

Capítulo 6

SAÚDE EMOCIONAL FEMININA: CUIDADOS MULTIPROFISSIONAIS



SAÚDE EMOCIONAL FEMININA: CUIDADOS MULTIPROFISSIONAIS

FEMALE EMOTIONAL HEALTH: MULTIPROFESSIONAL CARE

Renata Corrêa Bezerra de Araújo¹

Analu Barbosa Roberto²

Erlaine Souza da Silva³

Yêgo Dantas Fernandes Nóbrega⁴

Camilla Hellen de Menezes Sales⁵

Rafaella da Silva Macena⁶

Fernanda Danielle de Medeiros Oliveira Silva⁷

Resumo: É importante reconhecer, que as mulheres enfrentam desafios específicos em relação à sua saúde emocional, como a menstruação, gravidez, parto, menopausa, cuidados com a maternidade, pressões sociais em relação à aparência e ao desempenho em múltiplos papéis, entre outros. Para abordar a saúde emocional feminina de forma abrangente, é necessário contar com uma abordagem multiprofissional, envolvendo diversos profissionais de saúde, tais como médicos, psicólogos, terapeutas ocupacionais, assistentes sociais, enfermeiros e outros especialistas, de acordo com as necessidades individuais de cada mulher.

1 Enfermeira. Mestre em Obstetrícia. Faculdade Bezerra de Araújo.

2 Enfermeira. Especialista em Saúde da Família.

3 Enfermeira. Mestre em Saúde Coletiva pela UFPB. Especialista em Saúde da Família pela Escola Santa Emília de Rodat.

4 Estudante de medicina.

5 Farmacêutica. Pós graduação em Farmácia oncológica. Residência em saúde da família e comunidade.

6 Graduação em Odontologia. Pós-Graduanda em Endodontia.

7 Técnica em enfermagem. Graduanda em Enfermagem. Doula. Consultora em amamentação.



Palavras chaves: Saúde; Mulher; Multiprofissional; Cuidado.

Abstract: It is important to recognize that women face specific challenges in relation to their emotional health, such as menstruation, pregnancy, childbirth, menopause, maternity care, social pressures regarding appearance and performing in multiple roles, among others. To address women's emotional health in a comprehensive way, it is necessary to have a multidisciplinary approach, involving different health professionals, such as doctors, psychologists, occupational therapists, social workers, nurses and other specialists, according to the individual needs of each woman.

Keywords: Health; Woman; Multi-professional; Careful.

INTRODUÇÃO

A saúde emocional feminina é um tema importante e complexo que envolve diversos aspectos relacionados ao bem-estar mental e emocional das mulheres. Cuidar da saúde emocional é fundamental para garantir uma vida plena e saudável, uma vez que a saúde mental impacta diretamente na qualidade de vida e no funcionamento geral do organismo. Para cuidar da saúde emocional feminina de forma abrangente, é fundamental contar com cuidados multiprofissionais, envolvendo diferentes profissionais de saúde e especialidades. A saúde emocional feminina pode ser influenciada por diversos fatores, como hormônios, mudanças biológicas ao longo da vida, papéis sociais, experiências de vida, traumas, estresse e pressões culturais e sociais (DIONÍSIO; QUEIROZ, 2019).

É importante reconhecer, que as mulheres enfrentam desafios específicos em relação à sua saúde emocional, como a menstruação, gravidez, parto, menopausa, cuidados com a maternidade, pressões sociais em relação à aparência e ao desempenho em múltiplos papéis, entre outros. Para abordar a saúde emocional feminina de forma abrangente, é necessário contar com uma abordagem



multiprofissional, envolvendo diversos profissionais de saúde, tais como médicos, psicólogos, terapeutas ocupacionais, assistentes sociais, enfermeiros e outros especialistas, de acordo com as necessidades individuais de cada mulher.

Essa abordagem multidisciplinar permite uma compreensão holística da saúde emocional feminina, considerando os diferentes aspectos físicos, mentais e emocionais. Os médicos desempenham um papel importante no cuidado da saúde emocional feminina, oferecendo avaliação clínica, diagnóstico e tratamento de condições de saúde mental, além de monitorar possíveis alterações hormonais e prescrever medicamentos, quando necessário (SILVA et al., 2021).

Os psicólogos e terapeutas podem oferecer suporte emocional, diagnóstico e tratamento de transtornos mentais, como ansiedade, depressão, transtornos do humor e do sono, entre outros. Eles podem fornecer técnicas de enfrentamento, estratégias de autocuidado e terapias específicas, como terapia cognitivo-comportamental, terapia de grupo ou terapia familiar, que podem ser especialmente úteis para as mulheres. Os terapeutas ocupacionais podem trabalhar com as mulheres para desenvolver habilidades de enfrentamento, gerenciamento do estresse, organização e planejamento, além de auxiliar na adaptação às mudanças de vida e às demandas diárias.

