

## **CAMPAÑA FORMATIVA: MULLER E SAÚDE**

---

### **Introdución**

A saúde das mulleres e dos homes é diferente e desigual, diferente porque hai factores biolóxicos ( xenéticos, fisiolóxicos etc) que se manifestan de forma diferente na saúde e nos riscos de enfermarse, e desigual porque hai factores sociais que inflúen de maneira inxusta na saúde das persoas.

Por isto, dende a Unidade de Igualdade en colaboración co Servizo de Prevención de Riscos Laborais propónse unha campaña formativa dirixida especialmente ás mulleres.

Esta proposta responde á acción 4.2.10. do II plan de igualdade entre mulleres e homes da Universidade de Vigo ( 2016/19) «Introducir medidas específicas de promoción da saúde das mulleres alén das cuestións relacionadas coa maternidade e a lactación.»

### **DATOS BÁSICOS**

---

**Duración:** 9 horas

**Datas:** 8, 15 e 22 de xuño

**Horario:** 11.30-14.30

**Lugar de impartición:** Campus de Vigo

### **OBXECTIVOS XERAIS**

---

- Ofrecer as mulleres da Universidade de Vigo pautas e claves de comportamento para axudalas a manter e mellorar a súa saúde.
- Recoñecer os estilos de vida saudables no seu conxunto coas súas manifestacións e o papel que desempeñan no mantemento do estado de saúde.
- Coñecer as principais características das recomendacións alimentarias e previr os posibles riscos nutricionais nas distintas etapas do ciclo vital das mulleres.
- Coñecer os cuidados de saúde da muller nas distintas etapas da vida.

### **PERSOAS DESTINATARIAS**

---

Mulleres pertencentes ao persoal de administración e servizos e docente e investigador da Universidade de Vigo.

## **PROFESORADO**

---

### **Sabela Rodríguez González del Blanco**

Licenciada en medicina e cirurxía e especialista en medicina preventiva e saúde pública.

Diplomada en xénero e saúde. Relatora habitual dos cursos da Escola Galega de Saúde para os Cidadáns da Consellería de Sanidade.

Na actualidade desemprega labores de docente de enfermeiras e fisioterapeutas na preparación das oposicións sanitarias e colabora como preventivista-epidemióloga co hospital Juan Cardona de Ferrol.

### **Ana María Martínez Lorente**

Licenciada en medicina e cirurxía e diplomada en alimentación e nutrición aplicadas. Experta universitaria en nutrición pediátrica. Redactora do Plan de Atención Integral á Saúde da Muller de Galicia. Relatora habitual dos cursos da Escola Galega de Saúde para Cidadáns da Consellería de Sanidade e docente da FEGAS (Fundación Escola de Administración Sanitaria).

Na actualidade desemprega labores de médica técnica de saúde na Dirección Xeral de Saúde Pública, da Consellería de Sanidade.

### **Paula Sánchez Flores**

Diplomada en enfermería e especialista obstétrico-xinecolóxica (matrona). Relatora habitual dos cursos da Escola Galega de Saúde para os Cidadáns da Consellería de Sanidade e participante no III Congreso de Calidade e Seguridade da Sociedade Galega de Calidade Asistencial coa comunicación “Mellora da calidade asistencial na atención á muller no climaterio”.

Na actualidade desemprega labores de supervisora na unidade de xinecoloxía do Hospital Universitario de A Coruña.

## **ESTRUTURA**

---

1º Módulo: ESTADO DE SAÚDE

2º Módulo: ESTILOS DE VIDA SAUDABLES NA MULLER

3º Módulo: COIDADOS DE SAÚDE E SEXUALIDADE DA MULLER

## 1º MÓDULO: ESTADO DE SAÚDE

---

8 de xuño (1,30 horas)

**Docente:** Sabela Rodríguez González del Blanco

### **Programa**

- Introducción aos conceptos saúde-enfermidade.
- Determinantes da saúde.
- Enfermidades transmisibles vs non transmisibles.
- Niveis de prevención da enfermidade.
- Sesgos de xénero na investigación sobre a saúde.

### **Obxectivos específicos**

- Coñecer o concepto da saúde (cos seus cambios ao longo da historia) e os factores que a determinan.
- Achegarse ao concepto de enfermidade dende o punto de vista da saúde pública, ou sexa, da súa prevención.
- Diferenciar as desigualdades de xénero no mundo da investigación de aplicación sanitaria.

