

OUTUBRO ROSA

SAÚDE INTEGRAL DA MULHER

Cuidado e
bem-estar
em **foco**

SUMÁRIO

PATOLOGIAS QUE MAIS ACOMETEM AS MULHERES

- Câncer de mama
- Câncer de colo de útero
- Endometriose
- Câncer de Ovário
- Câncer de Endométrio
- Osteoporose

HORMÔNIOS FEMININOS

DOENÇAS MAIS PREVALENTES: QUAIS SÃO E COMO PREVENIR?

OS DESAFIOS DAS MULHERES SÃO MUITOS, MAS TAMBÉM SÃO MUITAS AS FORMAS DE ENFRENTÁ-LOS

- Autocuidado e Controles Periódicos
- Hábitos Saudáveis
- Gravidez e Puerpério
- Climatério e Menopausa
- Longevidade com Autonomia



PRINCIPAIS DESAFIOS DA MULHER

Patologias que
mais acometem as
mulheres

• CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama é o mais prevalente entre as mulheres globalmente, representando 24,5% dos diagnósticos de câncer. Este tipo de câncer também lidera a mortalidade entre as mulheres brasileiras, sendo mais frequente nas regiões sul e sudeste do país. Os sinais suspeitos incluem nódulos endurecidos na mama, alterações na pele como avermelhamento ou textura semelhante à casca de laranja, mudanças no mamilo e secreção espontânea de líquido. Exames de rotina são essenciais para detectar a doença precocemente e reduzir sua progressão.

Campanhas de conscientização, como o **Outubro Rosa**, desempenham um papel crucial na educação sobre o câncer de mama. Embora altamente tratável, o câncer de mama pode ter consequências graves se não diagnosticado a tempo. Tratamentos incluem cirurgia para remoção do tumor, radioterapia, quimioterapia, entre outros métodos, dependendo do estágio da doença e orientação médica especializada. A prevenção e o acompanhamento médico regular são fundamentais para combater a doença e minimizar o risco de metástases.

**“A PREVENÇÃO É A MAIOR ARMA PARA
EVITAR AS METÁSTASES.”**

• CÂNCER DE COLO DE ÚTERO

O câncer de colo de útero é o segundo mais comum entre as mulheres, após o câncer de mama. Este tipo de câncer afeta a parte inferior do útero e pode ser detectado precocemente em metade dos casos graças aos avanços na medicina preventiva. Existem dois principais tipos de câncer de colo de útero: carcinoma de células escamosas, frequentemente associado ao HPV, e adenocarcinoma, menos comum. Os sintomas incluem corrimento vaginal anormal e sangramento durante relações sexuais. Os pilares para o controle da doença são a vacinação contra HPV, o rastreamento com o teste de Papanicolaou e a detecção precoce.

O tratamento pode envolver cirurgia, seguida de radioterapia e quimioterapia para eliminar células cancerosas remanescentes. A prevenção inclui um estilo de vida saudável e exames de rotina, mesmo na ausência de sintomas. O HPV, um fator de risco significativo, é transmitido sexualmente e pode ser prevenido com o uso de preservativos. A vacinação é crucial para reduzir o risco de infecção pelo HPV e, consequentemente, de desenvolvimento do câncer cervical.

• CÂNCER DE OVÁRIO

O câncer de ovário é a segunda neoplasia ginecológica mais comum, predominantemente derivada de células epiteliais ovarianas. Os sintomas iniciais são frequentemente vagos, como desconforto abdominal, indigestão, inchaço e mudanças no peso. Outros sinais incluem náuseas, necessidade frequente de urinar, e alterações no ciclo menstrual. Fatores de risco incluem idade avançada, nuliparidade, histórico familiar de câncer de ovário, e certas síndromes genéticas como BRCA1 e BRCA2. O diagnóstico precoce é desafiador e baseia-se na história clínica, exame físico, ultrassom transvaginal e marcadores tumorais como o CA-125, CEA e CA 19.9.



ESTIMA-SE QUE NO BRASIL OCORRAM CERCA DE 7.310 NOVOS CASOS DE CÂNCER DE OVÁRIO POR ANO, UMA CONDIÇÃO QUE É MUITAS VEZES DIAGNOSTICADA TARDIAMENTE, O QUE COMPROMETE A TAXA DE SOBREVIVÊNCIA DAS PACIENTES

Radar do Câncer

Exames adicionais como tomografia e ressonância magnética podem ser solicitados para confirmação. O tratamento envolve principalmente cirurgia para remover o tumor, podendo incluir retirada de ovários, trompas, útero, e outras estruturas afetadas. Em estágios avançados, pode ser necessária a remoção de partes do intestino. A quimioterapia complementar é comum para eliminar células cancerosas restantes.

• CÂNCER DE ENDOMÉTRIO

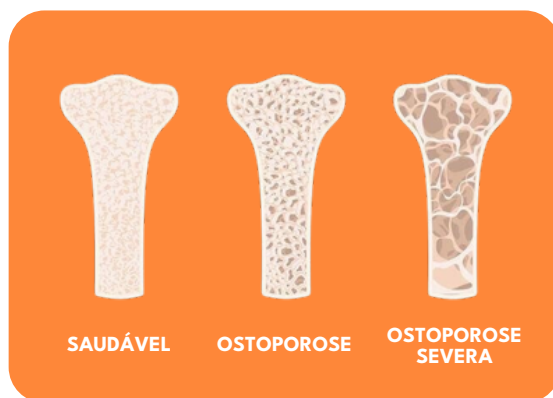
O câncer de endométrio é um tipo comum de neoplasia maligna que se origina no revestimento interno do útero, conhecido como endométrio. Representa cerca de 95% dos cânceres uterinos e é predominantemente diagnosticado em mulheres na pós-menopausa, geralmente acima dos 60 anos. Os fatores de risco incluem alterações hormonais, como menarca precoce e terapia hormonal de reposição, além de condições como obesidade, idade avançada e histórico familiar de certos cânceres. Os sintomas frequentemente incluem sangramento vaginal anormal, aumento do fluxo durante os ciclos menstruais, sangramento irregular entre períodos e hemorragia pós-menopausa.

