



Saúde da Mulher

Dra. Margarida S. Matos

Professora Titular de Ginecologia da Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública

Profa. Adjunta IV de Ginecologia da Faculdade de Medicina da UFBA.

Profa Livre Docente em Tocoginecologia pela FAMED-UFBA.

Preceptora de Ginecologia do Curso de Medicina da FACS

Médica Ginecologista do Centro Ginecológico de Salvador - CENGISA

O Feminino na história

- **Séc. XVIII:**
- **Orgasmo considerado coisa do demônio**
- **As mulheres reduzidas ao espaço doméstico**
- **As mulheres sem direitos e sem acesso ao estudo**
- **Final séc. XIX e início séc. XX**
- **A mulher trabalhadora**
- **Séc. XX: Simone de Beauvoir publica “Segundo sexo”**
- **Pílula anticoncepcional (1960)**
- **Tratamento infertilidade**



O Feminino na história

- **Historicamente as políticas de saúde da mulher foram vinculadas à maternidade e à infância**
- Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher (PAISM) (1983)
- Plano Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher.



O ginecologista e a mulher



- O **Ginecologista** é o **médico** especializado que trata da constituição e das doenças privativas das mulheres.
- Um **Ginecologista** cuida e previne doenças como o câncer de mama e o de colo do útero, corrimentos, entre outras. Também é uma oportunidade para esclarecimentos de dúvidas e prevenção de gravidez indesejada (clínico da mulher)

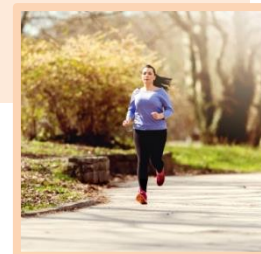
A mulher e o seu corpo



- **Conheça seu corpo**
- Conectar-se ao próprio corpo lhe auxilia a reconhecer sinais que o organismo dá quando algo não vai bem.
- **Mas como fazer isso?**
- Observe-se diariamente, veja se há uma pinta nova na pele, inchaço, ponto de dor ou qualquer outra mudança. Ao reconhecer sintomas você está colaborando para o diagnóstico precoce de doenças, o que, aumenta as chances de cura.



A mulher e o seu corpo

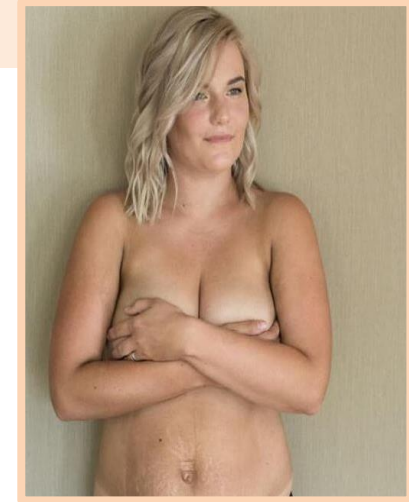


- **Pratique o autocuidado**
- Embora o autocuidado ainda esteja associado a uma rotina de beleza, seu conceito vai muito além.
- Ter um tempo para cuidar da pele e fazer procedimentos estéticos é importante.
- O autocuidado abrange **respeitar o descanso do seu corpo, praticar hobbies, marcar um check-up, investir em hábitos saudáveis e até mesmo realizar aquele desejo que você sempre quis, mas adia.**



Autocuidado é aquele tempo para olhar para si e para as suas necessidades.

A mulher e o seu corpo



- **Sem tabu e sem vergonha**
- Realize o exame de toque nas mamas
- observe a região íntima,
- Mantenha a genitália com higiene adequada.

Garanta a flora genital e previna infecções

Quando ir ao ginecologista ?

- **MENARCA - é a partir desse período**

Com a chegada da menstruação o ginecologista passa a marcar presença na vida da mulheres - isso porque é o profissional mais indicado para pedir exames preventivos e detectar doenças femininas.

- **A frequência de visitas**

Será determinada pelo próprio especialista, mas é fundamental não descuidar. Também não tenha vergonha de compartilhar dúvidas e descobertas sobre o seu corpo já que ele precisa dessa informação para conseguir prestar o atendimento completo e identificar algum tipo de problema.

- **Antes da consulta**

Elabore uma lista de sintomas que você está sentindo para facilitar a conversa com o especialista.

A mulher e a saúde mental !

- **Com a rotina agitada**

O acúmulo de tarefas, é comum que as mulheres se sintam pressionadas e mais ansiosas.

- **Se você percebe**

Tristeza constante, desânimo, apatia ou sintomas parecidos, a busca por ajuda especializada deve ser prioridade. São sinais comuns em transtornos como estresse e depressão.

