



# Apoiando a saúde mental das mulheres



Todos os anos, o mundo comemora o **Dia Internacional da Mulher em 8 de março** para promover os direitos, a saúde e o bem-estar das mulheres. Oficialmente, o dia tem o propósito de celebrar os avanços em direção à igualdade de gênero, enquanto destaca a conscientização sobre os desafios contínuos enfrentados pelas mulheres em todo o mundo.

## Saúde mental

Um dos desafios que as mulheres enfrentam é a saúde mental, incluindo o bem-estar emocional, psicológico e social. Muitos fatores além da genética podem afetar a saúde mental e o bem-estar de uma pessoa.

## Determinantes sociais da saúde

As condições em que uma pessoa nasce, cresce, trabalha, vive e envelhece contribuem para sua saúde e bem-estar em geral. Esses determinantes sociais da saúde abrangem normas de gênero, papéis e relações, bem como sua situação financeira e acesso à educação de qualidade e cuidados de saúde. Na maioria das culturas do mundo, as mulheres continuam a enfrentar desafios maiores do que os homens em cada uma destas áreas.

### As mulheres são mais propensas que os homens a:

- Sofrer abuso e violência física e sexual
- Viver na pobreza
- Estar desempregada ou subempregada
- Estar em empregos com salários mais baixos e muito estressantes
- Ocupar menos posições políticas, econômicas, sociais ou culturais de liderança e de tomada de decisões
- Têm problemas de saúde mental, incluindo depressão, ansiedade, distúrbios alimentares e transtorno de estresse pós-traumático



# 8 de março

.....

## Comemore o Dia Internacional da Mulher

Tudo isso para dizer: Embora você provavelmente não possa resolver questões sistêmicas globais sozinho, você pode ajudar a apoiar as mulheres em sua vida.

## Aqui estão algumas maneiras de começar:

-  **Demonstre respeito.** Trate as mulheres como indivíduos, não como objetos.
-  **Utilize a linguagem centrada na pessoa.** Escolha as palavras com sensibilidade. Respeite a individualidade e a humanidade das mulheres.
-  **Seja um aliado.** Promova o respeito e a dignidade para todas as pessoas, incluindo as mulheres. Se você ouvir ou ver alguém dizendo ou fazendo algo ofensivo ou prejudicial, manifeste-se e aborde a situação.
-  **Não faça suposições.** Você não pode determinar quem uma mulher é, do que ela é capaz, o que ela pensa ou acredita, ou pelo que ela passou apenas olhando para ela.
-  **Obtenha compreensão.** Leia artigos e livros, assista a filmes e ouça a podcasts sobre cultura, história e acontecimentos atuais que afetam as mulheres.
-  **Participe.** Independentemente do que você escolher fazer e de como o fizer, promova a discussão, incentive a aceitação e fomente o respeito mútuo duradouro entre os gêneros.

### Fontes:

Centers for Disease Control and Prevention. Social determinants of health. Acessado em 3 de janeiro de 2024.

Project HOPE. 4 facts: The state of women in health care. Acessado em 3 de janeiro de 2024.

United Nations. International Women's Day 8 March. Acessado em 3 de janeiro de 2024.

World Health Organization. Gender and health. Acessado em 3 de janeiro de 2024.

World Health Organization. Mental health. Acessado em 3 de janeiro de 2024.

World Health Organization, Social determinants of health. Acessado em 3 de janeiro de 2024.

American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. Acessado em 3 de janeiro de 2024.

### optum.com

A Optum é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos mencionados são de propriedade dos seus respectivos donos. Como melhoramos continuamente nossos produtos e serviços, a Optum reserva-se o direito de alterar as especificações sem aviso prévio. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.

© 2024 Optum, Inc. Todos os direitos reservados.

WF12560493 142649-012024