Outros sinais podem ser dor pélvica, presença de massa palpável na região e perda de peso não explicada. Detectar precocemente o câncer de endométrio é crucial para um tratamento eficaz. Consultas médicas regulares são fundamentais para identificar sintomas precoces e iniciar o tratamento o mais cedo possível. Quando há suspeita da doença, é essencial procurar orientação médica para avaliação e possíveis testes diagnósticos. Com o aumento da expectativa de vida e maior conscientização sobre fatores de risco, estratégias preventivas e detecção precoce são fundamentais para melhorar os prognósticos dessa condição.

• OSTEOPOROSE

A osteoporose é caracterizada pela perda progressiva de massa óssea, tornando os ossos frágeis e susceptíveis a fraturas. Complicações incluem dor crônica, depressão, deformidades, perda de independência e aumento da mortalidade. Cerca de metade das mulheres acima de 50 anos terão uma fratura osteoporótica na vida. Os fatores de risco incluem idade avançada, falta de filhos, histórico familiar de osteoporose, doenças endócrinas, deficiências de cálcio, vitamina D, sedentarismo, menopausa, tabagismo, anorexia nervosa, alcoolismo, certos medicamentos, e outras condições como câncer e HIV.

A prevenção envolve dieta rica em cálcio e vitamina D, exposição solar moderada, atividade física regular para fortalecer ossos e músculos, e evitar fumo e consumo excessivo de álcool. O diagnóstico é feito por densitometria óssea. Para reduzir o risco de quedas em casa, recomenda-se ajustes como pisos antiderrapantes e iluminação adequada. O tratamento da osteoporose combina medidas não medicamentosas e medicamentosas, visando prevenir novas perdas ósseas e fraturas.



• ENDOMETRIOSE

A endometriose é uma condição na qual o tecido que normalmente reveste o útero cresce fora dele, afetando áreas como ovários, trompas uterinas, intestino e bexiga. É comum entre mulheres e pode estar ligada à infertilidade, especialmente devido ao comprometimento das trompas uterinas. A doença pode ser hereditária e apresenta sintomas como cólicas intensas durante a menstruação, dor durante a relação sexual e, em casos mais graves, dor ao urinar e evacuar. Cerca de 40% das mulheres com endometriose enfrentam dificuldades para engravidar.

O diagnóstico envolve exame ginecológico, exames laboratoriais e de imagem, e, muitas vezes, biópsia para confirmação. O tratamento varia de medicamentos para alívio da dor e suspensão da menstruação em mulheres jovens, até cirurgia para remoção de lesões maiores, como os endometriomas nos ovários. Em casos avançados, e após a conclusão da maternidade desejada, a remoção dos ovários e útero pode ser considerada. A prevenção inclui consultas regulares ao ginecologista para detecção precoce. É essencial que mulheres relatem sintomas como cólicas menstruais intensas, pois a endometriose, apesar de crônica, pode ser tratada adequadamente, melhorando significativamente a qualidade de vida e, quando necessário, restaurando a fertilidade.

A evidência científica atual sugere que a dieta e o estilo de vida podem influenciar a presença de inflamação no corpo, a atividade do estrogênio, o ciclo menstrual e o metabolismo das prostaglandinas. Como tal, dieta e estilo de vida também podem impactar o risco de desenvolver endometriose e apoiar em uma melhor qualidade de vida na doença e manejo dos sintomas.



Alguns fatores alimentares e ambientais podem estar relacionados ao desencadear e progressão da doença, como consumo excessivo e frequente de carne vermelha, alimentos contendo gordura hidrogenada (margarinas, biscoitos, salgadinhos e outros alimentos prontos) e exposição frequente a desreguladores endócrinos, substâncias tóxicas ambientais como agrotóxicos, bisfenol A e ftalatos e alguns conservantes alimentares

Em compensação, uma alimentação protetora inclui o aumento do consumo de vegetais (frutas, verduras, legumes e temperos naturais como cúrcuma, alho, cebola) por seu conteúdo de fibras, vitaminas, minerais e outros compostos bioativos com função antioxidante e anti-inflamatória. O aumento do consumo de gorduras com potencial protetor, como abacate, azeite, oleaginosas (castanha, nozes, pistaches, etc.) e peixes melhora o perfil inflamatório, ajudando a prevenir a doença ou atenuar os sintomas.

HORMÔNIOS FEMININOS

Os principais hormônios femininos são o estrogênio e a progesterona, fabricados nos ovários, entram em atividade na adolescência e sofrem variações constantes durante o dia a dia da mulher.

Alguns fatores que alteram a quantidade desses hormônios:



Hora do dia



Ciclo Menstrual



Estado de Saúde



Estresse



Uso de alguns medicamentos



Fatores Emocionais



Menopausa



Gravidez

Essas substâncias químicas agem como verdadeiras mensageiras, levando recados do cérebro aos órgãos. Quando não conseguem cumprir essa tarefa, surgem sintomas que devem ser analisados.