- **Meditação**

Durante o dia uma opção que pode ajudar a relaxar a mente é praticar meditação ou ioga, que são técnicas capazes de aliviar o estresse e promover a sensação de bem-estar.

- **Um ambiente calmo**

Sente-se em uma posição confortável e faça uma mentalização positiva e a respiração profunda. Se preferir, é possível ainda colocar música e flores no ambiente para se sentir mais relaxada.

A mulher /exercício físico !

- **Pratique atividades físicas**
- Atividades físicas e alimentação balanceada são importantes para manter a saúde em dia e o peso sob controle.
- Você sabe que manter-se em movimento pode trazer benefícios que vão além do emagrecimento.
- Quando você consegue adaptar sua rotina e passa a realizar atividades físicas com duração de pelo menos 30 minutos dia e investe em uma alimentação com mais elementos naturais, ocorre:
 - **melhora da circulação sanguínea,**
 - **aumento da disposição,**
 - **maior síntese de nutrientes,**
 - **liberação de serotonina**
 - **menos riscos de desenvolver doenças como hipertensão e hipercolesterolemia**

A mulher e o sono!

- **Tenha uma boa noite de sono**
- É principalmente à noite que o corpo consegue descansar, reparar os danos e se preparar para a manhã seguinte.
- Quando o sono não é de qualidade, o dia pode começar com dores de cabeça e fadiga intensa - em longo prazo, esse mau hábito pode acabar prejudicando também cérebro e coração.
- Siga à risca e **tente dormir, pelo menos, de sete a oito horas por noite.**

Saúde da Mulher

Questionamentos !

- **Orgasmo feminino / Sexualidade feminina.**
- **Qual o método contraceptivo ideal para você?**
- **Fluxos genitais (corrimentos)**
- **Câncer do colo do útero – Prevenção.**
- **Câncer de mama – diagnóstico precoce.**

Orgasmo feminino / Sexualidade feminina.

- Sexarca ???
- Número de Parceiros ?
- Libido Orgasmo ??
- Dispareunia



Dor no sexo é normal?

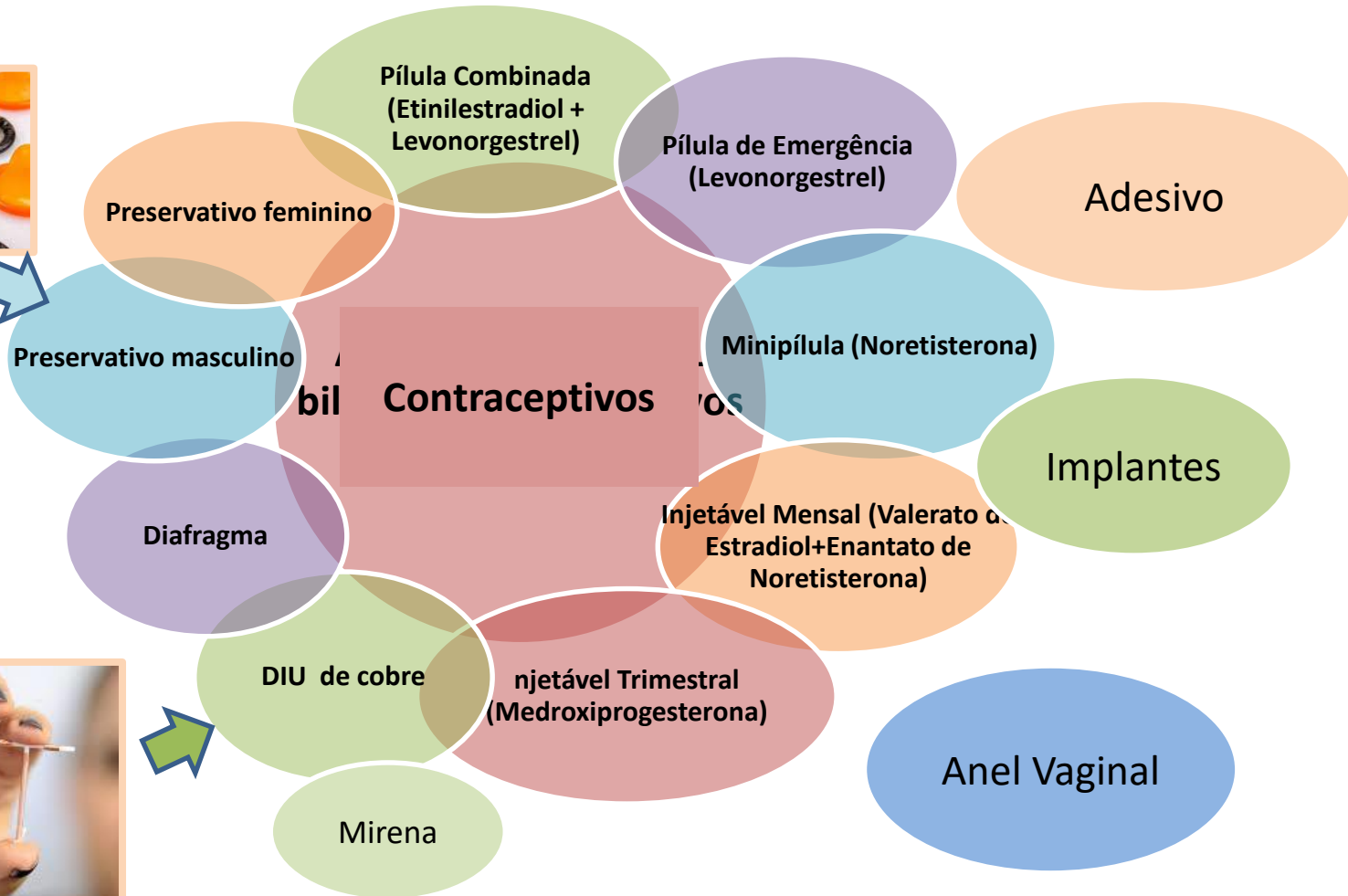
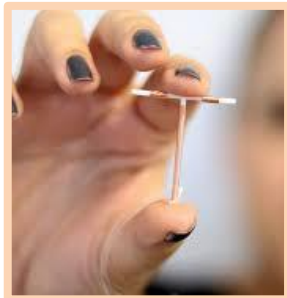
- Sinusiorragia (Sangramento na relação sexual) ???
- Cirurgia íntima

