



Saúde da mulher



Prevenir é muito melhor

Não há dúvidas de que a medicina preventiva é o caminho para uma vida melhor e com mais qualidade. Cuidar da saúde em meio aos afazeres do dia a dia é uma atitude fundamental e que pode ser feita com um pouco de dedicação.

Podemos fazer pequenas escolhas em nosso cotidiano que são ótimas ferramentas para a prevenção de doenças. Manter uma alimentação equilibrada, praticar exercícios regularmente, dormir bem e não fumar são apenas algumas iniciativas que você pode adotar.

Torne-se sua melhor amiga! Você é responsável pela sua saúde e deve buscar sempre, cada vez mais, orientação precisa e atualizada sobre como se cuidar.

Confira algumas dicas que preparamos para ajudá-la nesta missão.



Você sabia que por meio da alimentação, nutrição e atividade física é possível reduzir em até 28% o risco da mulher desenvolver câncer de mama, segundo dados do Instituto Nacional de Câncer (INCA)?

Outro estudo, realizado pelos pesquisadores da organização britânica Cancer Research UK, aponta que a obesidade aumenta em até 40% as chances de mulheres desenvolverem sete tipos de câncer: câncer de intestino, câncer de mama depois da menopausa, de vesícula biliar, rins, pâncreas, útero e câncer de esôfago.

Por isso, o segredo para abastecer o corpo com energia saudável é comer de tudo e em quantidades moderadas. Evite o consumo excessivo de sal, gorduras, frituras e alimentos processados. Os benefícios de uma alimentação equilibrada ajudam a melhorar a forma física e a prevenir doenças.

VOCÊ PRECISA DE CÁLCIO

Cálcio é essencial para os ossos, para a contração muscular e o bom funcionamento do sistema nervoso. Um estudo americano descobriu que ingerir cálcio com vitamina D diminui a facilidade de armazenar gordura no corpo, ajudando a combater a obesidade. Além disso, também é importante saber que:

- ✓ Cálcio reduz os sintomas da TPM.
- ✓ A partir dos 30 anos, ingerir de 1.000 a 1.500 mg de cálcio por dia ajuda a evitar, mais tarde, a osteoporose.
- ✓ Além do leite e derivados, existem outros alimentos ricos em cálcio como a amêndoa, alfafa, aveia, sardinha em conserva, entre outros.

É importante destacar que, assim como a deficiência do mineral no organismo é prejudicial, seu excesso também faz mal à saúde, já que altas dosagens estão associadas a maior risco de eventos cardiovasculares. O uso de suplementos de cálcio só deve ser realizado sob orientação médica.

ATIVIDADE FÍSICA

Os benefícios da prática regular de atividade física vão além do controle do peso: também ajuda na prevenção de doenças, melhora do humor, da qualidade do sono, combate ao estresse e maior disposição sexual.

Confira o que a atividade física pode fazer pela sua vida quando o assunto é a prevenção de doenças:

- **Doenças cardíacas e doenças vasculares cerebrais:** a atividade física fortalece o músculo cardíaco, reduz a pressão arterial, aumenta os níveis de HDL (o colesterol bom), diminui os níveis de LDL (colesterol ruim) e melhora a circulação. Esses fatores também podem diminuir o risco de doença vascular.
- **Dor lombar:** melhora a força muscular, a flexibilidade e a postura, prevenindo a dor na região lombar.
- **Osteoporose:** o exercício promove o aumento da absorção do cálcio pelo tecido ósseo e pode evitar a rápida perda de massa óssea que ocorre com a idade e com a menopausa.
- **Obesidade:** ajuda a reduzir a gordura corporal e aumentar a massa muscular, gerando o aumento do consumo de calorias.

Autoexame das mamas e maternidade

O autoexame é a melhor maneira de detectar alguma anormalidade nas mamas. O câncer de mama, se descoberto em estágio inicial, tem 90% de chance de cura.

