

# SAÚDE

e

## Igualdade de Oportunidades entre Homens e Mulheres



Gabinete para a Igualdade de Oportunidades

[WWW.KERIGMA.PT](http://WWW.KERIGMA.PT)

**Linha Azul 808 253 555**

**Kerigma** - Instituto de Inovação e Desenvolvimento Social de Barcelos  
Rua Dr. José Júlio Vieira Ramos, 72  
4750-180 Arcozelo - Barcelos  
Tel.: 253 825 353 Fax: 253 825 308  
e-mail: [gio@kerigma.pt](mailto:gio@kerigma.pt)



7º

# PREVENÇÃO



Projecto Co-Financiado pelo Fundo Social Europeu e Estado Português

## Igualdade de Oportunidades entre Homens e Mulheres e Prevenção

As atitudes em relação à saúde, à doença e aos acessos aos cuidados de saúde são distintos entre homens e mulheres (ex: as mulheres vão com maior regularidade ao médico; os homens praticam mais exercício físico; as mulheres são as mais afectadas pela anorexia nervosa e bulímia; os homens são os mais afectados pelo HIV).

## Mortalidade e esperança de vida

A esperança média de vida dos homens é, estatisticamente, inferior à das mulheres. As mulheres vivem, em média, entre cinco e oito anos mais do que os homens.

Nas idades mais jovens (até aos 45 anos), a maior mortalidade masculina deve-se, sobretudo, a acidentes de viação.

Sendo assim, até ao grupo etário dos 40 anos, há mais homens que mulheres; dos 40 aos 59 a proporção é igual de homens e mulheres; a partir dos 60 anos existem mais mulheres que homens.

A mortalidade das mulheres e dos homens do nosso tempo aparece, em grande parte, motivada por **doenças do aparelho circulatório** (que são a principal causa de morte depois dos 65 anos) e por **tumores malignos** (principal causa de morte antes dos 65). São doenças características de estilos de vida pouco saudáveis, vida sedentária, associação a consumo de tabaco e de gorduras saturadas, sal e açúcar.

A causa de morte mais frequente nas mulheres, em 2001, consistiu nas doenças cardiovasculares (44,1% das mulheres para 33,3% dos homens); nos homens consistiram nos tumores malignos (23% homens e 18% mulheres)

	Doenças aparelho circulatório	Tumores malignos
Mulheres	acidentes vasculares cerebrais (AVC)	aparelho digestivo e os cancros femininos – mama, útero e colo do útero
Homens	ataques cardíacos	cancros do aparelho respiratório - (pulmões, laringe e faringe)



## Comportamentos de risco que influenciam a mortalidade nos homens:

- Tabaco - principal responsável pelo cancro no pulmão;
- Circulação rodoviária - principal responsável pela maior mortalidade por acidentes dos homens jovens;
- Comportamentos sexuais - que justificam a maior taxa de SIDA no sexo masculino;
- Maior stress.

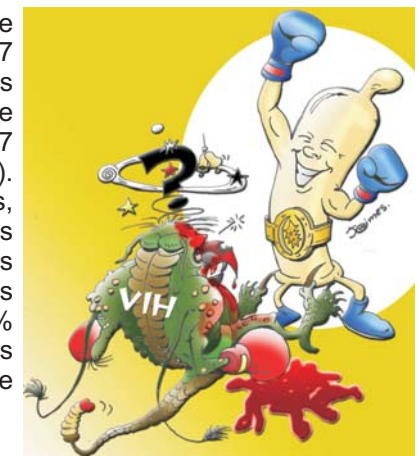


## Comportamentos de risco que influenciam a mortalidade nas mulheres

- Idade;
- Situação face ao trabalho;
- Estado matrimonial - menor mortalidade das mulheres casadas com filhos e profissionalmente activas.



Quanto à Sida, durante o ano de 2002, foram diagnosticados 837 novos casos. Do total de casos diagnosticados entre Janeiro de 1983 e Agosto de 2003 (10 473), 1 767 correspondiam a mulheres (16,9%). Quanto à distribuição por grupos etários, verifica-se que as mulheres afectadas são mais jovens relativamente aos homens, isto é, 36,8% das mulheres tinham entre 20 e 30 anos e 32,5% tinham entre 30 a 40; no caso dos homens, essas percentagens eram de 29,4% e 39,2%, respectivamente.



