



CADERNO DA SAÚDE DA MULHER AFRICA4HER: EM DEFESA DA SAÚDE DA MULHER



U.S. DEPARTMENT of STATE



CADERNO DA SAÚDE DA MULHER

AFRICA4HER: EM DEFESA DA SAÚDE DA MULHER

INTRODUÇÃO

A saúde da mulher é multifacetada — inclui a saúde física, emocional e mental — e precisamente por isso é mais importante do que nunca que a informação seja clara e concisa. É importantíssimo dar informação rigorosa sobre questões de saúde da mulher, também porque a partilha de informação incorrecta pode ter consequências devastadoras para si e para a sua comunidade.

Este Caderno da Saúde da Mulher Africa4Her inclui os factos e recursos de que precisa para melhor entender estes tópicos e advogar a favor da saúde da mulher na sua comunidade. Mulheres fortes e saudáveis contribuem para um futuro forte e saudável!

Este caderno abrange cinco das questões de saúde da mulher mais comuns na África subsaariana: O vírus de imunodeficiência humana (VIH) e SIDA, saúde menstrual e materno-infantil, violência de género, doenças não transmissíveis e saúde mental. À medida que vai completando cada secção deste caderno, vai aprender mais sobre cada tópico de saúde, bem como sobre algumas ideias erradas comuns sobre a forma como a doença é contraída, a quem afecta e como pode ser tratada. Cada tópico também contém ligações para mais informação para que possa ficar tão informado quanto possível sobre as questões de saúde da mulher que afectam a sua comunidade.

Recursos Adicionais:

Não deixe de consultar yali.state.gov/4her/#blog para ler histórias e sugestões de membros da Rede YALI que defendem a saúde da mulher na sua comunidade.

Questões a Considerar

A defesa da saúde da mulher começa com um conhecimento rigoroso do contexto de saúde na sua comunidade e dos problemas que as mulheres enfrentam no dia-a-dia. Antes de aprender sobre a saúde da mulher, dedique uns minutos a responder às seguintes questões, tendo em mente os membros da sua comunidade. Lembre-se que a defesa da saúde da mulher depende de si.

1. Quais são os três problemas de saúde mais comuns que as mulheres da sua comunidade enfrentam?

2. Para cada um dos problemas que enumerou na resposta à Pergunta 1, identifique uma ou duas razões pelas quais esse problema se tem desenvolvido na sua comunidade. Que papel desempenham os factores regionais e económicos, se é que desempenham algum?

3. Para cada um dos problemas que enumerou na resposta à Pergunta 1, mencione um ou dois recursos disponíveis na sua comunidade para ajudar ou educar as mulheres. Se não há recursos disponíveis na sua comunidade, como pode indicar a alguém onde obter mais informação?

Como Utilizar Este Caderno

Para tirar o máximo partido deste caderno, comece por ler a informação de saúde no início de cada secção, revendo os mitos e os factos sobre cada doença e explorando os recursos adicionais sobre esses tópicos. Depois de ter completado esta tarefa, tente responder à pergunta no final de cada secção para rever o que acabou de aprender. Depois de completar cada secção de saúde estará apto a fazer o teste de Verdadeiro ou Falso no final deste caderno e testar os seus conhecimentos!

VIH/SIDA

O VIH propaga-se através de fluídos corporais e ataca o sistema imunitário do corpo. Se não for tratado, o vírus pode resultar em SIDA ([Síndrome de Imunodeficiência Adquirida](#)). O VIH/SIDA pode afectar a capacidade do corpo combater doenças infecciosas e cancro relacionados com infecções.

O VIH/SIDA pode afectar qualquer pessoa, mas afecta desproporcionalmente mulheres e raparigas adolescentes devido às vulnerabilidades associadas com o acesso limitado a serviços de saúde sexual e VIH.

Vários métodos de prevenção do VIH/SIDA têm-se revelado muito eficazes. As pessoas podem proteger-se contra o VIH tomando medicação anti-retroviral, utilizando seringas limpas, utilizando um preservativo durante as relações sexuais e fazendo regularmente testes de despistagem de doenças sexualmente transmitidas (DSTs) e VIH, segundo os [Centros de Controlo e Prevenção de Doenças](#).

Mito vs. Facto

Mito: O VIH e a SIDA são a mesma coisa.

