



## FATORES QUE INFLUENCIAM MUDANÇAS NO CORPO DAS MULHERES RELACIONADOS À SAÚDE

**Andreza de Fátima Gomes Nobre** <sup>1</sup>

**Francisca Emanuelle Rodrigues de Oliveira** <sup>2</sup>

**Maria Katarina Mota Mendes** <sup>3</sup>

**Patrícia da Silva Pantoja** <sup>4</sup>

**Isabella Lima Barbosa Campelo** <sup>5</sup>

**Anna Paula Sousa da Silva** <sup>6</sup>

### RESUMO

**Introdução:** O corpo humano sofre alterações com o passar dos anos decorrentes de fatores estimulantes, tais como: hereditariedade, idade, raça, estilo de vida, fatores socioeconômicos (BRASIL, 2018). As particularidades estão ligadas tanto a fatores internos quanto externos.

**Objetivo:** O estudo teve como objetivo analisar as mudanças fisiológicas ocorridas no corpo das mulheres, caracterizando se podem ou não ser prevenidas com orientações de enfermagem. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem qualitativa, realizado em uma unidade básica de saúde do município de Fortaleza-Ce, Brasil, em um período de três meses, sendo de janeiro a abril de 2019. **Resultados e Discussões:** As mudanças trazem consigo alterações das funções biológicas diminuindo a capacidade de produção e reprodução. Junto a essas mudanças há alterações psicológicas, com a carga horária de trabalho extensa e a dupla jornada exercida pelas mulheres, em ter que dar conta de casa e trabalho, existindo em certos momentos episódios de negligência no autocuidado e ausência de

cuidados com a alimentação, saúde e corpo (DAOLIO, 2015). **Conclusão:** Considerando que os profissionais de enfermagem enfrentam realidades distintas de trabalho, observou-se que orientações básicas são necessárias para prevenir doenças e promover a saúde, independente se o setor trabalhado seja primário, secundário ou terciário.



**Palavras-chave:** Saúde da mulher , mudanças fisiológicas , corpo e saúde.

**INTRODUÇÃO:** O corpo humano sofre alterações com o passar dos anos decorrentes de fatores estimulantes, tais como: hereditariedade, idade , raça , estilo de vida , fatores socioeconômicos (BRASIL, 2018). As particularidades estão ligadas tanto a fatores internos quanto externos. Os externos por sua vez, são dinâmicos e construídos pela cultura e pela sociedade (BARBOSA, MATOS COSTA, 2011). Antigamente era enfatizado a necessidade do indivíduo no cuidado consigo mesmo, onde os gregos acreditavam que assim manteriam uma vida plena. Cuidar do corpo era similar a cuidar da alma, exigia leitura, meditações, atividades físicas e dietas (DAOLI, 2015). A mulher por sua vez, tem o corpo mais propenso a mudanças, fatores genéticos, hormonais, a questão da gravidez e de doenças que são mais recorrentes no público feminino. A jornada diária das mulheres mudou ao longo dos anos e esse fator está diretamente ligado ao autocuidado. O tempo tornou-se escasso e em alguns momentos a sobrecarga de trabalho e de responsabilidade podem acarretar problemas de saúde. Vale salientar que um dos pontos que mais exerce influência é a questão estética, a beleza é um dos fatores que fazem as mulheres entrarem em regimes incorretos e rigorosos e na busca pela perfeição, acabam gerando mal a saúde. **OBJETIVO:** O estudo teve como objetivo analisar as mudanças fisiológicas ocorridas no corpo das mulheres, caracterizando se podem ou

não ser prevenidas com orientações de enfermagem. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem qualitativa, realizado em uma unidade básica de saúde do município de Fortaleza-Ce, Brasil. A escolha da instituição a ser pesquisada ocorreu por ser local de estágio da disciplina supervisionada de saúde coletiva. O período foram os meses de janeiro a abril de 2019, cuja coleta deu-se através de observações participativas durante as consultas de enfermagem, verificando as mudanças fisiológicas individuais e levando em consideração idades distintas. O relato teve foco no desenvolvimento do corpo das mulheres durante o trajeto de vida e nas mudanças decorrentes de ambientes internos e externos. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** O corpo encontra-se em plena metamorfose e a questão é como reconstruí-lo. É necessário um



conjunto de práticas para a sua manutenção e a cada dia utiliza-se menos os recursos musculares. Com os avanços das tecnologias segue a cultura do menor esforço, como exemplo, escadas rolantes, elevadores e etc (DAOLIO, 2015). O corpo não é apenas um conjunto orgânico, mas também um conjunto de fatores sociais, psicológicos, culturais e religiosos. Tudo está inserido no cotidiano e varia de acordo com as décadas, estilos e ambiente que insere cada pessoa (BARBOSA, MATOS COSTA, 2011). Hoje se vive uma revolução do corpo, onde os valores são relativos à saúde, beleza, lazer, exercício físico, alimentação e um conjunto de normas que futuramente podem dar valores positivos ou negativos à saúde (BARBOSA, MATOS COSTA, 2011). As mudanças trazem consigo alterações das funções biológicas diminuindo a capacidade de produção e reprodução. Junto a essas mudanças há alterações psicológicas, com a carga horária de trabalho extensa e a dupla jornada exercida pelas mulheres, em ter que dar conta de casa e trabalho, existindo em certos momentos episódios de negligência no