## Morbilidade e Percepção da Saúde

No que respeita à saúde e à doença, a situação das mulheres aparenta ser menos privilegiada que a dos homens. As mulheres sofrem mais de doença ao longo de todas as idades da vida.

Isto não significa que as mulheres apresentem maior grau de doença, mas sim que as mulheres apresentam uma atitude **mais activa de gestão da sua saúde**, o que actua como medida preventiva de doenças mais graves, reduzindo, por conseguinte, a mortalidade.



Pela fisiologia do seu aparelho sexual e reprodutor, as mulheres são confrontadas, desde a adolescência, com uma maior intimidade com o próprio corpo, com sintomas difusos de mal-estar, com a exposição de sintomas e do próprio corpo em consultório médico com a habituação a medicamentos sintomáticos e hormonais. Outro factor está relacionado com as características fisiológicas da gravidez, parto e da maternidade que constituem uma responsabilidade social, exigem atenção especial e cuidados médicos preventivos.

Os modelos socializadores das raparigas são distintos dos rapazes. **O desenvolvimento físico das raparigas é social e culturalmente mais condicionado** por uma menor actividade física e pela adesão a modelos estereotipados de beleza, limitadores de um adequado desenvolvimento corporal.



O exercício das actividades de desporto e lazer também apresentam padrões diferentes segundo o sexo.

Tipo de Exercício	Mulher	Homem
Treino duro e desporto competitivo	19,8%	80%
Correr ou praticar outros desportos recreativos, pelo menos 4 horas por semana	34,9%	65,1%
Passear a pé, andar de bicicleta, pelo menos 4 horas por semana	44,3%	55,7%
Ler, ver televisão ou outras actividades sedentárias	57,1%	42,9%

Fonte: Inquérito Nacional de Saúde (1998/1999).

Alguns aspectos especiais da saúde das mulheres merecem ser salientados, como sejam a frequência das **perturbações alimentares, anorexia nervosa e bulimia**, associadas a uma mortalidade significativa, quase sem correspondência no sexo masculino. São comportamentos aos quais se atribui uma forte componente social (a imagem colectiva de beleza feminina), complexificando a componente psicológica da obsessão perturbada com o peso. Muitas vezes, consequência destas perturbações, surge o suicídio feminino. As mulheres apresentam taxas muito superiores de tentativa de suicídio, que se supõem influenciadas pela maior tendência a estados sub-depressivos relacionados com a baixa auto-estima.



## Como podemos prevenir estas situações

- Participação mais activa dos homens nos cuidados de saúde;
- Igualdade entre homens e mulheres na distribuição do tempo;
- Maior participação das mulheres na tomada de decisão;
- Igualdade de Oportunidades entre Homens e Mulheres no acesso ao emprego;
- Eliminar todas as formas de discriminação no emprego;
- Fomentar a harmonização das responsabilidades das mulheres e dos homens no que respeita ao trabalho e à família;
- Estabelecer boas práticas de conciliação entre a actividade profissional e a vida pessoal e familiar;
- Partilha de responsabilidades familiares entre Homens e Mulheres;
- Socialização de rapazes e raparigas menos segregadora dos papéis de género;
- Práticas educativas transmissoras de saberes para a autonomia pessoal em contexto doméstico tanto para rapazes como para raparigas;
- Novas formas de organização do trabalho (flexibilidade de horários; espaços de trabalho).



## Acesso aos Cuidados de Saúde em Portugal

Portugal só a partir de 1976, garante aos seus cidadãos que **“todos têm o direito à protecção da saúde e o dever de a defender e de a promover”** e, a seguir, que “o direito à protecção da saúde é realizado pela criação de um serviço nacional de saúde universal, geral e gratuito”. Passa, então, a incumbir ao Estado a garantia de acesso de todos os cidadãos aos cuidados de saúde, independentemente da sua condição económica, assegurando uma cobertura do país em recursos humanos e em unidades de saúde.

Unidades que constituem o Serviço Nacional de Saúde:

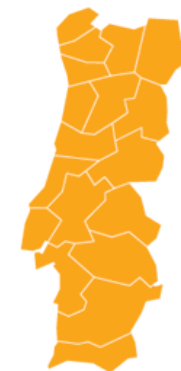
- Centros de Saúde
- Hospitais

Serviços prestados pelos Centros de Saúde:

- Consultas de clínica geral/medicina familiar
- Serviço de saúde pública (delegado de saúde)
- Cuidados de enfermagem
- Serviço Social
- Vacinas
- Exames auxiliares de diagnóstico
- Unidades de internamento
- Consultas e apoio domiciliários

Serviços prestado pelos Hospitais:

- Consultas externas hospitalares
- Internamentos
- Serviço de urgência



No estudo sobre “Saúde e Doença em Portugal” (2002) observou-se que os/as portugueses gastam, em média, 15 minutos a deslocar-se ao Centro de Saúde da sua residência (45%), fazendo-o a pé, 25 minutos a deslocar-se ao hospital mais próximo (64,1%) fazendo em carro próprio ou de algum familiar ou amigo e 10 minutos à farmácia mais próxima.