Qual o contraceptivo ideal?



- Evitar a gravidez sempre foi uma atribuição exclusiva da mulher.
- Como existem várias opções, a seleção deve pesar prós e contras. “Ela depende de uma tríade: o perfil da mulher, o perfil do método e o contexto”
- Questões como dor pélvica, histórico familiar de trombose e câncer de mama, vontade de engravidar mais tarde, hábitos e até personalidade precisam ser levadas em conta.
- “Há **mulheres mais esquecidas** que não conseguem aderir à pílula”

Qual o método contraceptivo ideal para você?



Corrimentos vaginais

- **Vulvovaginites /Cervicites/ ISTs**

- Fluxo fisiológico
- Prurido
- Odor



Câncer do colo do útero – Prevenção

- Preventivo do câncer do colo. /Ministério da Saúde
- Lesões pré-câncer
- Câncer micro invasivo do colo uterino
- Câncer invasivo do colo uterino

Câncer do colo do útero

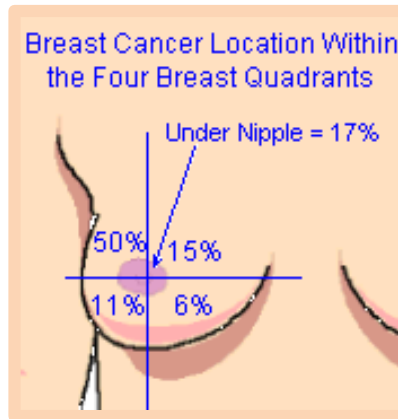


Câncer de mama – diagnóstico precoce

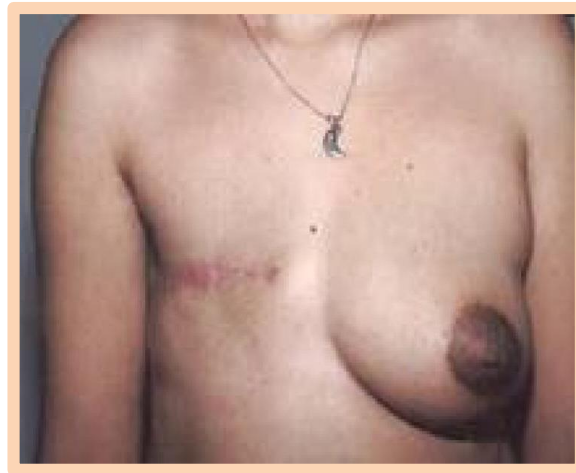
- O câncer de mama pode apresentar vários sinais e sintomas:
- Nódulo único endurecido.
- **Irritação** ou **abaulamento** de uma parte da mama.
- Edema de toda ou parte de uma mama (mesmo que não se sinta um nódulo).
- **Edema (inchaço)** da pele.
- Eritema (**vermelhidão**) na pele.
- Inversão do mamilo.



