SAÚDE DA MULHER TRABALHADORA: EQUILÍBRIO ENTRE TRABALHO E AUTOCUIDADO

Uma Publicação AGP/NAIS em parceria com o Espaço de Partilha e Aprimoramento Humano (EPAH)

O mês de outubro é dedicado a campanha do Outubro Rosa, que tem como objetivo mobilizar e disseminar a importância da prevenção e do diagnóstico do câncer de mama. No ambiente de trabalho, essa campanha também é uma oportunidade de refletir sobre a importância do autocuidado e da atenção à saúde integral da mulher trabalhadora, especialmente considerando os desafios enfrentados pelas mulheres em conciliar as diversas responsabilidades profissionais, pessoais e familiares, sem deixar de lado o autocuidado.

Refletir sobre a saúde no ambiente laboral a partir das relações sociais de gênero possibilita compreender de que maneira a divisão social do trabalho entre homens e mulheres influencia de forma desigual suas condições de saúde, considerando a articulação entre as esferas produtiva e reprodutiva. Essa abordagem também permite uma análise crítica sobre a formulação de leis, regulamentações e sobre as práticas institucionais e sindicais voltadas à saúde ocupacional (Hirata, 2009, p. 218).

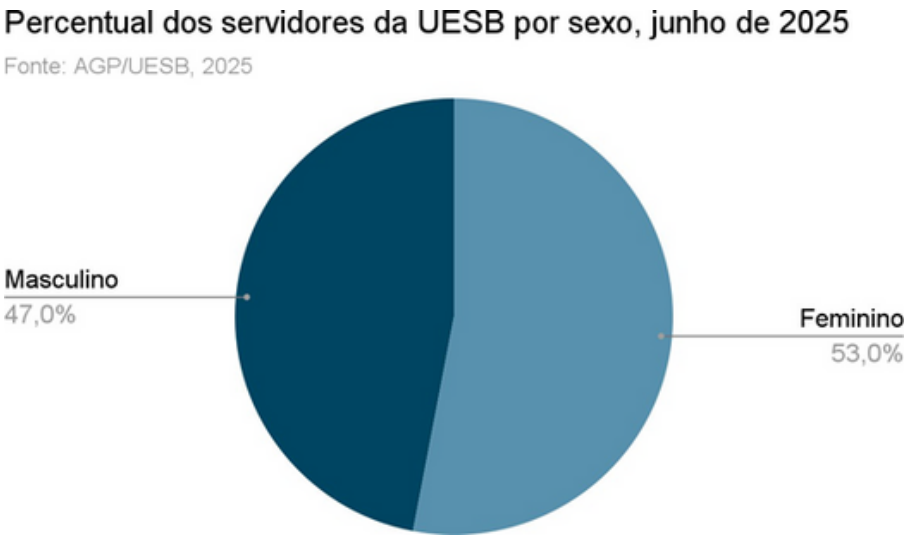
DIFERENÇA ENTRE OS GÊNEROS

No Brasil, as mulheres trabalham, em média, 7,5 horas a mais por semana do que os homens, em razão da chamada dupla jornada. Os dados são do estudo “Retrato das Desigualdades de Gênero e Raça”, realizado pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA) com base nas séries históricas da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) do IBGE, referentes ao período de 1995 a 2015 (IPEA, 2017).

O levantamento também revelou que, nas últimas duas décadas, a diferença na participação em atividades não remuneradas entre homens e mulheres permaneceu praticamente a mesma. Mais de 90% das mulheres afirmaram desempenhar tarefas domésticas, enquanto apenas cerca da metade dos homens declarou cuidar da casa.

PERFIL DAS SERVIDORAS DA UESB

Considerando o Perfil dos Servidores da UESB – Edição 2025 elaborado pela Assessoria de Gestão de Pessoas, em relação ao quadro funcional, verifica-se o percentual de 53% de servidoras do sexo feminino, em junho de 2025.



De acordo com a tabela de servidores da UESB por faixa etária (junho de 2025), observa-se que os grupos mais numerosos estão nas faixas de 41 a 50 anos (565 servidores) e de 51 a 60 anos (459 servidores), totalizando mais de 66% do quadro funcional.

