

## As mulheres ainda vivem com mais doenças do que os homens

Estudo desenvolvido sob coordenação científica do Prof. Dr. Miguel Oliveira da Silva e promovido pela Médís, demonstra que a saúde e bem-estar das mulheres é pior do que o dos homens e fica aquém do que é possível em diferentes fases do seu ciclo de vida.

Apenas 12% das mulheres portuguesas tem um alto nível de saúde e bem-estar mental.

**Lisboa, 10 de novembro de 2022** – Segundo um estudo lançado hoje pela Médís, 53% das mulheres têm pelo menos uma doença diagnosticada e 21% vivem mesmo com mais de duas doenças. Em comparação, os homens ficam-se pelos 50% e 11%, respetivamente. Na doença mental a diferença entre os sexos agrava-se: 16% das mulheres têm uma doença diagnosticada vs. 6% nos homens.

Os dados são avançados em “A Saúde das Mulheres, um potencial a alcançar”, um projeto desenvolvido pela Return On Ideas e promovido pela Médís, do Grupo Ageas Portugal, e confirmam o contrassenso de que apesar de uma maior longevidade e cuidado consigo mesmas, as mulheres têm pior saúde física e mental do que os homens. Esta incoerência foi inicialmente observada em 2021, em “A saúde dos Portugueses - um BI em nome próprio”, dando origem ao trabalho de investigação que agora se apresenta. Ambos os estudos fazem parte do Saúdes, um projeto cujo objetivo é contribuir para a produção de conhecimento, a reflexão e o debate público em torno da saúde.

Além do défice em relação à doença, esta análise foca-se ainda em diversos indicadores no que se refere à dor, saúde e bem-estar. Em todos eles as mulheres pontuam pior do que os homens.

31% de mulheres, vs. 19% de homens, acusa dor intensa, muito intensa ou insuportável. Em muitos casos, verifica-se uma normalização da dor, ou seja, a mesma é aceite com resignação e sem despoletar a procura de algum tipo de ajuda.

Quando as mulheres tiveram de avaliar o seu estado de saúde, numa escala de 1 a 10 a pontuação é de 6.8, enquanto nos homens o valor situa-se nos 7.4. Ainda sobre esta temática, 23% das mulheres consideram-se pouco saudáveis e na faixa etária dos 40+ esta percentagem sobe para os 25%, vs. 13% dos homens com a mesma idade.

No bem-estar o desequilíbrio não se altera, facto comprovado através dos resultados do estudo. Mais de metade das mulheres mostram um nível de bem-estar baixo ou muito baixo (59% das mulheres vs. 50% dos homens) e 73% afirmam sentir ansiedade.

#### **As 4 bolsas de mal-estar e as forças propulsoras da mudança**

Menstruação, gravidez, menopausa e a relação com o corpo são identificadas como as quatro bolsas de mal-estar que afetam as mulheres. Se é verdade que a biologia, a fisionomia e a própria histórica explicam, em parte, estas bolsas de mal-estar, o estudo mostra como a falta de informação e de consciência e, sobretudo, a normalização do “não estar bem” agravam o problema e contribuem para a desigualdade na saúde e bem-estar que se verifica entre os géneros. “O facto de estarem sujeitas a um ciclo de vida mais acidentado (porque reprodutivo) que os homens, não quer dizer que, necessariamente, as mulheres tenham que se acomodar ao desconforto e normalização do sofrimento, como se de uma fatalidade, de uma inevitabilidade se tratasse”, afirma o responsável científico do estudo e professor catedrático de medicina, Dr. Miguel Oliveira da Silva.

Segundo esta análise, em algum desenvolvimento de pesquisa e de tecnologia, no lançamento de certas marcas e produtos e no aparecimento de certos factos e movimentos sociais, já se nota o despertar da consciência e a vontade de mudar, mas há ainda muito para fazer. É, defende o estudo, pelo maior conhecimento e consciencialização, que as mulheres podem chegar a um novo paradigma na sua saúde e bem-estar, sendo este o principal ponto que se deve alterar. Via dados e conhecimento produzidos, quer-se provocar a discussão e acelerar a ação, e assim contribuir para alcançar o potencial de bem-estar ambicionado

O estudo *Saúdes* é divulgado hoje, dia 10 de novembro, numa conferência realizada na NOVA Medical School, entre as 10h15 e as 12h00, para discutir a saúde e bem-estar das mulheres, e junta em debate Miguel Oliveira da Silva, Maria João Marques, Teresa Bartolomeu e Adalberto Campos Fernandes.

Pode saber mais sobre o estudo *Saúdes* aqui: <https://www.saudes.pt/>

#### **SOBRE A MÉDIS**

Desde o lançamento em 1996, que a Médias, marca do Grupo Ageas Portugal, se afirmou como uma referência no sistema de saúde em Portugal, criando um verdadeiro Serviço Pessoal de Saúde. Ao longo dos anos, continua a inovar e a reforçar a sua proposta de valor disponibilizando um Médico Assistente que garante o acompanhamento da saúde em todas as fases da vida, uma Linha telefónica que garante acompanhamento por Enfermeiros 24/7, Médico Online que permite fazer consultas em qualquer lugar, App para gestão de burocracias e fácil acesso a histórico clínico, entre muitos outros serviços, tornam a gestão pessoal da saúde mais



fácil e mais personalizada. Para mais informações pode visitar o website, [www.medis.pt/](http://www.medis.pt/) seguir a página de [LinkedIn](#), [Instagram](#), ou [Facebook](#).

**Para mais informações:**

Bruno Santos | [bruno.santos@bcw-global.com](mailto:bruno.santos@bcw-global.com) | 91 001 81 44  
Leonor Calheiros | [leonor.calheiros@bcw-global.com](mailto:leonor.calheiros@bcw-global.com) | 91 006 71 69  
Paula Alves | [paula.alves@bcw-global.com](mailto:paula.alves@bcw-global.com) | 91 011 72 49  
Rui Rijo | [rui.rijo@ageas.pt](mailto:rui.rijo@ageas.pt) | 926 756 90