

REVISÃO NARRATIVA DE LITERATURA SOBRE A INTERFACE ENTRE ESTILO DE VIDA E O CÂNCER GINECOLÓGICO: AÇÃO DO PROJETO DE EXTENSÃO MULHER SAUDÁVEL

Isabelly Maria Eulalio dos Santos¹

Isabelly_santoss@hotmail.com

Amanda Caroline de Sousa Coelho²

Claudia Branco dos Santos³

Luana Orihashi⁴

Diego Porto Divino⁵

Luiza Tatiana Forte⁶

Susiane Artuzi Mota e Silva⁷

Adriana Cristina Franco⁸

INTRODUÇÃO: A saúde ginecológica tem relação direta com estilo de vida das mulheres. Quando associadas ao trabalho, a preocupação aumenta uma vez que se somam demandas da vida pessoal com a vida laboral. A saúde física e mental feminina remete-se desde os primeiros estudos da medicina e da psiquiatria, no qual os transtornos mentais anteriormente, já foram correlacionados com os órgãos reprodutores femininos (MEDRADO, 2020). Segundo a presidente da Regional ABC, Elizabeth Jehá, a insônia pode aparecer em qualquer período da vida de uma mulher. (Associação de Obstetrícia e Ginecologia do Estado de São Paulo, 2021). Alguns fatores como, obesidade, doenças crônicas, hereditariedade, tabagismo, constipação intestinal, cirurgias ginecológicas podem afetar a qualidade de vida de mulheres em qualquer idade, implicando diretamente na saúde ginecológica, visto que a complicação mais evidente é a incontinência urinária sendo comum na população feminina. (MOURÃO, et al. 2017; MENDONÇA, et al. 2021). A dismenorreia atinge de 60% a 80% das mulheres, sendo que entre 8% e 18% destas sofrem desconforto intenso. Ela é um distúrbio caracterizado por dor no baixo ventre, podendo, em alguns casos, ser acompanhada por náuseas, vômitos, cefaleia, tonturas e desmaios. (QUINTANA, et al. 2010). Justifica-se este estudo pelas ações desenvolvidas no Projeto de Extensão Mulher Saudável (PEMS) que se fundamentam por meio de evidências científicas para a realização de consultas multidisciplinares voltadas para a prevenção dos cânceres de colo uterino e mama.

OBJETIVO: Descrever, à luz da literatura, os fatores relacionados ao estilo de vida que interferem direta ou indiretamente na qualidade de vida das mulheres trabalhadoras. **METODO:** Tratou-se de uma Revisão Narrativa de Literatura (RNL), que consiste em descrever o desenvolvimento de determinado assunto, sob o ponto de vista teórico ou contextual, mediante análise e interpretação da produção científica existente. (VOSGERAU, 2014). Ocorrida em setembro de 2021, a base de dados consultada foi Google Acadêmico, SCIELO, PEPSIC utilizando os descritores: *saúde ginecológica and insônia and saúde mental and incontinência urinária*, totalizando onze artigos analisados, publicados em português, entre 2012 e 2021.

RESULTADOS: O corpo feminino já foi uma base de estudos relacionada às doenças mentais, e por demais que os estudos e pesquisas teóricas tenham avançado progressivamente, o corpo feminino, bem como a saúde ginecológica e a saúde mental das mulheres, ainda é um tema de aprendizado à ser desenvolvido e um tabu à ser derrubado. Um aspecto feminino é verídico, de que a saúde mental pode modificar o corpo feminino, o que inclui-se a saúde ginecológica, isso porque os múltiplos transtornos mentais como depressão, estresse físico e emocional, alterações de humor, entre outras categorias, podem alterar o funcionamento do

corpo feminino, inclusive o Transtorno Disfórico Pré-menstrual, classificado na 5ª edição do Manual Diagnóstico e Estatístico, como “[...] expressão de labilidade do humor, irritabilidade, disforia e sintomas de ansiedade que ocorrem repetidamente durante a fase pré-menstrual do ciclo e remetem por volta do início da menstruação ou logo depois”, retrata sobre essa ligação entre o ciclo reprodutivo feminino e a psique feminina. (MEDRADO, 2020). O climatério pode vir a ocorrer alterações como insônia, sudorese, secura vaginal, enfraquecimento da musculatura do assoalho pélvico, alterações de humor e depressão. Sendo a sudorese o sintoma mais precoce desta fase, as ondas de calor provocadas podem interferir no sono, sendo a causa de irritabilidades. (TELES, et al. 2012; SILVA, et al. 2020). A longo prazo os distúrbios do sono causam comprometimento do sistema imunológico, doenças cardiovasculares, diabetes, perda de memória crônica (SILVA, et al. 2020). A incontinência urinária (IU) é caracterizada como perda involuntária da urina, segundo estudos a prevalência é de 27,6%, o que pode interferir diretamente nas relações interpessoais e sexuais. Essa disfunção do trato urinário inferior pode gerar certos desconfortos como, irritabilidade, sensibilidade, dispareunia e disúria. (MOURÃO, et al. 2017; MENDONÇA, et al. 2021). As mulheres tentam adotar práticas de uso de protetores diários, restrições de ingestão hídrica e limitações de atividades físicas. A dismenorreia, pode ser classificada de acordo com seu grau de dor (leve, moderada e acentuada) ou ainda, ser dividida em primária e secundária. No grau leve a dor não compromete as atividades habituais; no grau moderado a dor interfere nas atividades e pode durar todo o ciclo menstrual; no grau acentuado a dor não permite o desempenho normal e provoca alterações vasculares e gastrointestinais. (QUINTANA, et al. 2010). **CONCLUSÃO:** Assim como a dismenorreia, formas não farmacológicas de alívio de sintomas ginecológicos podem contribuir substancialmente para a qualidade de vida. Isto envolve a prática de exercícios físicos, alimentação saudável, ingestão hídrica, sono e repouso de qualidade entre outros, promovendo diversos benefícios ligados a fisiologia da mulher, como melhor funcionamento dos órgãos pélvicos e extra pélvicos, equilíbrio do estado hidroeletrolítico e hemodinâmico e melhora o fluxo sanguíneo na região pélvica. Destaca-se a importância do olhar multiprofissional para o estilo de vida que interfere direta ou indiretamente na saúde das mulheres e que podem se agravar com advento do trabalho especialmente quando este é desenvolvido sob alta complexidade e alta tensão. O trabalho realizado pelo PEMS visa a prevenção do câncer do colo de útero, mas de maneira cuidadosa e respeitosa holística indo para além da fisiologia, mas alerta e atuante para as questões biopsicossociais.