autocuidado e ausência de cuidados com a alimentação, saúde e corpo (DAOLIO, 2015). A má alimentação acarreta diversos problemas físicos como diabetes e hipertensão, o consumo de alimentos industrializados pode acarretar até em depressão. A higienização correta de alimentos previne doenças transmitidas por alimentos mal preparados e a higienização das mãos evita infecções cruzadas. Esforços repetitivos podem causar lesões, e não necessariamente esforços que necessitem de força para serem realizados. O estresse é um dos fatores que está totalmente ligado ao estilo de vida, doenças como depressão, esgotamento psicológico podem estar associados entre si. Para que haja um corpo saudável deve haver uma mente sã, daí vem a necessidade de um atendimento de forma holística e não apenas em uma parte específica. A estética vem gerando mudanças corporais e comportamentais que podem prejudicar a vida das pessoas, não necessariamente no mesmo momento, mas com o passar dos anos, resultando assim, em diversas cirurgias para melhorar partes do corpo que não estão defeituosas, apenas por padrão de beleza. Porém corre o risco de erros nessas cirurgias, que geram deficiências para o resto da vida ou até mesmo a morte. Durante o estágio pode-se observar que há necessidade na orientação quanto à alimentação saudável e a prática de exercícios físicos. Deve-se



haver o incentivo por parte do profissional e o esclarecimento da importância comportamental, a caminhada diária melhora a circulação sanguínea e o funcionamento dos órgãos internos, inclusive o intestino. O corpo precisa ter saúde para produzir melhores resultados e é essa informação que deve ser enfatizada durante a nossa abordagem. O fácil acesso à informação traz milhares de possibilidades de conhecimento, a padronização dos conceitos de beleza pode ser prejudicial à saúde, a busca para adaptar-se aos padrões

de beleza para melhor consumir. Novas tecnologias são responsáveis pela diminuição significativa na quantidade e na qualidade de vivências corporais das pessoas. O processo de envelhecimento é, atualmente, objeto de várias pesquisas no mundo, pesquisas essas que demonstram que o ambiente domiciliar agregam valores no envelhecimento, tornando-se adaptáveis, considerando as mudanças fisiológicas e funcionais do ser humano, contribuindo para o bem estar e harmonia nas diversas fases da vida (BARBOSA, MATOS COSTA, 2011). **CONCLUSÃO:** Considerando que os profissionais de enfermagem enfrentam realidades distintas de trabalho, observou-se que orientações básicas são necessárias para prevenir doenças e promover a saúde, independente se o setor trabalhado seja primário, secundário ou terciário. O corpo das mulheres está mais propenso a mudanças, tanto devido ao fator hereditário, genético, ambiental, como na questão estética . A orientação da enfermagem é importante, pois mesmo sabendo a necessidade de haver uma vida saudável deve haver o incentivo, a motivação constante e a orientação correta, com encaminhamento quando necessário por parte de cada profissional. A educação e saúde realizada antes da consulta de enfermagem é esclarecedora, surgem dúvidas de onde menos se espera, e podemos perceber em certos momentos a falta de comunicação entre profissionais e pacientes. Há uma população muito ampla, com demandas distintas, adaptar-se à linguagem e ao cotidiano dessas pessoas faz com que flua melhor a abordagem. As dificuldades para frequentar o posto de saúde devido a horários, distância, foram fatores evidenciados, tanto quanto a falta de materiais para a realização de procedimentos básicos de saúde. Durante a consulta percebeu-se a confiança que os pacientes têm para com os profissionais, a qualidade de vida que pode ser adquirida a partir de cada abordagem,



observou-se a mudança de conduta do dia a dia, mesmo que durante um pouco período de tempo. A assistência sem informações adequadas e sem um processo de humanização se torna ineficaz, podendo comparar-se a simples procedimentos que dificilmente mudam o cotidiano das pessoas, gerando dependência por parte do usuário que por sua vez não se vê como participante ativo para a mudança do seu quadro clínico, porém quando prestada de forma correta o paciente consegue entender que ele é o principal responsável pelo meio em que vive, por prevenir-se de doenças ou agravos e o principal autor da promoção de saúde.

#### **Referências:**

1. BRASIL. Ministério da saúde. Datasus. Programa saúde da família em Fortaleza. [periódico da internet]. 2018.
2. BARBOSA, M. R., MATOS, P. M. & COSTA, M. E. “Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje” *Psicologia & Sociedade*; 23 (1): 24-34, 2011.
3. DAOLIO, J. Da cultura do corpo . Campinas , SP : Papyrus , 2015 .

---

<sup>1</sup> Graduandos em Enfermagem pelo Centro Universitário Unifanor, [andrezaanobree@gmail.com](mailto:andrezaanobree@gmail.com) , [ershalom22@gmail.com](mailto:ershalom22@gmail.com) , [katarinabraga13@gmail.com](mailto:katarinabraga13@gmail.com) <sup>2</sup> Docentes do curso de graduação em Enfermagem do Centro Unifanor, [patricia.pantoja@unifanor.edu.br](mailto:patricia.pantoja@unifanor.edu.br) , [isabella.barbosa@unifanor.edu.br](mailto:isabella.barbosa@unifanor.edu.br) , [anna.pssilva@professores.unifanor.edu.br](mailto:anna.pssilva@professores.unifanor.edu.br)