Os assistentes sociais podem oferecer suporte social e emocional, ajudando as mulheres a lidar com questões práticas, como moradia, trabalho, cuidados com a família e acesso a recursos comunitários. Enfermeiros também desempenham um papel importante na saúde emocional feminina, fornecendo cuidados de enfermagem e educação sobre a saúde mental, incluindo o autocuidado, o monitoramento de sintomas e o apoio emocional. Além disso, a equipe multiprofissional pode trabalhar em conjunto para desenvolver estratégias de prevenção, promoção e intervenção precoce na saúde emocional feminina, identificando fatores de risco e promovendo ações de promoção da saúde mental.



REFLEXÃO

É fundamental ressaltar, que a saúde emocional feminina também pode ser beneficiada com práticas de autocuidado, como a prática regular de exercícios físicos, alimentação saudável, sono adequado, redução do estresse, busca por atividades prazerosas e conexões sociais significativas. Além disso, é importante promover a conscientização e a educação sobre a saúde mental entre as mulheres, desmistificando estigmas e encorajando a busca por ajuda profissional, quando necessário. Outro aspecto relevante dos cuidados multiprofissionais na saúde emocional feminina, é a atenção às questões específicas de gênero, como o impacto das normas sociais de gênero, a violência, a discriminação e as desigualdades na saúde mental das mulheres (MENDONÇA, 2019).

A comunicação e o trabalho em rede entre os diferentes profissionais podem contribuir para uma compreensão mais completa das necessidades de saúde emocional das mulheres e possibilitar uma abordagem mais efetiva e personalizada. É importante destacar, que a saúde emocional feminina é um aspecto essencial da saúde geral das mulheres e merece atenção e cuidados adequados. A abordagem multiprofissional na saúde emocional feminina reconhece a complexidade e a singularidade das experiências e necessidades das mulheres, e visa proporcionar uma abordagem integrada, visando a promoção, prevenção, diagnóstico e tratamento de questões relacionadas à saúde mental das mulheres (DIONÍSIO; QUEIROZ, 2019).

Em resumo, a colaboração entre médicos, psicólogos, terapeutas ocupacionais, assistentes sociais, enfermeiros e outros profissionais de saúde, pode contribuir para a promoção de uma saúde emocional positiva e equilibrada, auxiliando as mulheres a alcançarem uma vida plena e saudável. É fundamental reconhecer a importância da saúde emocional feminina e investir em cuidados multiprofissionais para garantir o bem-estar e a qualidade de vida das mulheres (SILVA et al., 2021).

Ao longo da história da humanidade a mulher vem se destacando, mostrando suas capacidades e inteligência, ocupando cada vez mais espaço na sociedade. A mulher realiza vários papéis,



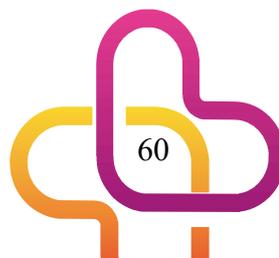
assumindo o cuidado da família, da casa, dos filhos, do trabalho, da carreira, tornando-a sobrecarregada. Com todo esse acúmulo de funções, a mulher moderna corre um grande risco de sofrer com seu estado emocional, desenvolvendo altos níveis de estresse, chegando a apresentar quadros de depressão, ansiedade, insônia, causados pelo desequilíbrio emocional que sua rotina oferece (ARAÚJO; PINHO; ALMEIDA, 2005).

Vários estudos nos mostram, que a depressão é aproximadamente duas vezes mais prevalente em mulheres do que em homens, e apontam como fatores relevantes as diferenças fisiológicas e hormonais, baixo nível de escolaridade, baixa renda, questões socioculturais, além de diferentes formas de lidar com situações estressoras. Além da sobrecarga de responsabilidades do dia-a-dia, as mulheres estão mais expostas a situações de violência, de abuso e traumas, contribuindo para o aumento da incidência dos transtornos psiquiátricos nas mulheres. Para cada faixa etária há riscos iminentes, pois as emoções se fazem presentes em todas as etapas da vida, da criança ao idoso as sensações e os sentimentos perpassam as relações humanas (FORTES et al., 2021).