Conheça os principais hormônios femininos:

A **progesterona** é responsável por regular o ciclo menstrual da mulher e preparar o útero para receber o óvulo fertilizado, evitando que seja expulso pelo corpo, sendo, por isso, muito importante no processo de gravidez.

No entanto, caso não exista gravidez, os ovários deixam de produzir progesterona, levando à destruição do revestimento do útero, eliminado através da menstruação.

Outro dos hormônios, os **estrogênios**, também são responsáveis pela regulação do ciclo hormonal durante a idade fértil. Durante a puberdade, os estrogênios estimulam o desenvolvimento dos seios a maturação do aparelho reprodutor, assim como o crescimento.

A **testosterona**, embora seja mais alta nos homens, também é encontrada na mulher em menores quantidades. Este hormônio é produzido nos ovários, ajudando a promover o crescimento muscular e ósseo.

O **TSH**, produzido pela hipófise, e o **T4 livre**, produzido na tireoide, influenciam o ciclo menstrual.

Esses hormônios são relacionados entre si e geralmente tem comportamento oposto, ou seja, quanto maior a dosagem do T4 livre menores as taxas de TSH.

O hipertireoidismo geralmente cursa com uma grande quantidade de T4 livre e baixos níveis de TSH.

O hipotireoidismo apresenta níveis de TSH acima do normal, com T4 livre abaixo do esperado para sexo e idade.

O **LH** e **FSH** são ambos produzidos na hipófise e estão relacionados à ovulação e funcionamento dos ovários.

DEVE HAVER UM EQUILÍBRIO NO ORGANISMO FEMININO ENTRE A QUANTIDADE DE HORMÔNIOS

Quando essa balança se desequilibra, então vamos ter as manifestações.

Procure ajuda médica, neste caso com um endocrinologista ou ginecologista, para receber orientações sobre o tratamento.

Quando os níveis de estrogênio e progesterona, principais hormônios femininos, diminuem na menopausa, por volta dos 50 anos, temos a fase em que a mulher passa do estágio reprodutivo para o não reprodutivo.



DOENÇAS MAIS PREVALENTES:

Quais são e como prevenir?

As mulheres possuem predisposição por determinadas doenças, como câncer de pele, de tireoide, colorretal, infecção urinária e depressão. É importante focar nos hábitos de vida como forma de prevenção e ficar atenta aos exames de rotina junto às diversas especialidades médicas.

Aprofundando algumas das doenças mais frequentes:

• DOENÇA ARTERIAL CORONARIANA

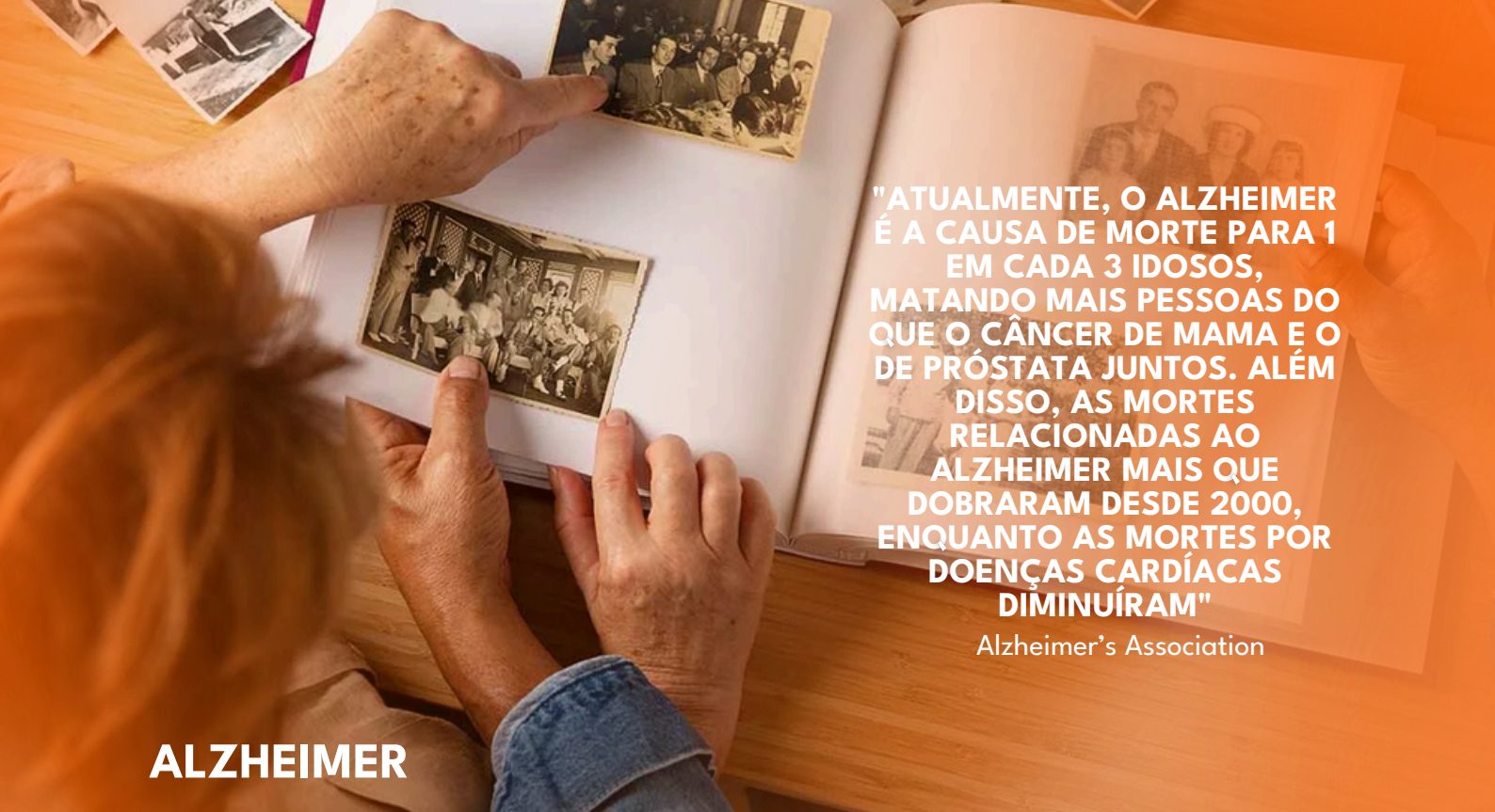
A doença coronariana é a principal causa de mortes por doenças cardiovasculares entre mulheres no mundo, segundo a Organização Mundial de Saúde. Os principais fatores de risco são: estresse crônico; maus hábitos devido, como fumo, insônia, sedentarismo, alimentação inadequada; além do uso de pílula anticoncepcional, hipertensão e colesterol elevado. Estar atento ao autocuidado é um forte aliado na prevenção destas patologias.