Também relatam que 83,7% dos/as portugueses tem um médico de família no centro de saúde onde costumam recorrer. Cerca de 51% dos inquiridos não conseguem consulta no mesmo dia e destes, 54% têm que esperar mais do que duas semanas. O tempo de espera entre a consulta com o médico de família e a consulta no hospital (exceptuando as emergências) foi de mais de um mês para 48% dos inquiridos. A melhoria do acesso aos cuidados de saúde continua a ser uma expectativa legítima e importante para uma parte substancial da população portuguesa.

## Questionário

QUEM FAZ O QUÊ	H	M	HM	O
Preparar as refeições				
Compras no supermercado				
Conduzir automóveis				
Ter um ar sério				
Comprar perfumes				
Comprar bebidas				
Cuidar da roupa				
Ter reuniões de negócios				
Praticar desporto				
Pôr a mesa				
Chegar tarde a casa				
Alimentação dos filhos				
Levantar pesos				
Limpar o pó e aspirar				
Dizer mal dos amigos				
Lavar, limpar e arrumar a loiça				
Limpar a casa de banho				
Viajar em trabalho				
Tratar de contas, seguros, taxas e impostos				
Levar as crianças ao médico				

### Legenda:

H - Homem    M - Mulher    HM - Ambos    O - Nenhum

## Mensagem escondida

Substitui os números pelas letras e descobre a mensagem escondida.

A=1    E=5    I=9    M=13    Q=17    U=21  
 B=2    F=6    J=10    N=14    R=18    V=22  
 C=3    G=7    K=11    O=15    S=19  
 D=4    H=8    L=12    P=16    T=20

20-15-4-15-19 15-19 3-9-4-1-4-1-15-19 20-5-13 1 13-5-  
 19-13-1 4-9-7-14-9-4-1-4-5 19-15-3-9-1-12 5 19-1-15 9-  
 7-21-1-9-19 16-5-18-1-14-20-5 1 12-5-9

Solução: Todos os cidadãos têm a mesma dignidade social e são iguais perante a lei.

## Quem sou eu ?

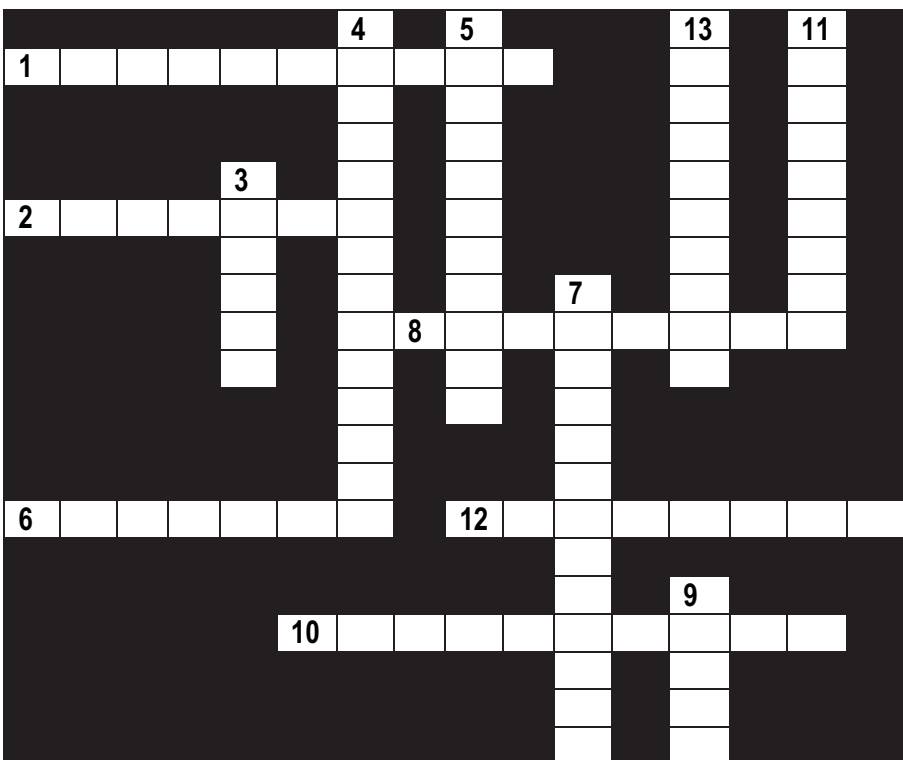
- No século XV fui rainha de Portugal e fundei as misericórdias para apoiar os desprotegidos. Esta minha acção beneficente perdura ainda hoje. Quem sou?
- No século XVI, disfarçada de homem, embarquei numa caravela para o Norte de África e aí combati, manejando armas, melhor do que qualquer homem, comendo e dormindo entre os soldados sem nunca ser descoberta. Várias damas aspiravam a casar comigo. Cinco anos depois revelei a minha verdadeira identidade, casei e regresssei a Portugal, onde o rei me recompensou pelos serviços prestados. Quem sou eu?
- Vestida com roupas de homem, comandi o exército, que em 1429 libertou a cidade francesa de Orleões do jugo inglês. Passado algum tempo, fui acusada de bruxaria e queimada viva numa fogueira. Quem sou?