Vínculo Funcional	Faixa	jun.2025
Servidores UESB	Até 30 anos	69
	De 31 a 40 anos	257
	De 41 a 50 anos	565
	De 51 a 60 anos	459
	Acima de 60 anos	197
Total		1.547

Fonte: AGP/UESB, 2025

Essa distribuição etária reforça a importância de valorizar o autocuidado e o acompanhamento regular da saúde, especialmente porque grande parte do grupo de servidores, está dentro da faixa em que os exames preventivos, como a mamografia, são mais indicados e eficazes para o diagnóstico precoce do câncer de mama.

Segundo o Ministério da Saúde, mulheres de 50 a 74 anos devem realizar a mamografia a cada dois anos, como parte das ações de rastreamento que contribuem significativamente para a redução da mortalidade por câncer de mama e, a partir dos 40, após orientação por profissional de saúde sobre riscos e benefícios.

ATITUDES QUE PODEM FAZER A DIFERENÇA

- Desenvolver práticas institucionais e sindicais voltadas à saúde ocupacional;
- Realizar exames preventivos regularmente;
- Manter hábitos saudáveis de alimentação e atividade física;
- Reservar tempos para pausas e descansos;
- Buscar apoio emocional e psicológico quando necessário;
- Conexão: Manter um círculo de amizades e cultivar relações saudáveis. Conversar e compartilhar momentos com pessoas queridas pode ser revigorante;
- Autoconhecimento: Conheça seu corpo, suas emoções e seus limites. Isso ajuda a identificar problemas precocemente e a buscar a satisfação completa em sua vida.

Como proposta de atividade simples e concreta para buscar manter o equilíbrio na vida, segue uma tabela de autocuidado que pode ser realizada diariamente, se preferir, você pode imprimir e deixar de fácil acesso para sempre se lembrar de manter os hábitos saudáveis e também conseguir perceber por quanto tempo você já segue realizando a atividade.

Atividades	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31											
Sono Regular												
Alimentação Saudável												
2 litros de Água												
Exercícios Físicos												
Tempo para VOCÊ												
Higiene Pessoal												
Limpeza e Organização												
Conectar-se c/ o Espiritual												
Redes Sociais Consciente												
Reconheça as Conquistas												
Evite Comparações												

Expediente

Autores(as): Eulina Cristina de Santana Pinheiro, Edna Porto Oliveira de Araujo, Marcos Oliveira de Novaes, Roberta Pacheco Caetano Borges.

Edição: Jaqueline Barreto e Séfora Santos

Contato: nais@uesb.edu.br

UESB AGP Assessoria Especial de Gestão de Pessoas NAIS Núcleo de Atenção Integral ao Servidor

Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. Outubro Rosa 2025: cuidado e prevenção contra o câncer de mama e do colo do útero. Brasília: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/campanhas-da-saude/2025/outubro-rosa. Acesso em: 28 out. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde da mulher: cuidado integral das mulheres em todas as fases da vida. Brasília: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-mulher.
- HIRATA, Helena et al. (org.). Dicionário crítico do feminismo. São Paulo: Editora UNESP, 2009.
- INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA (IPEA). Retrato das Desigualdades de Gênero e Raça — 1995 a 2015. Brasília: Ipea, 2017. Disponivel em: https://portalantigo.ipea.gov.br/agencia/images/stories/PDFs/170306_retrato_das_desigualdades_de_genero_raca.pdf. Acesso em: 29 out. 2025.
- UNIVERSIDADE ESTADUAL DO SUDOESTE DA BAHIA (UESB). Perfil dos servidores da UESB: edição 2025. Coordenação de Elinaldo Leal Santos, Gustavo Casseb Pessoti, Mariana Sena Santos e Francisco Ângelo de Almeida Neto. Vitória da Conquista: UESB, 2025. Disponível em: https://www2.uesb.br/assessoria/apda/?post_type=relatorios Acesso em: 28 out. 2025.