PALAVRAS-CHAVES: Qualidade de vida, Extensão Comunitária, Saúde Ocupacional

¹ Acadêmica do 8º período do Curso de Graduação em Enfermagem da Faculdade Pequeno Príncipe (FPP). Isabelly_santoss@hotmail.com

² Acadêmica do 4º período do Curso de Graduação em Psicologia da Faculdade Pequeno Príncipe (FPP).

³ Acadêmica do 4º período do Curso de Graduação em Psicologia da Faculdade Pequeno Príncipe (FPP).

⁴ Acadêmica do 4º período do Curso de Graduação em Biomedicina da Faculdade Pequeno Príncipe (FPP).

⁵ Administrador. Assistente administrativo da Central de Atendimento ao Colaborador do Complexo Pequeno Príncipe. (CAC)

⁶ Diretora de Extensão na Faculdade Pequeno Príncipe (FPP).

⁷ Pedagoga. Chefe da Central de Atendimento ao Colaborador do Complexo Pequeno Príncipe (CAC).

⁸ Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da Faculdades Pequeno Príncipe (FPP) Coordenadora do Projeto de Extensão Mulher Saudável.

REFERÊNCIAS:

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual de Diagnóstico e Estatística de Distúrbios Mentais: DSM - 5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANDRADE, Clésio. Sono com qualidade. Senado Federal, Brasília.

DEL PRIORE, M. (2008). **Magia e medicina na Colônia: o corpo feminino**. In M. Del Priore (Org.), **História das Mulheres no Brasil** (pp. 78-114). São Paulo: Contexto.

MEDRADO, Ana Carolina Cerqueira. LIMA, Mônica. **Saúde mental feminina e ciclo reprodutivo: uma revisão de literatura**. Nova Perspectiva Sistêmica, v. 29, n. 67, p. 70-84, agosto 2020.

MENDONÇA, et al. OS IMPACTOS DA INCONTINENCIA URINÁRIA NAS MULHERES. V Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar III Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar e II Feira de Empreendedorismo da Unifilmes – 2021.

MORAIS, et al. A importância do exame preventivo na detecção precoce do câncer de Colo uterino: uma revisão de literatura. **Rev. Eletrônica Acervo Enfermagem | ISSN – 2021**.

MOURÃO, et al. Caracterização e Fatores de Risco de Incontinência Urinária em Mulheres Atendidas em uma Clínica Ginecológica. **ESTIMA**, v.15 n.2, p. 82-91, 2017.

NOTÍCIAS SOGESP. Insônia na mulher: como o ginecologista pode ajudar. São Paulo, 2021.

QUINTANA, L. M.; et al. Influência do nível de atividade física na dismenorréia. **Ver. Brasileira de Atividade Física e Saúde**: São Paulo, v. 15, n. 2, p. 101-104, mar./2010.

Silva CS, Oliveira BC, Souza SMO, Silva HGN, Ykeda DS. Estudo comparativo da qualidade do sono e insônia entre mulheres no climatério e com ciclo menstrual regular. **Rev Pesqui Fisioter**. 2020;10(2):163-171.

TELES, Tálita Oliveira; PEREIRA, Kleber Fernando; SOUZA, Vanessa Ribeiro; PARANAIBA, Juliana Silva; TEIXEIRA, Cláudio Silva. Consequências do climatério e menopausa na sexualidade: Um estudo no Centro de Atendimento Integrado a Saúde de Rio Verde - Goiás. SaBios: **Rev. Saúde e Biol.**, v.7, n.3, p.45-51, set./dez., 2012.

VOSGERAU, Dilmeire Sant'Anna Ramos; ROMANOWSKI Joana Paulin Estudos de revisão: implicações conceituais e metodológicas **Rev. Diálogo Educacional**, v.14, n.41, 2014.