Saiba mais

• INFECÇÃO URINÁRIA

A infecção do trato urinário (ITU) é uma condição comum que afeta pessoas de todas as idades e sexos, sendo definida como uma infecção que pode ocorrer em qualquer parte do sistema urinário, desde os rins até a uretra, causada por microorganismos. Na infância e na fase pré-escolar, as meninas têm uma incidência de ITU de dez a vinte vezes maior que os meninos. Na vida adulta, as mulheres continuam sendo mais suscetíveis, especialmente devido à anatomia, como a uretra mais curta e a proximidade do ânus com a uretra e o vestibulo vaginal. Cerca de 48% das mulheres experienciam pelo menos um episódio de ITU ao longo da vida, com picos durante o início da vida sexual, gestação e menopausa. A *Escherichia coli*, parte da flora intestinal normal, é a bactéria mais comum causadora de ITU. Higiene adequada é fundamental na prevenção. Condições como gravidez, diabetes, climatério, obstrução urinária, presença de corpos estranhos, doenças neurológicas, infecções ginecológicas e doenças sexualmente transmissíveis aumentam o risco de ITU. Em resumo, a ITU é uma preocupação significativa que pode ser mitigada com medidas preventivas e o entendimento dos fatores de risco específicos de cada grupo populacional.

Saiba mais



"ATUALMENTE, O ALZHEIMER É A CAUSA DE MORTE PARA 1 EM CADA 3 IDOSOS, MATANDO MAIS PESSOAS DO QUE O CÂNCER DE MAMA E O DE PRÓSTATA JUNTOS. ALÉM DISSO, AS MORTES RELACIONADAS AO ALZHEIMER MAIS QUE DOBRARAM DESDE 2000, ENQUANTO AS MORTES POR DOENÇAS CARDÍACAS DIMINUÍRAM"

Alzheimer's Association

ALZHEIMER

A doença de Alzheimer (DA) é uma condição neurodegenerativa prevalente, afetando significativamente a população idosa, especialmente mulheres. No Brasil, a Associação Brasileira de Alzheimer estima que 1,5 milhão de pessoas vivem com a doença, com projeções de quadruplicar até 2050 sem intervenções adequadas de saúde pública. As diferenças relacionadas ao sexo na DA estão se tornando cada vez mais reconhecidas, influenciando tanto a heterogeneidade nos sintomas cognitivos quanto nos mecanismos fisiopatológicos. As mulheres apresentam maior risco e tendem a experimentar uma progressão mais rápida da doença, além de uma variedade mais ampla de sintomas cognitivos. Essas disparidades podem ser atribuídas a vários fatores biológicos e hormonais específicos do sexo. O estrogênio, por exemplo, desempenha um papel crucial na proteção neuronal e na plasticidade sináptica, com a menopausa precoce aumentando significativamente o

risco de DA. Estudos também indicam que o hormônio folículo estimulante (FSH), cujos níveis aumentam na menopausa, pode estar implicado na patogênese da doença. Além dos hormônios, o estresse psicossocial e suas implicações nos níveis de cortisol também têm sido associados à DA, com mulheres mostrando níveis elevados de cortisol em comparação com homens na fase inicial da doença. A compreensão dessas interações hormonais e estressantes é crucial para o desenvolvimento de tratamentos mais eficazes e personalizados para mulheres com DA. Avanços nessa área não apenas podem melhorar os prognósticos individuais, mas também abrir novas perspectivas terapêuticas para neurodegenerações em ambos os sexos. Assim, enquanto continuamos a explorar o papel do sexo na DA, essa linha de pesquisa promete não apenas melhorar o manejo clínico, mas também revelar novos alvos terapêuticos para uma doença que afeta milhões globalmente.

• ESCLEROSE MÚLTIPLA

A esclerose múltipla (EM) é uma doença neurológica crônica e autoimune que afeta principalmente jovens adultos, com idade média de diagnóstico aos 30 anos, sendo mais prevalentes em mulheres.

Descrita inicialmente por Jean-Martin Charcot em 1868, a EM no Brasil afeta cerca de 40 mil pessoas, com características que incluem a destruição da mielina no sistema nervoso central, resultando em sintomas como fadiga, distúrbios visuais, fraqueza muscular, entre outros. Existem três tipos principais de EM: remitente-recorrente, primária progressiva e secundária progressiva.