Facto: A SIDA é a fase mais grave da infecção por VIH, mas a terapia anti-retroviral (TAR) ajuda a controlar o vírus. A TAR pode prolongar a expectativa de vida das pessoas infectadas e diminuir o risco de transmissão do VIH a outros. (Fonte: [Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA](#))

Mito: Os homens e as mulheres têm a mesma probabilidade de contrair o VIH.

Facto: As mulheres constituem mais de metade do número de pessoas que vivem com VIH em todo o mundo. Mulheres jovens (de 10 a 24 anos) têm o dobro de probabilidade de contrair o VIH em relação aos homens da mesma idade. (Fonte: [Avert](#))

Mito: Só os homossexuais podem contrair o VIH.

Facto: Se o VIH penetrar no fluxo sanguíneo, pode afectar qualquer um — independentemente da sua orientação sexual. (Source: [Avert](#))

ONDE POSSO OBTER MAIS INFORMAÇÕES?

Veja: [Construir uma Campanha de Comunicação sobre Saúde Pública](#)

Leia: [10 Factos sobre o VIH da Organização Mundial de Saúde](#)

Leia: [Programa Conjunto das Nações Unidas sobre o VIH/SIDA](#)

Leia: [Ficha informativa global sobre o VIH e a SIDA](#)

PERGUNTA DE REFLEXÃO PESSOAL:

Mencione algo que tenha aprendido sobre o VIH/SIDA nesta secção que desconhecia?

Violência de Género

A violência de género (VG) é a violência dirigida contra uma pessoa tendo como base o seu sexo biológico ou a sua identidade de género. Inclui o abuso físico, sexual, verbal, emocional e psicológico; ameaças; coação e privação económica ou educativa, quer em público, quer em privado.

A violência física e sexual são as mais facilmente reconhecíveis, mas a violência psicológica e económica também causam danos graves. A violência psicológica de género pode incluir o controlo ou restrição dos movimentos de alguém, a ameaça contra alguém, ou o desrespeito e a desvalorização verbal de alguém. Exemplos de violência económica de género podem incluir suspender as finanças da família, gastar dinheiro auferido em conjunto sem consentimento ou impedir alguém de ter acesso à educação e auferir o seu próprio rendimento.

Na maior parte dos casos esta violência é cometida por homens contra raparigas, mulheres, rapazes ou outros homens. Isto deve-se ao facto de que muitas culturas em todo o mundo desde cedo ensinam aos jovens e aos homens que ser violento, agressivo e sexual faz parte da sua natureza. Contudo, não são apenas as mulheres que sofrem de VG. A VG é todo o tipo de violência dirigida contra uma pessoa devido ao seu género.

Mito vs. Facto

Mito: É mais provável que seja um estranho a cometer violência sexual.

Facto: Dois terços das agressões sexuais são cometidos por alguém que a sobrevivente conhece. Alguns estudos estimam que apenas 2% dos autores são completamente estranhos. (Fonte: [ONU Mulheres](#))

Mito: A violência de género tem a mesma probabilidade de ocorrer em zonas de paz como em zonas de conflito.

Facto: Situações de conflito, pós-conflito e de deslocamento podem exacerbar a violência já existente por parte de parceiros íntimos, ou a violência sexual cometida por alguém que não é parceiro, e podem também levar a novas formas de violência contra mulheres. (Fonte: [Organização Mundial da Saúde](#))

Mito: Há mais probabilidade de as adolescentes serem sujeitas a sexo forçado por parte de um estranho.

Facto: Na grande maioria dos países, as adolescentes correm maior risco de serem sujeitas a sexo forçado por parte do marido actual ou do ex-marido, parceiro ou namorado. (Fonte: [UNICEF](#) (PDF, 4.9 MB))

ONDE POSSO OBTER MAIS INFORMAÇÕES?

Veja: [O que é a Violência de Género?](#)

Leia: [10 mitos sobre a violência contra as mulheres e as raparigas](#)

PERGUNTA DE REFLEXÃO PESSOAL:

Alguma coisa o surpreendeu nesta secção sobre a VG? Explique.

Saúde Menstrual e Materno-infantil

A menstruação é um facto natural da vida e algo que ocorre mensalmente em mulheres em idade reprodutiva. No entanto, há milhões de mulheres e raparigas em todo o mundo a quem é negado o direito de gerir o seu ciclo menstrual mensal de forma digna e saudável. A desigualdade de género, as normas sociais discriminatórias, os tabus culturais, a pobreza e a falta de serviços básicos são frequentemente as causas fundamentais da não satisfação das necessidades de saúde e higiene menstrual de raparigas e mulheres.