### **Metodoloxía**

Expositiva teórica e participativa coas achegas das persoas integrantes do curso sobre os conceptos previos dos temas a tratar.

### **Medios**

Ordenador, canón e pizarra.

## 2º MÓDULO: ESTILOS DE VIDA SAUDABLES NA MULLER (1ª PARTE)

---

8 de xuño ( 1,30 horas)

**Docente:** Sabela Rodríguez González del Blanco

### **Programa**

- Introducción aos estilos de vida saudables.
- Actividade física na muller, recomendacións e proposta de pequena batería de exercicios para realizar na aula.

### **Obxectivos específicos**

- Coñecer o papel da actividades física na saúde da muller, as recomendacións internacionais e exercicios tipo a realizar na vida diaria.

### **Metodoloxía**

Mixta, con abordaxe teórica participativa e práctica con inclusión de exercicios facilmente realizables nun ambiente de traballo habitual ou na casa.

## **Medios**

Aula onde se podan mover as cadeiras que precisaremos para os exercicios, ordenador, canon e encerado ou soporte onde escribir.

## **2º MÓDULO: ESTILOS DE VIDA SAUDABLES NA MULLER (2ª PARTE)**

---

**15 de xuño** ( 3 horas)

**Docente:** Ana María Martínez Lorente

### **Programa**

-Alimentación, nutrición e relacións co estado de saúde na muller.

a-Papel da dieta como determinante da saúde e como factor de risco nas enfermidades crónicas.

b-Concepto de necesidades nutricionais, requerimentos e inxestas recomendadas. Alimentación da muller nas distintas etapas do ciclo vital.

c-Claves para realizar eleccións alimentarias saudables.

-Parte teórica: Exposición de criterios nutricionais e ferramentas para valorar e planificar un menú.

-Parte práctica: Grupos de traballo sobre etiquetas nutricionais, planificación de menú diario nas distintas etapas vitais, solución para distintos riscos nutricionais, lectura crítica sobre a publicidade dos alimentos.

### **Obxectivos específicos**

-Comprender a dieta no seu conxunto como determinante de saúde. Comprender as mensaxes das guías alimentarias.

-Coñecer as principais ferramentas para interpretar correctamente a información presente na etiqueta nutricional dos alimentos.

-Planificar un menú saudable e adecuado ás distintas etapas do ciclo vital.

### **Metodoloxía**

Modalidade de formación presencial, específica (xa que é de carácter monográfico “atención e valoración da dieta como determinante de saúde da muller”, incidindo sobre a área poboacional dende o punto de vista da saúde pública e dun xeito máis lixeiro sobre as necesidades individuais) con clase expositiva e obradoiro práctico (valoración de distintas etiquetas nutricionais; planificación dun menú diario para a idade infantil, adolescencia, idade fértil e idade avanzada; valoración dunha dieta tipo en función de distintos criterios e posibles solucións para distintos riscos nutricionais; lectura crítica e interpretación das mensaxes nos medios de comunicación relativos á publicidade de alimentos).

## **Medios**

Ordenador, canon e encerado ou soporte onde escribir.

### **3º MÓDULO: COIDADOS DE SAÚDE E SEXUALIDADE DA MULLER**

---

**22 de xuño** ( 3 horas)

**Docente:** Paula Sánchez Flores

#### **Programa**

- Coidados de saúde nas distintas etapas da vida da muller.
- Sexualidade nas distintas etapas da vida da muller.
- Prevenición de enfermidades: controis de saúde, prevención enfermidades transmisión sexual e anticoncepción nas distintas etapas.
- Solo pelviano: anatomía, función, repercusións do embarazo e parto, exercicio e abdominais sobre o mesmo, patoloxías asociadas e tratamentos.
- Sesión práctica con exercicios sobre o solo pelviano.

#### **Obxectivos específicos**

- Coñecer os controis de saúde e cribados importantes a realizar nas distintas etapas da vida.
- Achegarse á sexualidade dende distintas esferas.
- Traballar e coñecer o solo pelviano

#### **Metodoloxía**

Mixta, con abordaxe teórica e práctica.

Utilizarase a técnica da choiva de ideas para a posta en común dos coidados máis importantes nas etapas da vida e os mitos sobre o tema, dándolle un papel central á experiencia das mulleres participantes.

Nos exercicios do solo pelviano traballarase a percepción individual do propio corpo coa posta en común das dúbidas da bagaxe previa.

#### **Medios**

Aula espazosa para poder realizar exercicios do solo pelviano, ordenador e canón.