Câncer de mama – diagnóstico precoce



Reconstrução mamária



Check-up anual já deve fazer parte da rotina de qualquer mulher após os 18 anos

- **Início do ciclo menstrual até os 30 anos**
- - **Exames gerais:** Hematologia básica (análise geral do sangue, função renal, função hepática, função tireoideana), urina e parasitológico de fezes, avaliação cardiológica.
- - **Papanicolau:** devem ser feitos anualmente a partir dos 24 anos.
- - **Ultrassom pélvico/transvaginal:** sempre que o médico ginecologista achar necessário. Via transvaginal ou via abdominal.
- - **Auto exame de mama:** realizá-lo mensalmente após o período da menstruação. Mesmo que não menstrue realizá-lo com a mesma periodicidade. Se notar nódulos ou secreção ao apertar os mamilos, procure mastologista

Check-up anual

- **De 30 a 40 anos**

Além do check-up regular, a mulher deve ter cuidado especial com o sistema reprodutivo, pois é nesse período que aumenta a incidência de câncer de mama e de colo de útero.

- **Mamografia:** deve ser feita pela primeira vez aos 35 anos e repeti-la anualmente após os 40 anos (SBM – Sociedade Brasileira de Mastologia). Caso haja histórico de câncer de mama na família (mãe e avó), é necessário realizar o exame logo após os 30 anos.

Check-up anual

- **De 40 a 50 anos**

Nessa fase, especial atenção à osteoporose.

- - **Desintometria óssea:** nessa faixa etária a osteoporose é uma das doenças mais comuns, esse exame deve ser feito pela primeira vez entre 40 e 45 anos e repeti-lo anualmente se apresentar algum grau de perda de massa óssea. Se o resultado for normal, deve ser feito a cada dois anos.
- - **Papanicolau e exame pélvico.**
- - **Raio-X do tórax:** Para as fumantes, é recomendado que faça exame a partir dos 40 anos, anualmente.
- - **Testes de perfil hormonal:** Após o início do climatério – irregularidade que antecede à menopausa – pode ser recomendado que seja feito um perfil hormonal, através do exame de sangue coletado junto com os demais da rotina habitual.

Check-up anual

- **Acima dos 50 anos**

A partir dessa idade, os exames devem ser anuais ou semestrais, de acordo com os resultados ou estado clínico da mulher. É importante visitar o ginecologista a cada seis meses, principalmente, se realiza terapia hormonal.

- **Diabéticas**

Além dos exames de rotina, é fundamental se atentar a outros fatores como glicemia (duas vezes ao ano), controle de peso e exame de fundo do olho para analisar o grau de comprometimento das artérias.

- **Situações especiais**

Em algumas situações, são necessários exames diferenciados para investigações mais apropriadas caso a caso.

- Como exemplo, podemos citar: USG transvaginal com preparo intestinal e ressonância nuclear magnética para pesquisa e análise de endometriose profunda; estudo urodinâmico para investigação de distúrbios da micção, como perda de urina aos esforços; mamotomia e core biopsy para suspeita de patologia mamária maligna.

Cinco dicas para a saúde da mulher



- **1) Crie um tempo para você**
Dedique parte do seu dia para fazer o que gosta. Procure práticas de autoconhecimento, como a meditação.
- **2) Busque um estilo de vida saudável**
Alimente-se bem, evitando comidas gordurosas e álcool. Pratique atividade física e não fume.
- **3) Procure dormir bem**
Recomenda-se dormir entre 7 a 8 horas ininterruptas diariamente. Horas a mais ou a menos podem afetar a memória, o aprendizado, a criatividade, a produtividade e a estabilidade emocional.
- **4) Atenção com as doenças cardiovasculares**
A doença cardíaca isquêmica e o infarto estão entre as principais causas de mortalidade das mulheres. Procure um cardiologista e saiba como se proteger dessas doenças.
- **5) Faça avaliações periódicas de saúde regularmente**
Tenha um médico que a ajude a acompanhar sua saúde ao longo da vida. Principalmente após os 50 anos de idade, exames preventivos passam a ser necessários de forma mais frequente. Além das doenças cardiológicas, é preciso saber também como anda sua saúde ginecológica, óssea, neurológica, entre outras.

A woman with long brown hair, wearing a purple halter-neck top, is shown from the waist up. She has her right arm raised high and her left hand near her face, looking upwards with a smile. The background is a clear blue sky with some light clouds. The overall mood is positive and uplifting.

Gratidão

cengisa @yahoo.com.br
margaridamatos46@gmail.com