Um tópico estreitamente relacionado com este é o da saúde materno-infantil. Segundo a [Organização Mundial da Saúde](#) morrem diariamente 810 mulheres de problemas evitáveis relacionados com a gravidez e o parto,. As mulheres jovens podem tomar medidas para melhorar a sua saúde materno-infantil, incluindo procurar cuidados pré-natais, cuidados especializados durante o parto e apoio após o parto. Um acesso mais facilitado a estes e outros serviços pode inverter estas estatísticas e preparar o caminho para um futuro mais saudável.

Mito vs. Facto

Mito: Um fluxo menstrual anormal é sinal de que o seu parceiro lhe é infiel.

Facto: Há várias razões para que haja um fluxo menstrual anormal, mas um parceiro infiel não é uma delas. A consulta de um médico pode conduzir a um diagnóstico correcto. (Fonte: [Sociedade Americana de Oncologia](#))

Mito: O ciclo menstrual é um castigo infligido às mulheres.

Facto: A menstruação é uma ocorrência natural. As hormonas controlam os ciclos menstruais de todas as mulheres em idade reprodutiva. (Fonte: [Centros de Controlo e Prevenção de Doenças](#))

Mito: A incidência de morte das mulheres por parto é idêntica em países de baixo e alto rendimento.

Facto: Noventa e quatro por cento de todas as mortes materno-infantis ocorrem em países de rendimento baixo e médio-baixo. (Fonte: [Organização Mundial de Saúde](#))

ONDE POSSO OBTER MAIS INFORMAÇÕES?

Leia: [Saúde Materno-infantil](#)

Leia: [Saúde Reprodutiva](#)

Leia: [Saúde Materno-infantil, do Bêbê e da Criança](#)

PERGUNTA DE REFLEXÃO PESSOAL:

A informação incluída nesta secção modifica a sua opinião sobre a saúde menstrual e materno-infantil? Se sim, como?

Doenças Não Transmissíveis

Segundo a [Organização Mundial de Saúde](#), as doenças não transmissíveis (DNT), sobretudo doenças cardíacas e pulmonares, cancro e diabetes, são as que mais matam no mundo. A saúde preventiva, ou seja, tomar medidas para evitar a doença, pode ajudar a diminuir o aumento de mortes evitáveis a nível mundial. Há algumas DNT que afectam sobretudo mulheres, incluindo doenças cardiovasculares e cancros da mulher, tais como cancro cervical, do ovário e da mama.

O cancro cervical é o tipo de cancro que ocorre no cérvix, que é a parte inferior do útero. O cancro cervical é causado sobretudo por estirpes do vírus do papiloma humano (HPV), que é uma infecção transmitida sexualmente. De acordo com a [Organização Mundial de Saúde](#), o cancro cervical é o quarto cancro mais comum entre as mulheres. A melhor forma de evitar o cancro cervical é levar a vacina do HPV e fazer a despistagem de lesões cancerosas.

O cancro da mama é o mais comum entre as mulheres a nível mundial. A incidência de cancro da mama nas mulheres está a aumentar a nível global, particularmente nas regiões em vias de desenvolvimento. É importante aprender mais sobre a prevenção do cancro da mama, diagnóstico precoce, tratamento e cuidado das mulheres na sua comunidade, de acordo com a [Organização Mundial de Saúde](#).

A despistagem, detecção e tratamento das DNT são alguns dos melhores mecanismos de resposta. De uma forma geral, limitar o uso de tabaco, aumentar a actividade física e fazer uma alimentação saudável também podem reduzir em muito as hipóteses de contrair uma DNT.

Mito vs. Facto

Mito: As despistagens do cancro cervical danificam o útero e tornam as mulheres inférteis.

Facto: O próprio cancro cervical — e não os exames preventivos — podem causar infertilidade. A detecção precoce através da despistagem é muito importante. (Fonte: [Organização Mundial de Saúde](#))

Mito: O cancro é causado por uma maldição e é uma doença do Ocidente.

Facto: O cancro afecta todos, independentemente da raça, estatuto sócio-económico e género. (Fonte: [Organização Mundial de Saúde](#))

Mito: As despistagens precoces não têm impacto no tratamento do cancro.

Facto: As despistagens precoces do cancro aumentam em muito as hipóteses de sucesso na detecção e tratamento. (Fonte: [Organização Mundial de Saúde](#))

ONDE POSSO OBTER MAIS INFORMAÇÕES?