O Inca orienta que as mulheres façam a observação e a autopalpação das mamas sempre que se sentirem confortáveis para tal (seja no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano), sem necessidade de uma técnica específica de autoexame ou de determinado período do mês.

SINAIS E SINTOMAS

Os principais sinais e sintomas do câncer de mama são:

- ✓ Carço (nódulo) fixo, endurecido e, geralmente, indolor;
- ✓ Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- ✓ Alterações no bico do peito (mamilo);
- ✓ Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço;
- ✓ Saída espontânea de líquido dos mamilos;

As mulheres devem procurar imediatamente um serviço para avaliação diagnóstica ao identificarem alterações persistentes nas mamas. No entanto, tais alterações podem não ser câncer de mama.

Fonte: INCA – Instituto Nacional do Câncer

ANTES DE CHEGAR UM BEBÊ

O acompanhamento médico é a maneira mais prática e inteligente de monitorar a sua saúde e a de seu bebê, garantindo a segurança antes, durante e após o parto.

Se você pretende engravidar, ou se já estiver grávida, não deixe de fazer seu pré-natal.

FAZEM PARTE DO PRÉ-NATAL

- ✓ Exame físico completo, exame pélvico e das mamas, Papanicolau, além de verificação da pressão arterial. A pressão arterial das grávidas deve ser medida em toda consulta.
- ✓ Exames de sangue para determinar seu tipo sanguíneo e níveis de colesterol, triglicérides e glicemia, bem como para detectar anemia.
- ✓ Testes laboratoriais para checar doenças como hepatites, AIDS, citomegalovírus, rubéola e toxoplasmose.
- ✓ Exames de ultrassom para acompanhamento detalhado do crescimento fetal e para verificar a possibilidade de anormalidades físicas.
- ✓ Acima de 35 anos pode ser necessária a realização do teste do risco fetal, de acordo com a orientação do seu médico.



Exames para cada idade

A qualquer idade: procure o ginecologista para um exame pélvico e das mamas. Faça seu primeiro Papanicolaou a partir dos 18 anos, mesmo que não tenha vida sexual ativa, ou antes dos 18 anos, se já teve relação sexual. Estes exames devem ser repetidos anualmente.

Se você for sexualmente ativa, deve fazer exame de sangue para detectar se é portadora do vírus HIV ou de outras DSTs comuns, como sífilis, herpes e hepatite B.

✓ **A partir dos 20:** é preciso medir o colesterol e os triglicérides. Para fazer o exame, não ingerir bebidas alcoólicas 72 horas antes e ficar em jejum por 12 horas.

✓ **A partir dos 30:** seu médico vai indicar exames se você tem casos de diabetes na família. Um exame simples de sangue ou de urina pode detectar a doença que, às vezes, não tem sintomas. Em condições normais, recomenda-se realizar o exame a cada três anos, dos 30 aos 50 anos.

✓ **A partir dos 35:** a visita anual ao ginecologista e o autoexame são suficientes para prevenção do câncer de mama. Após os 40 anos, recomenda-se uma mamografia por ano.

✓ **A partir dos 40:** é recomendado fazer check-up cardiológico anual, com eletrocardiograma e teste ergométrico na esteira. Vida agitada, estresse e o hábito de fumar são ingredientes que colocam em risco o coração e as artérias.

✓ **Aos 45:** é hora de começar a fazer densitometria óssea para saber se há perda de massa óssea e risco de osteoporose.

Consulte sempre o seu médico. Ele é o profissional indicado para cuidar de sua saúde.

Acesse nosso guia médico, disponível em nosso site, e encontre cerca de 5 mil médicos cooperados e uma ampla rede de hospitais, clínicas e laboratórios à sua disposição.

www.unimedrio.com.br
[Facebook.com/unimedrio](https://www.facebook.com/unimedrio)





Facebook/UnimedRio



Linkedin/Unimed-Rio



Youtube/unimedriooficial



www.unimedrio.com.br

*Central de Atendimento - (21) 4020-3861
Deficiente Auditivo / Fala - 0800 286 0234*