O tratamento visa reduzir surtos e a progressão da doença, não havendo cura. Estratégias incluem medicamentos para controlar a atividade inflamatória e sintomas, além de fisioterapia para manter a função muscular e qualidade de vida. O Dia Nacional de Conscientização Sobre a Esclerose Múltipla, estabelecido pela Lei nº 11.303/2006, visa aumentar a visibilidade da doença, promover o diagnóstico precoce e destacar a importância do tratamento adequado.

• CORRIMENTOS VAGINAIS

O corrimento vaginal é um problema comum entre as mulheres, frequentemente motivando consultas ginecológicas, compreendendo cerca de 30% dos casos. É importante distinguir entre a secreção vaginal normal, influenciada por fatores hormonais, orgânicos e psicológicos, e as vulvovaginites, que são processos inflamatórios ou infecciosos. As principais causas de corrimento vaginal, que abrangem aproximadamente 95% dos casos, são a vaginose bacteriana, a candidíase vulvovaginal e a tricomoníase. A vaginose bacteriana resulta de um desequilíbrio na flora vaginal, comumente caracterizada por um corrimento branco-acinzentado e odor fétido, especialmente após relações sexuais. A candidíase vulvovaginal, causada pelo fungo *Candida albicans*, apresenta sintomas como prurido vulvovaginal, corrimento branco e aspecto caseoso. Por outro lado, a tricomoníase, uma infecção protozoária transmitida sexualmente, é marcada por corrimento abundante de cor amarelo-esverdeada e sintomas inflamatórios na vulva e vagina. Para prevenir candidíase e vaginose, medidas simples incluem hábitos de higiene adequados, dormir sem calcinha, utilizar roupas íntimas de algodão e optar por roupas mais leves para facilitar a ventilação. Já para prevenir a tricomoníase, é essencial o uso de preservativo durante as relações sexuais. Em suma, entender as causas e sintomas do corrimento vaginal permite às mulheres adotar medidas preventivas adequadas e buscar tratamento quando necessário, promovendo assim uma melhor qualidade de vida e saúde ginecológica.

• INCONTINÊNCIA URINÁRIA

Incontinência urinária é a perda involuntária de urina pela uretra, mais prevalente no sexo feminino devido a características anatômicas que tornam o assoalho pélvico mais suscetível. Isso inclui o hiato vaginal e o hiato retal, que contribuem para a fragilidade muscular nessa região.

Causas:

- Comprometimento muscular dos esfíncteres ou do assoalho pélvico;
- Gravidez e parto;
- Tumores benignos e malignos;
- Doenças compressivas da bexiga;
- Obesidade;
- Tosse crônica em fumantes;
- Doenças pulmonares obstrutivas;

- Bexiga hiperativa;
- Procedimentos cirúrgicos ou irradiação que afetam os nervos do esfíncter masculino.

Tipos e Sintomas:

- Incontinência urinária de esforço: é a perda involuntária de urina que ocorre durante atividades que aumentam a pressão abdominal, como tossir, espirrar ou levantar peso.
- Incontinência urinária de urgência: vontade súbita de urinar, resultando em perda antes de alcançar o banheiro.
- Incontinência mista: combinação dos dois tipos acima.
- Enurese noturna: incontinência durante o sono, comum em crianças.

Tratamento:

- Incontinência urinária de esforço: tratamento cirúrgico e exercícios para fortalecer o assoalho pélvico.
- Incontinência urinária de urgência: medicamentos e fisioterapia.

Recomendações:

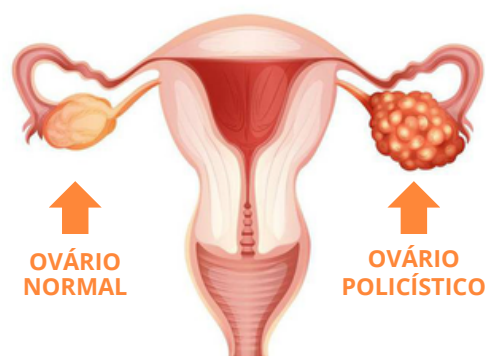
- Consultar um médico para diagnóstico e tratamento adequado.
- A incontinência não é inevitável; o tratamento adequado pode melhorar significativamente a qualidade de vida.
- Considerar fatores específicos em idosos que contribuem para a incontinência e procurar soluções adequadas.
- Medidas preventivas incluem controle de peso, atividade física para fortalecer o assoalho pélvico e atenção à saúde durante a gravidez.

• MIOMATOSE UTERINA

Miomas são tumores benignos formados por tecido muscular que afetam principalmente mulheres em idade reprodutiva. Sua causa exata é desconhecida, mas o crescimento está associado a fatores hormonais, diminuindo após a menopausa. Podem ser únicos ou múltiplos e variar muito em tamanho. A maioria dos miomas não apresenta sintomas, mas alguns podem causar aumento do fluxo menstrual com coágulos, resultando em anemia, além de aumento do volume abdominal e dor pélvica. Podem também comprimir órgãos adjacentes, levando a sintomas como aumento da frequência urinária, retenção de urina, constipação e varizes nas pernas. Em casos raros, podem contribuir para a infertilidade ou aumentar o risco de aborto. O diagnóstico é geralmente feito por exame físico, sendo confirmado por ecografia pélvica transvaginal para excluir outras condições. O tratamento é individualizado, considerando a presença de sintomas e a idade da paciente. Pode incluir controle do crescimento com medicamentos ou intervenções cirúrgicas como a miomectomia (remoção do mioma) ou histerectomia (remoção do útero), dependendo da gravidade dos sintomas e das expectativas da paciente.

• SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS

Os ovários são órgãos cruciais para a produção dos hormônios sexuais femininos, localizados nas extremidades do útero. A síndrome dos ovários policísticos (SOP) é um distúrbio hormonal comum, caracterizado pela presença de cistos nos ovários. Esses cistos podem causar desde problemas simples, como irregularidades menstruais e acne, até complicações mais sérias, como obesidade e infertilidade.



A principal diferença entre um cisto no ovário e a SOP reside no tamanho e na quantidade dos cistos. As causas exatas da SOP não são completamente conhecidas, mas há associações com problemas hormonais, como excesso de produção de insulina e desequilíbrios no hipotálamo, hipófise e glândulas adrenais. A síndrome geralmente afeta mulheres entre 30 e 40 anos.

Os sintomas incluem alterações menstruais como ciclos espaçados ou ausentes, hirsutismo (aumento de pelos em áreas como rosto, seios e abdômen), obesidade, acne, infertilidade, queda de cabelo e possivelmente depressão. O diagnóstico é feito por ultrassom transvaginal, análise hormonal através de exames de sangue e avaliação dos sintomas apresentados pela paciente. O tratamento visa melhorar os sintomas e pode incluir perda de peso em mulheres obesas, que frequentemente apresentam sintomas mais graves. Medicamentos são utilizados para regular hormônios, controlar a menstruação, reduzir a produção de sebo e limitar o crescimento de pelos. Devido à propensão ao ganho de peso, podem ser prescritos medicamentos para prevenir diabetes e problemas de colesterol elevado. O tratamento também pode ser eficaz para casos de infertilidade associada à SOP. Recomenda-se acompanhamento regular com o ginecologista, realização de exames preventivos e adoção de hábitos saudáveis, incluindo dieta equilibrada de baixo teor de carboidratos e atividade física regular, essencial para manter o peso ideal e prevenir problemas cardiovasculares.

• PROLAPSOS GENITAIS

Prolapso genital, também conhecido como prolapso vaginal ou "bexiga caída", é uma condição médica onde os músculos da pelve perdem sua capacidade de sustentar adequadamente os órgãos nessa região. Conforme a condição progride, órgãos como útero, bexiga, uretra ou reto podem se deslocar e até mesmo protruir através da vagina ou do ânus. O prolapso genital pode ser categorizado segundo o órgão mais afetado, como parede posterior (afetando o reto) ou parede anterior (afetando a bexiga).

As causas do prolapso genital são diversas, incluindo gravidez, especialmente após múltiplas gestações ou partos vaginais, alterações hormonais, obesidade e o enfraquecimento dos músculos pélvicos, que se tornam mais evidentes com o avanço da idade, especialmente após os 60 anos. Nos estágios iniciais, o prolapso genital pode não apresentar sintomas significativos, mas à medida que progride, os pacientes podem experimentar sensação de peso ou desconforto no abdômen, dor durante exercícios, sensação de presença de um objeto entre as pernas, dor lombar, sangramento vaginal, dor durante as relações sexuais, incontinência urinária, constipação ou diarreia, e aumento da frequência urinária ou intestinal.

O tratamento do prolapso genital depende da gravidade dos sintomas e da causa subjacente. Em casos leves, perda de peso e fisioterapia pélvica podem ser recomendadas para fortalecer os músculos pélvicos. Em situações mais severas, pode ser necessária intervenção cirúrgica para reposicionar os órgãos afetados. É crucial o acompanhamento médico regular para monitorar a condição e determinar o tratamento mais adequado para cada paciente.

• CÂNCERES DE INTESTINO

O câncer de intestino abrange os tumores que se iniciam na parte do intestino grosso chamada cólon e no reto (final do intestino, imediatamente antes do ânus) e ânus. Também é conhecido como câncer de cólon e reto ou colorretal.

Grande parte desses tumores se inicia a partir de pólipos, lesões benignas que podem crescer na parede interna do intestino grosso. Para as mulheres, o câncer colorretal é o segundo mais frequente na região sudeste (26,18/100 mil) (INCA, Ministério da Saúde).

A incidência da doença vem aumentando nos últimos anos e está fortemente associada a hábitos de alimentação, nutrição e atividade física.

Sobrepeso, consumo mais de carnes vermelhas e carnes processadas, consumo de álcool superior a duas doses/dia e tabagismo são fatores de risco, enquanto atividades físicas, consumo de alimentos in natura ou minimamente processados de origem vegetal, alimentos contendo fibras e cereais integrais (grãos) minimamente processados (arroz, milho, aveia) reduz o risco desse câncer e atuam como fatores protetores.

A OMS estipula o rastreamento com pesquisa de sangue oculto nas fezes para pessoas com mais de 50 anos.

Saiba mais

Algumas recomendações



Limitar
carnes
vermelhas



Alimentação
rica em
vegetais



Evitar bebidas
alcoólicas



Vida ativa



Evitar carnes
processadas



Manter peso
corporal
saudável

OS DESAFIOS DAS
MULHERES SÃO MUITOS,
MAS TAMBÉM SÃO
MUITAS AS FORMAS DE
ENFRENTÁ-LOS.

AUTOCUIDADO E CONTROLES PERIÓDICOS

O autocuidado vai além de aspectos de aparência e higiene pessoal, elementos como amor-próprio, estabelecimento de limites e autoconhecimento são fundamentais.

