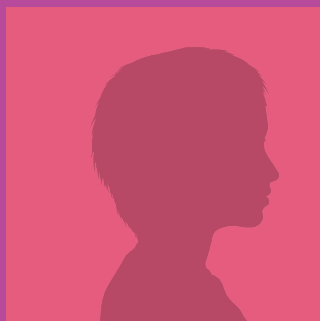
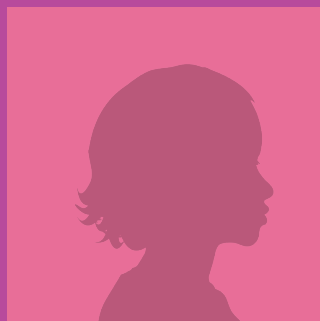
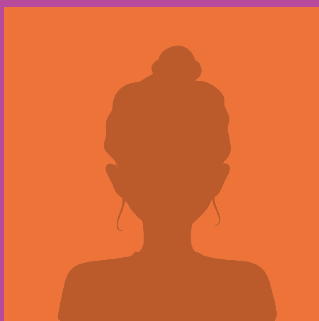


ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL DA MULHER

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

EDITORIA 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

Rosangela Patriota Ramos

Valéria Farinazzo Martins

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL DA MULHER

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

Gisela Rosa Franco Salerno
Organizadora

© 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
Thipphane 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!

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.



Editora

Mackenzie

mackenzie.br/editora



ISBN 978-65-264-1214-5