

Saúde da Mulher

DICAS PRA VOCÊ ESTAR
SEMPRE BEM CONSIGO MESMA

 LABORATÓRIO
LUSTOSA





Outubro é o mês da campanha Outubro Rosa, período em que as ações para prevenção do câncer de mama são trabalhadas de forma mais intensas em todo o Brasil.

É também uma oportunidade para reforçar sobre os cuidados com a saúde da mulher como um todo, afinal, elas são a maioria no país.

De acordo com dados da PNAD Contínua (Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua) 2019, a população brasileira é composta por 48,2% de homens e 51,8% de mulheres.

Pensando nisto, listamos **5 dicas** para você, mulher, manter sempre em dia a sua saúde física e mental. No final, temos uma informação bônus. Confira!

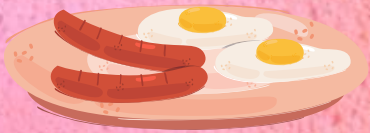


Alimentação saudável

Uma alimentação saudável não é cara, pois se baseia em alimentos *in natura*, como legumes, verduras e frutas. Para economizar, escolha os produtos da estação. E não se esqueça: quanto mais colorido seu prato for, melhor!



ATITUDES NA ROTINA



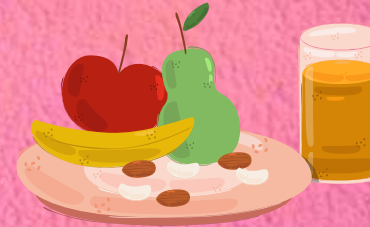
- Não pule refeições! Faça ao menos três por dia: café da manhã, almoço e jantar, e intercalar com dois lanches saudáveis.



- Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas (alimentos processados).



- Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais.



- Legumes, verduras e frutas devem fazer parte da sua alimentação diária. O ideal é inserir três porções de legumes e verduras em cada refeição, e três porções de frutas como lanche ou sobremesa.



- Os queridinhos dos brasileiros, arroz e feijão, são fontes de proteína e ótimos para a sua saúde. Por isso, consuma ao menos cinco vezes por semana.



ATITUDES NA ROTINA



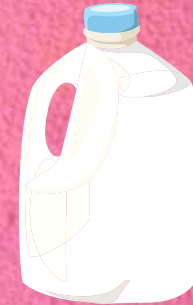
- Diariamente, consuma três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Para torná-los mais saudáveis, o ideal é retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes do preparo.



- Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras *trans*.



- Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.



- Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.



Atividades físicas

A atividade física melhora a saúde como um todo. Os benefícios vão desde a redução do risco de morte até a diminuição dos sintomas da depressão. Ajuda, ainda, na autoestima.

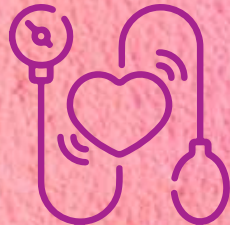
Não é preciso viver na academia, mas a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) é praticar ao menos 30 minutos diários de atividade moderada, cinco vezes na semana. Dessa maneira, você foge do sedentarismo e deixa o corpo mais saudável.



BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS REGULARMENTE:



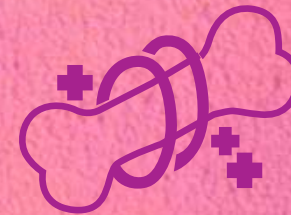
Combate o excesso de peso



Reduz a pressão arterial



Ajuda a controlar a glicemia



Fortalece ossos e articulações



Promove a sensação de bem-estar



Diminui o estresse



Combate a ansiedade e a depressão



Aumenta a disposição



Fortalece o sistema imunológico



Melhora o desempenho escolar



Check-up anual

Ser saudável não significa apenas ter uma boa alimentação, fazer exercícios físicos e cultivar bons hábitos. Realizar exames periódicos também é de suma importância para manter a saúde em dia. No caso das mulheres, para cada etapa da vida existem exames específicos que precisam ser realizados.

É importante ter a consciência de que, quando mais cedo uma doença é detectada, mais simples, eficiente e rápido costumam ser os tratamentos. Por isso é tão importante realizar um check-up periodicamente.

A recomendação é de que os exames periódicos tenham constância anual e se iniciem após a primeira menstruação, acompanhando a mulher ao longo da vida.





EXAMES PERIÓDICOS PARA MULHERES ATÉ OS 20 ANOS

- Papanicolau (exame preventivo).
- Exames de sangue: hemograma completo, perfil lipídico (colesterol), níveis hormonais e detecção de infecções ativas (hepatites, HIV, dentre outras).
- Ultrassom pélvico, por via abdominal ou transvaginal: sendo o primeiro recomendado para mulheres que ainda não iniciaram a vida sexual.

EXAMES PERIÓDICOS PARA MULHERES ENTRE 20 E 30 ANOS

São mantidos todos os exames da lista anterior, com a adição da ecografia das mamas. Apesar de não substituir a mamografia, a ecografia das mamas é classificada como um exame complementar no diagnóstico do câncer de mama e é o método mais indicado para pacientes mais novas, devido à densidade das mamas e também por esse exame não emitir radiação.

EXAMES PERIÓDICOS PARA MULHERES ENTRE 30 A 40 ANOS

- Adiciona-se os exames de cuidados com a tireoide, a partir da análise de hormônios tireoidianos TSH e T4 Livre.
- Exames que podem auxiliar na avaliação da tireoide: cintilografia e punção da tireoide, caso o médico verifique alguma alteração que exija uma investigação mais aprofundada.