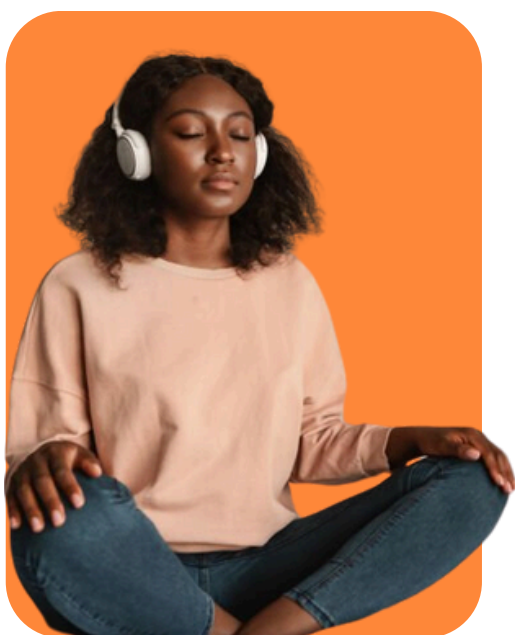
Ele consiste em estar atento ao próprio corpo e entender os sinais emitidos, sejam esses sinais físicos, sentimentos ou até mesmo pensamentos, que podem alertar sobre algo que está ocorrendo internamente. Somente através do autoconhecimento a mulher poderá entender quando e onde buscar ajuda, se necessário.



HÁBITOS SAUDÁVEIS

• PROTEÇÃO VACINAL

As vacinas são fundamentais ao longo da vida, começando desde o nascimento até a fase adulta. Para as mulheres, as vacinas recomendadas pelo Ministério da Saúde incluem dTpa (difteria, tétano e coqueluche acelular), Meningite B, Meningite ACWY, Varicela, SCR (sarampo, caxumba e rubéola), Hepatite A, Hepatite B, Influenza, Dengue, HPV, Febre amarela, COVID-19 e herpes zóster. Destaca-se a vacina contra HPV, essencial para prevenir verrugas genitais e câncer de colo do útero. Durante a gestação, recomenda-se dTpa a partir da 20ª semana, Hepatite B após o primeiro trimestre e Influenza em qualquer fase da gestação e COVID-19. Manter a vacinação atualizada ao longo da vida é crucial para prevenir doenças, especialmente em gestantes, garantindo proteção tanto para elas quanto para seus bebês.



• CONTROLE DO ESTRESSE

O estresse, apesar de ser um mecanismo natural em nosso organismo, ganhou a classificação de vilão do bem-estar contemporâneo, uma vez que deixou de ser vivenciado como um mecanismo adaptativo e passou a fazer parte de nossa rotina diária. O estresse por longos períodos altera o funcionamento do nosso organismo e causa sérios impactos à saúde. Segundo estudo publicado no The Journal of Brain & Behavior, as mulheres são duas vezes mais propensas a sofrerem de estresse crônico que os homens. Além disso, um levantamento da Universidade de Harvard revelou que 80% de todas as consultas médicas de mulheres no mundo têm relação direta com o estresse vivenciado no cotidiano.



GRAVIDEZ E PUERPÉRIO

Como controlar os fatores de risco durante a gravidez.

Diabetes e pressão alta são alguns dos perigos que podem complicar a saúde da mãe e do bebê. Para evitar, é importante:

- Repousar;
- Não Fumar;
- Não consumir bebidas alcoólicas;
- Visitar o obstetra regularmente;
- Controlar o peso;
- Seguir uma alimentação saudável.

Importância dos aspectos emocionais

Durante a gravidez, a mulher pode se deparar com muitas oscilações hormonais, emocionais e na reorganização de sua vida para a chegada da criança. Essas oscilações e expectativas para o seu novo momento de vida podem agir como ansiogênicos. É muito importante que a mulher tenha espaço para falar de como tem sido sua experiência, até mesmo para elaborar as mudanças que estão ocorrendo em sua vida como um todo.

Concluída a gravidez, a mulher necessita construir seu novo papel ao mesmo tempo, em que o vivencia, o que implica vários aspectos, como o equilíbrio emocional, desempenho de tarefas práticas de cuidados, satisfação pessoal, recuperação de estilos de vida e o funcionamento familiar. Os impactos emocionais são muito fortes. É importante conversar e buscar ajuda profissional, se for necessário. Preparar-se para este momento é fundamental e inserir o companheiro/companheira e/ou rede de apoio na divisão das tarefas é necessário para uma rotina mais tranquila.

Importância da atividade física

Fazer exercícios nesta fase é recomendado, com liberação médica. A atividade física evita ou minimiza diástase, no caso de parto natural; ajuda muito no momento do parto; promove circulação sanguínea, essencial nesta fase, tanto para alimentar o bebê quanto para evitar problemas circulatórios.

CLIMATÉRIO E MENOPAUSA

A menopausa é o término do ciclo menstrual, ocorrendo geralmente entre os 45 e 55 anos. Se antecipada, por volta dos 40 anos, é chamada de insuficiência ovariana precoce. É comum confundir menopausa com climatério, o qual é a transição para a fase não reprodutiva da mulher, sendo um processo natural.

Os sintomas incluem irregularidades menstruais, ondas de calor – os famosos fogachos –, alterações no sono, libido e humor, além de atrofia genital. A menopausa ocorre quando os ovários cessam a produção de hormônios femininos devido ao esgotamento dos folículos. Os sintomas físicos, psicológicos e relacionados aos órgãos genitais podem ser aliviados com a terapia de reposição hormonal, que deve ser cuidadosamente avaliada devido a possíveis riscos como doenças cardiovasculares e cânceres. A isoflavona de soja pode ser uma alternativa para controle dos sintomas.

