



Programa **Saúde
Ideal**

Manual de Orientação
à Saúde da Mulher



Apresentação

As mulheres possuem uma característica única: elas são “multitarefa”. Desempenhar várias funções ao mesmo tempo é uma habilidade admirável. Por outro lado, com a dificuldade de conciliar carreira, família, estudos e diversas atividades ao mesmo tempo, muitas acabam deixando a saúde de lado.

Hábitos simples como manter uma boa alimentação, praticar atividades físicas e realizar os exames preventivos são de extrema importância para manter a saúde em dia e continuar desempenhando suas várias funções com maestria.

Prevenir é sempre mais fácil e eficaz do que esperar a doença se instalar, para então tratá-la. Pensando nisso, criamos o “Manual de Orientação à Saúde da Mulher”, com algumas dicas e informações importantes para a saúde feminina.

Leia com atenção e compartilhe conhecimento com suas amigas, mãe, irmã, tia, prima, colegas de trabalho e com todas as mulheres que são importantes para você.


A melhor homenagem é cuidar da saúde de quem você ama!



A importância da **PREVENÇÃO**

Cuidados preventivos são as melhores medidas para manter a sua saúde em dia e devem ser realizados mesmo quando nos sentimos saudáveis. Confira algumas dicas para manter a sua saúde física e emocional:

- **Beba bastante água** - troque sucos industrializados e refrigerantes por água e carregue sempre uma garrafa com água com você;
- **Exercite-se:** faça atividades físicas prazerosas rotineiramente, com pelo menos 30 minutos de atividade leve a moderada por dia;
- **Realize seus exames de prevenção e check-up periodicamente:** a maioria das doenças são preveníveis e, se descobertas no início, geralmente têm maiores chances de cura;

A close-up photograph of a woman's face, smiling broadly, showing her teeth. She is wearing a white t-shirt. Her hands are holding a clear glass pitcher, pouring water into a clear glass. The background is a plain, light color. The image is partially obscured by a white text box on the left side.

• **Use protetor solar** – seu uso previne o câncer de pele, que é o câncer mais frequente no Brasil (INCA);

• **Conheça seu corpo** – entenda o seu corpo e fique atenta a qualquer alteração que indique a necessidade de consultar o seu médico;

• **Alimentação balanceada:** evite alimentos gordurosos e frituras. Abuse de frutas, legumes e verduras;

• **Sono reparador-** dormir bem é essencial para a recuperação energética do organismo, além da manutenção do seu equilíbrio geral;

• **Reserve um tempo para você** – às vezes parece que as 24 horas do dia não são suficientes para tantas tarefas, mas é importante dar uma pausa e reservar um tempo para se dedicar a algo que você gosta.

Doenças que mais afetam as mulheres:

• CÂNCER

Segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca), os tipos de câncer mais frequentes nas brasileiras são o de mama, o de colo de útero, o colorretal (intestino) e o de tireoide.

Manter uma alimentação balanceada, evitar o excesso de gorduras, doces e bebidas alcoólicas, parar de fumar e praticar atividade física regularmente são estratégias que auxiliam na prevenção do câncer. Além disso, toda mulher deve manter seus exames preventivos em dia. O câncer, quando detectado precocemente possui 90% de chances de cura.

• ENDOMETRIOSE

Cólica forte e dificuldade para engravidar estão entre os sintomas da endometriose. É uma das principais causas de infertilidade, atingindo de 10% a 15% das mulheres em idade fértil.

Realizar exames preventivos é indispensável para detectar a endometriose. É de extrema importância estar atenta aos sintomas e procurar um ginecologista para o tratamento adequado.

• INFECÇÃO URINÁRIA


A infecção urinária acomete muitas mulheres, sendo causada por alguns hábitos inadequados, como segurar a urina por um tempo prolongado, higiene íntima incorreta, uso de absorvente por muito tempo e beber pouca água. Os principais sintomas são ardência e dor ao urinar, coloração da urina alterada e vontade constante de ir ao banheiro. Na presença desses sintomas, procure um ginecologista.

• FIBROMIALGIA

As mulheres são 10 vezes mais propensas a ter fibromialgia que os homens. O principal sintoma é dor muscular generalizada com fadiga, alterações no sono e humor. Devido aos sintomas é comum ocorrer ansiedade, depressão, síndrome do intestino irritável e disfunção na articulação. O acompanhamento médico é fundamental para amenizar os sintomas.

• CLIMATÉRIO E MENOPAUSA

Por volta dos 40, 50 anos da mulher, os hormônios femininos (progesterona e estrogênio) começam a ser produzidos



em menor quantidade. O primeiro sintoma é a irregularidade menstrual, seguida de irritabilidade, nervosismo e insônia. Essa fase inicial é chamada de climatério ou pré-menopausa.

A menopausa corresponde ao momento em que acabam os ciclos menstruais, após um ano sem menstruação, a mulher está oficialmente na menopausa.

Os principais sintomas desse período são os famosos calores pelo corpo, perda de libido, secura vaginal, queda de cabelos, pele ressecada e unhas quebradiças.