Estudos mostram, que alguns hábitos e comportamentos devem fazer parte da nossa rotina com o objetivo de fortalecer a saúde mental e nos proteger da depressão. A prática do autocuidado pode, sim, mudar o cenário de adoecimento mental. Praticar o autocuidado é necessário para aumentar autoestima e ajudar no processo de autoconhecimento, com atividades que proporcionam prazer, como exemplo, construir rotinas, organizar uma agenda e ter momentos para estar consigo mesma: fazer uma atividade física, cuidar da alimentação, ter momentos de lazer, meditação, utilizando-se das terapias e práticas integrativas e complementares (GONÇALVES et al., 2018).

CONCLUSÃO

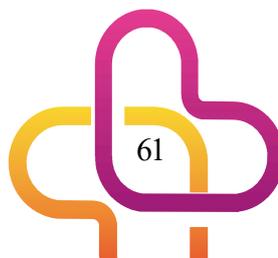
É inegável, que atualmente as mulheres possuem não apenas mais direitos do que 10, 50, 100 anos atrás, mas também, que possuem uma carga universal muito maior de cobranças, trabalho,



responsabilidades, de como se vestir, andar, se portar. Independente do avanço na conversa e estudos sobre feminismo, das conquistas sociais, mulheres de todas as classes, cores, cis ou transexuais, sofrem uma enorme pressão social para serem ou parecerem com um padrão que é impossível de se alcançar. Impossível primeiramente, por demandar sempre um esforço que não é concebível no mundo real, mas também por ser mutável sempre que uma grande parcela da população feminina começa a alcançá-lo.

A internet e a globalização tornam mais acessíveis muitos adjuvantes para se alcançar esse padrão por mulheres de classes sociais mais privilegiadas, mas a internet também tem sido um fator principal no adoecimento das mulheres, com a carga emocional negativa que é despejada pelas telas todos os dias. Na internet, as redes sociais nos mostram diariamente fotos e vídeos de uma suposta vida perfeita, em que as mulheres nelas retratadas e com milhões de seguidoras, mostram uma rotina onde conseguem conciliar trabalhos, viagens, alimentação saudável, exercícios físicos, consumo exagerado e outras tantas coisas. O questionamento principal que devemos fazer, é quanto daquilo é real e quanto é posado? A quem interessa essa demonstração de um suposto perfeccionismo? Quem banca financeiramente essas propagandas e por qual motivo? Quanto as redes sociais atuam no adoecimento das mulheres atualmente?

O desejo de ser ou parecer é um incentivador aos objetivos traçados ou apenas uma lembrança do quão inalcançável para a maioria das mulheres é o padrão? E se colocamos como degradante o poder das redes sociais a uma boa saúde emocional, como podemos modificar esses processos? É essencial ter uma boa rede de apoio familiar, no trabalho e até mesmo virtual para que os estragos feitos por esse bombardeio midiático não sejam fatores de adoecimento para as mulheres. E é essencial que esse tópico seja conversado e exposto cada vez mais como um contraste ao que é colocado como padrão e perfeito. É necessário haver uma contrapartida ao que é visto como adoecedor, para que as novas gerações de mulheres não caiam em tantos buracos de baixa autoestima e adoecimento emocional, por tudo que não é alcançável mas é mostrado como se fosse.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, T.M; PINHO, P.S; ALMEIDA, M.M.G. Prevalência de transtornos mentais comuns em mulheres e sua relação com as características sociodemográficas e o trabalho doméstico. Rev Bras Saúde Matern Infant. 2005;5(3):337-48.

DA SILVA, Ana Carolina Sales Pirondi et al. Saúde sexual feminina em tempos de empoderamento da mulher. Research, Society and Development, v. 10, n. 7, p. e28010716415-e28010716415, 2021.

DE ALMEIDA MENDONÇA, Maria João. O Maltrato Emocional, o Comportamento Desviante e a Saúde Mental: Um Estudo no Feminino. 2019. Tese de Doutorado. Instituto Superior de Psicologia Aplicada (Portugal).

DIONÍSIO, Juliana Soares; DE QUEIROZ, Paulo Pires. Saúde Emocional: gênero e gestão escolar na escola básica. CIAIQ2019, v. 1, p. 226-231, 2019.

FORTES, D. C. S. et al. Saúde sexual e reprodutiva da mulher com transtorno mental: fatores que moldam a assistência profissional. Research, Society and Development, 10(4), e49310414329, 2021.

GONÇALVES, A.M.C. et al. Prevalência de depressão e fatores associados em mulheres atendidas pela Estratégia de Saúde da Família. Jornal Brasileiro de Psiquiatria. 67(2) Apr-jun, 2018.