Quando os níveis de estrogênio e progesterona, principais hormônios femininos, diminuem na menopausa, por volta dos 50 anos, temos a fase em que a mulher passa do estágio reprodutivo para o não reprodutivo.

Os principais sintomas dessa fase são a parada das menstruações, ondas de calor e suores noturnos, insônia, diminuição no desejo sexual, irritabilidade, depressão, queda capilar, ressecamento vaginal, dor durante o ato sexual e diminuição da atenção e memória. Esses sinais podem variar de mulher para mulher.

A diminuição na produção hormonal na menopausa aumenta as chances do aparecimento de doenças cardiovasculares e da osteoporose.

O tipo e a intensidade dos sintomas é que definirão a necessidade ou não de tratamento.

A terapia de reposição hormonal pode ser uma alternativa que permite aliviar os sintomas típicos da menopausa. Este tipo de terapia deve ser sempre indicado e acompanhado pelo ginecologista, pois existe a necessidade de uma atenção regular e as doses devem ser ajustadas com o tempo.

Na grande maioria dos casos, os benefícios podem ser superiores aos riscos, havendo supervisão médica.

Uma forma natural de amenizar os sintomas é adotar um estilo de vida saudável, que deve ser associado à reposição caso seja a escolha. Ter uma alimentação equilibrada e saudável, a prática de atividades físicas e de atividades redutoras do estresse, como meditação e ioga, pode ajudar as mulheres a passarem pelas modificações desta fase com mais qualidade de vida.



LONGEVIDADE COM AUTONOMIA

Segundo o IBGE, a expectativa de vida das mulheres brasileiras é de 80,1 anos.

Para aproveitar de forma saudável e autônoma essa fase da vida, é fundamental:

- Manter o cérebro ativo e treinar a memória;
- Procurar manter bons hábitos de sono ajuda a retardar o envelhecimento, pois é à noite que as células se renovam, organizam-se e descansam;
- Ser fisicamente ativo - a prática de exercícios afasta os sintomas ligados às alterações hormonais, além de ser importante na parte psicológica e gerar benefícios em diversos aspectos do organismo. Também auxilia no fortalecimento das articulações e ossos.
- Alimentar-se corretamente é fundamental tanto para homens quanto para mulheres, porém para as mulheres, que têm propensão a acumular gordura em algumas partes do corpo, a alimentação adequada contribui para o controle de índices de saúde mental, além da manutenção do bem-estar.
- Cuidar da saúde também é fundamental, pois ela tem estreita conexão com a saúde integral.

É importante cuidar da saúde nas diferentes fases da vida da mulher. A saúde bucal tende a necessitar de cuidados específicos e a saúde emocional também é muito importante, especialmente em um mundo cheio de responsabilidades e desafios.

Também é necessário que a mulher consiga se dedicar às suas atividades de lazer e cuide da relação consigo mesma, cultivando o autocuidado em todas as fases de sua vida.

Além dos itens citados anteriormente, é importante ficar atenta aos check-ups periódicos, pois ajudam a prevenir e diagnosticar precocemente várias doenças.



REFERÊNCIAS

Associação Brasileira de Endometriose e Ginecologia Minimamente Invasiva (SBE). 2024. Disponível em: <<https://sbendometriose.com.br/>>

Associação Brasileira de Esclerose Múltipla (ABEM). 2024. Disponível em: <<https://www.abem.org.br/esclerose-multipla/o-que-e-esclerose-multipla/>>

Associação de Ginecologia e Obstetrícia do Estado de São Paulo (SOGESP), 2024. Disponível em: <<https://www.sogesp.com.br/>>

BRASIL, Ministério da Saúde, Instituto Nacional de Câncer (INCA). Outubro Rosa, 2024. Disponível em: <<https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/campanhas/2024/outubro-rosa>>

_____. Controle do Câncer do Colo do Útero, 2023. Disponível em: <<https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/gestor-e-profissional-de-saude/controle-do-cancer-do-colo-do-uteroca/pt-br/assuntos/campanhas/2023/outubro-rosa>>

_____. Câncer de ovário, 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/ovario>>

BRASIL, Ministério da Saúde. Calendário de Vacinação, 2024. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/vacinacao/calendario>>

_____. Menopausa e climatério, 2023. Disponível em: <<https://bvsmis.saude.gov.br/menopausa-e-climaterio/>>

_____. Osteoporose é uma das principais causas de morbidade e mortalidade em idosos, 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/outubro/osteoporose-e-uma-das-principais-causas-de-morbidade-e-mortalidade-em-idosos>>

BRASIL. Ministério da Saúde. SUS - Saiba quais são as vacinas indicadas para gestantes. Disponível em: <<https://www.gov.br/casacivil/pt-br/assuntos/noticias/2022/novembro/saiba-quais-sao-as-vacinas-indicadas-para-gestantes>>

Hospital Sírio Libanês, 2021. Disponível em: <<https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/hospital/especialidades/nucleo-avancado-urologia/Paginas/incontinencia-urinaria-feminina.aspx>>

Rodrigues AM et al. 2009. Fatores de risco para o prolapso genital em uma população brasileira. Rev Bras Ginecol Obstet. 31 (1), 2009. Doi: <<https://doi.org/10.1590/S0100-72032009000100004>>

Firjan Sesi