Leia: [Factos Fundamentais sobre o Cancro Cervical](#)

Leia: [Cancro da mama: Prevenção e controlo](#)

PERGUNTA DE REFLEXÃO PESSOAL:

O que aprendeu nesta secção sobre doenças não transmissíveis que desconhecia?

Saúde Mental

A saúde mental é definida como um estado de bem-estar no qual cada indivíduo realiza o seu potencial, consegue suportar o stress normal da vida, trabalha de forma produtiva e profícua e é capaz de contribuir para a sua comunidade, segundo a [Organização Mundial de Saúde](#).

A depressão e a ansiedade são predominantes nas mulheres e afectam 1 em cada 3 pessoas a nível mundial. As mulheres têm o dobro de probabilidade de sofrer de depressão unipolar, a segunda causa principal de invalidez a nível mundial, segundo a [Organização Mundial de Saúde](#) (PDF, 287 KB).

As mulheres são também o maior grupo [singular que sofre de PSPT \(Perturbação de Stress Pós-traumático\)](#) enquanto sobreviventes de violência sexual. Os papéis tradicionais baseados no género, os factores de stress e as experiências negativas de vida devem ser enfrentados para estancar a prevalência de doença mental tanto entre os homens como as mulheres.

Mito vs. Facto

Mito: As doenças mentais são causadas por bruxaria, são contagiosas, são um sinal de fraqueza e afectam apenas a população rica.

Facto: Há uma variedade de factores genéticos e ambientais que podem causar doença mental. Estas podem afectar qualquer pessoa na sociedade, independentemente do seu estatuto sócio-económico. (Fonte: [Clínica Mayo](#))

Mito: As doenças mentais não podem ser tratadas.

Facto: Há muitos tipos de doença mental que requerem diferentes tipos de tratamento. Os médicos podem ajudar a controlar a doença e a reduzir significativamente os sintomas. (Fonte: [Clínica Mayo](#))

Mito: Se uma pessoa se sente triste ou esgotada durante um curto período de tempo, isso significa que sofre de depressão.

Facto: Os efeitos da depressão podem prolongar-se no tempo ou ser recorrentes e podem ter um efeito dramático na capacidade de uma pessoa funcionar e viver uma vida gratificante. (Fonte: [Organização Mundial de Saúde](#))

ONDE POSSO OBTER MAIS INFORMAÇÕES?

Leia: [Saúde Materno-infantil e Saúde e Desenvolvimento da Criança](#) (PDF, 287 KB)

Leia: [Doença Mental: Diagnóstico e Tratamento](#)

PERGUNTA DE REFLEXÃO PESSOAL:

Alguma coisa o surpreendeu nesta secção sobre a saúde mental? Explique.

Teste de Verdadeiro ou Falso

Agora que já aprendeu algo sobre algumas das questões importantes da saúde da mulher, chegou a altura de testar os seus conhecimentos! Leia atentamente cada uma das afirmações em baixo e responda se é verdadeira ou falsa nos espaços a seguir. Quando terminar pode verificar se as suas respostas estão correctas utilizando a Chave de Respostas no fim deste caderno.

1. O cancro é causado por uma maldição e é uma doença do Ocidente. _____
2. O ciclo menstrual é um castigo infligido às mulheres. _____
3. O VIH e a SIDA são a mesma coisa. _____
4. A violência de género é mais comum nas áreas afectadas pela guerra e outros conflitos. _____
5. As doenças mentais podem ser tratadas de modo eficaz. _____
6. As mulheres têm maior probabilidade do que os homens de viver com o VIH. _____
7. As despistagens do campo cervical danificam o útero e tornam as mulheres estéreis. _____
8. O fluxo menstrual anormal é um sinal de que o seu parceiro lhe é infiel. _____

9. As doenças mentais são causadas por bruxaria, são contagiosas, são um sinal de fraqueza e afectam apenas a população rica. _____
10. Apenas os homossexuais podem contrair o VIH. _____
11. As raparigas adolescentes têm mais probabilidade de ser sujeitas a sexo forçado por parte de um estranho. _____
12. As despistagens precoces podem ajudar no tratamento do cancro. _____
13. As mulheres em países de baixo rendimento têm mais probabilidade de morrer durante o parto. _____
14. É mais provável que a violência sexual seja cometida por um estranho. _____
15. Se uma pessoa se sente triste ou esgotada durante um curto período de tempo, isso significa que sofre de depressão. _____

Próximos Passos

Agora que completou este caderno e aprendeu um pouco mais sobre a saúde da mulher, dedique alguns minutos a rever as suas respostas na secção “Questões a Considerar” no início deste caderno, e depois responda às seguintes questões:

1. O que aprendeu depois de ter completado este caderno sobre as questões de saúde que as mulheres enfrentam?

2. Que informação o surpreendeu? Porquê?

3. Que medidas pode tomar hoje para ser um melhor defensor da saúde da mulher na sua comunidade?

Actue

Depois de ter completado este caderno e aprendido mais sobre as questões de saúde que afectam as mulheres, dê o passo seguinte e modere um debate na sua comunidade sobre a saúde da mulher. Descarregue o Guia Para Orientação de Sessões Sobre a Saúde da Mulher Africa4Her para começar a planear a sua sessão YALILearns sobre um dos tópicos que aprendeu hoje.

Para obter mais informação sobre como planear uma sessão YALILearns, pode também descarregar o [YALILearns Toolkit](#).

Chave de Respostas

- 1. FALSO.** O cancro afecta todos, independentemente da raça, estatuto sócio-económico e género. (Fonte: [Organização Mundial de Saúde](#))
- 2. FALSO.** A menstruação é uma ocorrência natural. As hormonas controlam os ciclos menstruais de todas as mulheres em idade reprodutiva. (Fonte: [Centros de Controlo e Prevenção de Doenças](#))
- 3. FALSO.** A SIDA é a fase mais grave da infecção por VIH, mas a terapia anti-retroviral (TAR) ajuda a controlar o vírus. A TAR pode prolongar a expectativa de vida das pessoas infectadas e diminuir o risco de transmissão do VIH a outros. (Fonte: [Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA](#))
- 4. VERDADEIRO.** As situações de conflito, pós-conflito e deslocamento podem exacerbar a violência já existente por parte de parceiros íntimos, ou a violência sexual cometida por alguém que não é parceiro, e podem também levar a novas formas de violência contra as mulheres. (Fonte: [Organização Mundial de Saúde](#))
- 5. VERDADEIRO.** Há muitos tipos de doença mental que requerem diferentes tipos de tratamento. Os médicos podem ajudar a controlar a doença e a reduzir significativamente os sintomas. (Fonte: [Clínica Mayo](#))
- 6. VERDADEIRO.** As mulheres constituem mais de metade do número de pessoas que vivem com o VIH em todo o mundo. As mulheres jovens (de 10 a 24 anos) têm o dobro de probabilidade de contrair o VIH em relação aos homens da mesma idade. (Fonte: [Avert](#))
- 7. FALSO.** O próprio cancro cervical — e não os exames preventivos — podem causar infertilidade. A detecção precoce através da despistagem é muito importante. (Fonte: [Organização Mundial de Saúde](#))
- 8. FALSO.** Há várias razões para que haja um fluxo menstrual anormal, mas um parceiro infiel não é uma delas. A consulta de um médico pode conduzir a um diagnóstico correcto. (Fonte: [Sociedade Americana de Oncologia](#))

Chave de Respostas

9. FALSO. Há uma variedade de factores genéticos e ambientais que podem causar doença mental. Estas podem afectar qualquer pessoa na sociedade, independentemente do seu estatuto sócio-económico. (Fonte: [Clínica Mayo](#))

10. FALSO. Se o VIH penetrar no fluxo sanguíneo, pode afectar qualquer um — independentemente da orientação sexual. (Fonte: [Avert](#))

11. FALSO. Na grande maioria dos países, as adolescentes correm maior risco de serem sujeitas a sexo forçado por parte do marido actual ou do ex-marido, parceiro ou namorado. (Fonte: [UNICEF](#) (PDF, 4.9 MB))

12. VERDADEIRO. As despistagens precoces do cancro aumentam em muito as hipóteses de sucesso na detecção e tratamento. (Fonte: [Organização Mundial de Saúde](#))

13. VERDADEIRO. Noventa e quatro por cento de todas as mortes materno-infantis ocorrem em países de rendimento baixo e médio-baixo. (Fonte: [Organização Mundial de Saúde](#))

14. FALSO. Dois terços dos ataques sexuais são cometidos por alguém que a sobrevivente conhece. Alguns estudos estimam que apenas 2% dos autores são completamente estranhos. (Fonte: [ONU Mulheres](#))

15. FALSO. Os efeitos da depressão podem prolongar-se no tempo ou ser recorrentes e podem ter um efeito dramático na capacidade de uma pessoa funcionar e viver uma vida gratificante. (Fonte: [Organização Mundial de Saúde](#))