Soluções: 1. Rainha D. Leonor    2. António Rodrigues    3. Joana D'Arc





# Palavras Cruzadas



1. Conceito que estabelece a paridade entre homens e mulheres.
2. Ser do sexo feminino.
3. Ser do sexo masculino.
4. Situação em que existem diferentes tratamentos para homens e mulheres.
5. Actividades realizadas em contexto familiar.
6. Representação Social do homem e da mulher.
7. Ideias pré-definidas acerca do homem e da mulher.
8. Ideias erradas acerca de um acontecimento.
9. Identidade biológica de homem e de mulher.
10. Ofício escolhido para desempenhar na vida adulta.
11. Conjunto de privilégios a que todos os homens e mulheres devem ter acesso.
12. Conjunto de obrigações atribuídas ao homem e à mulher.
13. O oposto de igualdade entre homens e mulheres.

# Sopa de Letras

A	D	U	I	O	P	L	O	V	E	R	I	M	A	S	J
N	L	I	M	E	E	P	N	U	S	I	M	O	R	E	T
Q	U	E	I	M	E	O	R	A	V	R	E	I	S	O	S
A	E	S	T	E	R	E	O	T	I	P	O	S	I	H	U
S	A	S	O	R	I	T	U	A	G	U	I	L	E	S	E
E	E	E	S	O	L	T	E	I	U	L	H	A	P	X	S
R	D	G	U	S	E	M	E	N	A	L	H	O	A	I	O
L	A	I	N	O	C	E	R	P	L	I	L	O	P	L	T
T	D	N	I	L	A	P	O	A	D	E	M	A	D	S	I
I	L	O	N	H	I	G	S	C	A	L	H	E	Y	T	E
S	A	C	I	T	S	E	M	O	D	E	S	O	D	O	C
I	U	O	G	O	A	N	O	H	E	T	T	L	P	L	N
M	G	O	U	L	M	E	C	A	F	I	R	I	D	H	O
O	I	R	E	I	E	R	I	R	P	A	A	M	A	A	C
D	S	A	M	V	N	O	U	P	E	S	D	O	I	E	E
E	E	Ç	V	E	T	A	L	H	T	N	I	E	L	T	R
A	D	I	S	C	R	I	M	I	N	A	Ç	A	O	R	P
I	E	A	P	T	P	A	L	H	U	P	O	A	X	S	I
Ç	D	O	A	O	L	E	S	A	S	Ç	E	T	S	A	O
S	O	D	I	F	E	R	E	N	Ç	A	S	P	J	E	S

## Palavras-chave:

- Igualdade;
- Domésticas;
- Estereótipos;
- Género;
- Sexo;
- Papéis;
- Discriminação;
- Desigualdade;
- Tradições;
- Crenças;
- Preconceitos;
- Mitos;
- Diferenças.

SOLUÇÕES DAS PALAVRAS CRUZADAS:

1. Igualdade; 2. Mulher; 3. Homem; 4. Discriminação; 5. Domésticas; 6. Género; 7. Estereótipos; 8. Crenças; 9. Sexo; 10. Profissão; 11. Direitos; 12. Deveres; 13. Diferença