EXAMES PERIÓDICOS PARA MULHERES ENTRE 40 E 50 ANOS.

Início do climatério e a menopausa. Nesse estágio, a mamografia entra como exame essencial para a detecção precoce de câncer de mama.

A Sociedade Brasileira de Mastologia recomenda que, a partir desta idade, o exame seja realizado anualmente.

EXAMES PERIÓDICOS PARA MULHERES ACIMA DOS 50 ANOS.

Mulheres nesse período possuem uma predisposição maior para doenças cardiovasculares e osteoporose. Essas doenças estão diretamente relacionadas ao período da menopausa e à redução da produção de estrogênio.

Devido a isso, os exames adicionados ao check-up são:

- Ecocardiograma e ecodopplercardiograma
- Densitometria Óssea.



Saúde mental

A saúde mental é parte fundamental para o bem-estar da mulher. Afinal, existem muitas questões envolvidas: carreira profissional, estudos, maternidade, assuntos familiares e financeiros, e uma série de outros fatores.

Uma pesquisa realizada no Brasil pelo Instituto FSB (instituto de pesquisas e comunicação) e divulgada no final de 2021, mostrou que os cinco sintomas ou sentimentos que mais afetaram as pessoas em todo o país foram: ansiedade, alteração do humor, insônia, dor de cabeça e frustração.





POR ISSO, NÃO NEGLIGENCIE OS CUIDADOS COM VOCÊ, TAIS COMO:

- Cuidar da autoestima;
- Desenvolver resiliência emocional, de forma a ser capaz de contornar situações adversas;
- Pensar de maneira positiva;
- Desenvolver habilidades de gerenciamento do estresse e desenvolvimento do autocontrole;
- Realizar atividades físicas regularmente;
- Dormir bem;
- Reservar um tempo para o autocuidado e para o lazer;
- Buscar a realização pessoal e profissional;
- Afastar-se de relacionamentos tóxicos e abusivos.

E caso sinta necessidade, não deixe de buscar ajuda de um psicólogo, psiquiatra ou terapeuta.



Higiene íntima

A higiene íntima é um ato de autocuidado da mulher. Cuidar da higiene íntima é tão importante quanto cuidar de qualquer outra parte do nosso corpo.

Assim como lavamos as mãos e escovamos os dentes na hora do banho, a higiene íntima adequada também é importante, uma vez que, somente a água, não garante a limpeza da forma apropriada e que o corpo necessita.

A falta de higiene íntima (ou a realização inadequada) apresenta diversos riscos para a saúde da mulher: aparecimento de inflamações como vulvovaginites, caroços inflamados na pele, casos de corrimento e candidíase.





POR ISSO, REDOBRE OS CUIDADOS!

- Durante o banho, dedique muita atenção à parte externa, pois existem “preguinhas” na pele dessa região que podem acumular o esmegma, um resíduo branco formado pela combinação de células epiteliais, óleo e gordura genital;
- Evite usar sabonetes comuns nessa região. Esses sabonetes são alcalinos e podem causar irritações na pele e até mesmo ressecamento;
- Cuidado com a ducha vaginal. O uso pode prejudicar as defesas imunológicas, alterar a flora vaginal e aumentar os riscos de infecções. Evite a água quente, que retira a proteção natural;
- Evite lavagens internas. Elas podem prejudicar a defesa natural do corpo e causar irritação da mucosa, causando coceiras e inflamações;
- Durante o período menstrual, a atenção deve ser redobrada, uma vez que a presença do sangue altera o pH da vagina. A troca do absorvente no período adequado e a lavagem seguindo as dicas que demos acima são muito importantes.



BÔNUS:

As mulheres e a Síndrome do Burnout

As mulheres trabalham, em média, três horas a mais que os homens, por dia. Afinal, muitas assumem o papel de cuidar da casa e dos filhos, o que se soma às responsabilidades do trabalho. É por isso que a relação entre o público feminino e a Síndrome de Burnout merece atenção.

Esse quadro, também conhecido como síndrome do esgotamento profissional, é mais comum nas mulheres pelo acúmulo de funções e pelo estresse associado ao cotidiano.





O QUADRO É MARCADO POR SINTOMAS COMO:

- Cansaço físico e emocional, em nível de esgotamento
- Dores de cabeça e enxaquecas
- Dificuldades de concentração
- Mudanças no apetite (que se torna intenso ou esparso)
- Dores musculares
- Mudanças repentinas de humor
- Pensamentos negativos
- Competitividade elevada.

O tratamento pode envolver o uso de medicamentos para alguns sintomas, além de terapia e mudanças de hábitos no dia a dia. Sem a atenção adequada, é um quadro que afeta intensa e progressivamente a saúde da mulher.





EVITANDO O BURNOUT:

- Comece a dividir responsabilidades
- Aprenda a priorizar e dizer “não”
- Tire um tempo para você
- Mantenha uma rotina saudável de sono, dormindo pelo menos oito horas por noite
- Participe de atividades de lazer com amigos e familiares
- Faça atividades fora da rotina diária, como passear, comer em restaurante ou ir ao cinema
- Evite o contato com pessoas tóxicas e que vivam reclamando
- Converse com alguém de confiança sobre seus sentimentos
- Faça atividades físicas regulares
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas, cigarro ou outras drogas
- Não se automedique nem tome remédios sem prescrição médica.



Fontes: • <https://bvsmis.saude.gov.br> • <https://coracaoevida.com.br/> • <https://fia.com.br/>
• <https://cuidadospelavida.com.br/> • <https://www.tuasaude.com/>

