de reconhecer e atender à diversidade regional do país, considerando tanto a organização e o desenvolvimento da assistência à mulher quanto as demandas específicas de cada localidade. Alinhada aos princípios e às diretrizes do SUS – universalidade, equidade, integralidade, regionalização, hierarquização e o cuidado centrado na pessoa –, a política garante uma atenção multiprofissional, integral e bem distribuída, razão esta que tais princípios estão visivelmente incorporados em todas as camadas da estruturação da rede de serviços.

A Pnaism propõe a estruturação de uma rede de serviços de saúde robusta para assegurar o acesso das mulheres a todos os níveis de atenção, desde a básica até a especializada, envolvendo o fortalecimento da atenção primária, a ampliação do acesso a exames e procedimentos especializados e a otimização de fluxos de encaminhamento. Além disso, a política prevê capacitação contínua dos profissionais de saúde, formando equipes multidisciplinares sensíveis às

questões de gênero e violência, atualizando constantemente protocolos para garantir que os direitos sexuais e reprodutivos das mulheres sejam plenamente respeitados e atendidos (Souto; Moreira, 2021).

Sendo assim, em 2005, foi lançado o Plano Nacional de Políticas Públicas para as Mulheres (PNSPM), com o propósito de aprimorar a saúde das mulheres brasileiras, assegurando direitos e ampliando o acesso a serviços de promoção, prevenção, assistência e recuperação em todo o país, objetivando a redução de doenças e mortes evitáveis em todos os ciclos de vida e sem discriminação. Um de seus pilares é qualificar e humanizar a atenção integral à saúde da mulher no SUS, incluindo a implementação, por meio das equipes do Programa Saúde da Família (PSF) nos municípios, de um atendimento qualificado para queixas clínico-ginecológicas, entretanto, a contínua avaliação e o monitoramento do plano são essenciais para ajustar suas ações à realidade, visando superar desafios e construir uma sociedade mais justa e igualitária (Brasil, 2023).

CUIDANDO DA MULHER IDOSA

No Brasil, as políticas de saúde para a mulher idosa estão inseridas em um contexto mais amplo, o qual abrange tanto as diretrizes para a saúde da mulher em geral quanto as políticas específicas para a pessoa idosa. É importante notar que a intersecção entre gênero e envelhecimento é um campo cada vez mais reconhecido como fundamental para a formulação de políticas eficazes (Sales *et al.*, 2014).

A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSI), instituída pela Portaria nº 2.528/2006, é a principal diretriz para a atenção integral e intersetorial à saúde dos idosos no Brasil, a fim de promover um

Este é seu guia definitivo para assumir o controle de sua saúde. Mergulhe em uma jornada completa que desvende as políticas públicas sobre a saúde feminina e mostra como iniciativas inovadoras e práticas integrativas podem transformar seu bem-estar, promovendo um envelhecimento ativo e saudável.

Desbloqueie os segredos de sua própria anatomia, entendendo a importância da pelve feminina e de sua musculatura para o dia a dia. Acompanhe a fascinante jornada do ciclo da vida, da menarca à menopausa, e conquiste as ferramentas essenciais para lidar com os desafios de cada fase.

Mais que teoria: a prática em suas mãos!

A transformação vai além das páginas. O livro oferece um material complementar: acesso via QR Code a um guia digital de exercícios corporais, disponível em acesso aberto no site da Editora Mackenzie! Basta apontar a câmera de seu celular para encontrar uma biblioteca de vídeos com a execução de todos os exercícios. É a tecnologia a serviço da saúde, garantindo a orientação visual e a confiança que você precisa para praticar em casa.

Esta obra une ciência, políticas e tecnologia para oferecer às leitoras o poder de transformar sua saúde de forma completa e duradoura.