A terapia de reposição hormonal com estrogênio e progesterona sintéticos é o tratamento mais indicado para a menopausa. No entanto, o tratamento deve ser individualizado para cada mulher. O ginecologista e o endocrinologista são os especialistas mais indicados para tratar esse distúrbio.

• OSTEOPOROSE

A osteoporose é uma doença silenciosa e raramente apresenta sintomas, o que facilita um diagnóstico tardio e fraturas espontâneas. A osteoporose é mais comum em mulheres na pós-menopausa, devido a queda brusca de estrogênio.

Para a prevenção da osteoporose baseia-se em uma alimentação equilibrada com alimentos ricos em cálcio e vitamina D, como derivados do leite, vegetais verdes-escuros, amêndoas e peixe, aliada à





exposição ao sol da manhã regularmente, redução do fumo, do consumo de café e de bebidas alcoólicas, além da prática regular de exercícios físicos.

O tratamento da osteoporose é individualizado. O endocrinologista e o reumatologista são os especialistas mais indicados para tratá-la.

• TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL

A famosa TPM não é considerada uma doença, mas impacta a vida de muitas mulheres. Os sintomas incômodos ocorrem dias antes da menstruação e incluem cólicas, inchaço, dores de cabeça, nas mamas, fome em excesso, acne, instabilidade emocional, insônia, ansiedade, entre outros. De acordo com estudos, são mais de 200 sintomas associados à TPM.

A tensão pré-menstrual é uma síndrome que acomete mulheres em idade reprodutiva, causada devido às

mudanças hormonais da fase lútea do ciclo (após ovulação) e desaparecem ou reduzem significativamente ao término do sangramento menstrual.

Apesar dos sintomas incômodos, temos uma boa notícia: é possível aliviar os sintomas com algumas práticas simples:

Atividade física:

Exercícios físicos são ótimos aliados contra a TPM. A prática auxilia a liberação de endorfinas, que provocam sensação de prazer, relaxam, ajudam no funcionamento do intestino e reduzem o inchaço, característico do período.

Alimentação:

Nesse período, dê preferência para frutas, vegetais, grãos, alimentos integrais e diuréticos como a melancia, aspargos, salsa, agrião e morango. Também é importante investir em alimentos ricos em magnésio, como figo, aveia, beterraba, alcachofra, quiabo, abacate e banana.

Evite:

Uma alimentação inadequada pode contribuir para o agravamento dos sintomas. Evite alimentos ricos em gordura e frituras, além de álcool. Também é importante evitar o consumo excessivo de caféina, sal e doces. Prefira uma alimentação leve e em pequenas porções.



8 exames que ajudam a manter a saúde feminina em dia

As doenças que mais afetam as mulheres podem ser prevenidas com um check-up anual, que identifica possíveis problemas em estágio inicial. Quando o diagnóstico é precoce, a chance de sucesso nos tratamentos é muito maior.

Conheça alguns dos principais exames que auxiliam na prevenção de doenças:

1. Papanicolau: detecta doenças como o câncer do colo do útero e infecções por fungos, herpes e verrugas no órgão genital feminino. Uma espátula especial é usada para coletar material do colo uterino da mulher, analisado depois em laboratório. Deve ser feito anualmente, um ano após o início da atividade sexual. Devem realizar anualmente o procedimento as mulheres que têm entre 25 e 65 anos e que já tiveram relações sexuais.

2. Colposcopia, Vulvoscopia e pesquisa de HPV: são exames que complementam o Papanicolau, por meio da visualização ampliada do órgão genital com aparelho semelhante a um microscópio. Normalmente é solicitada em

caso de alteração no Papanicolau.

3. Ultrassom Pélvico: este exame avalia os órgãos genitais internos da mulher (ovários, útero, tubas uterinas) e serve para detectar doenças, acompanhar a gestação e controlar a ovulação em episódios de infertilidade.

4. Ultrassom transvaginal: é realizado como complemento do ultrassom pélvico. Uma sonda é usada para detectar doenças ginecológicas como cistos nos ovários, miomas, endometriose ou tumores.

5. Mamografia: tem como finalidade estudar o tecido mamário. Neste exame,



as mamas são avaliadas em raio-X para detecção precoce do câncer de mama. É recomendável fazer o primeiro exame entre os 35 e 40 anos, ou de acordo com a história clínica e antecedentes familiares.

6. Ultrassom das mamas: exame que identifica possíveis cistos, nódulos e tumores nas mamas. Deve ser realizado anualmente ou a cada seis meses, de acordo com a recomendação médica.

7. Ultrassom da tireoide: exame de imagem que detecta nódulos ou tumores na tireoide - glândula localizada na parte anterior do pescoço, que regula o metabolismo. As alterações na região são comuns em mulheres jovens e qualquer alteração deve ser acompanhada por um médico.

8. Densitometria óssea: procedimento de raio-X que mede a densidade dos ossos, avaliando possível perda de massa óssea, além de atuar na prevenção e no diagnóstico da osteoporose. Mulheres acima de 65 anos devem realizar periodicamente o exame. Estar atenta aos sinais do seu organismo e manter hábitos saudáveis podem ajudar tanto na prevenção quanto no diagnóstico precoce de doenças. Dê uma atenção especial à sua saúde. Cuidar de si é essencial para passar bons momentos com quem ama!

