

# A 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.

Médica Ginecologista do Centro Ginecológico de Salvador - CENGISA

# A mulher 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**

# A Mulher na História



**Historicamente as políticas de saúde da mulher foram vinculadas à maternidade e à infância. Programa Materno Infantil**

Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher / PAISM (1983).

Plano Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher. (2004/2007).

# O Corpo Feminino

## 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.



# O Corpo Feminino

## 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.**

Profa. Margarida S. Matos

# O Corpo feminino

## 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**



# O ginecologista

- Um **Ginecologista** é o médico que cuida e previne doenças privativas das mulheres, como o câncer de mama e o de colo do útero, corrimentos, entre outras.
- O ginecologista é o clínico da mulher.



# Quando ir ao ginecologista ?

## **Antes da consulta**

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

## **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.





# A mulher / exercício físico !

- **Porque exercício físico?**
- Atividades físicas e alimentação balanceada são importantes para manter a saúde em dia e o peso sob controle.
- 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

A 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.**



# 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.

## **Alteração comportamento**

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 / Um ambiente calmo**

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.

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.

# 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

**Sexarca ???**

**Número de Parceiros ?**

**Libido? Orgasmo ??**

**Dispareunia?**

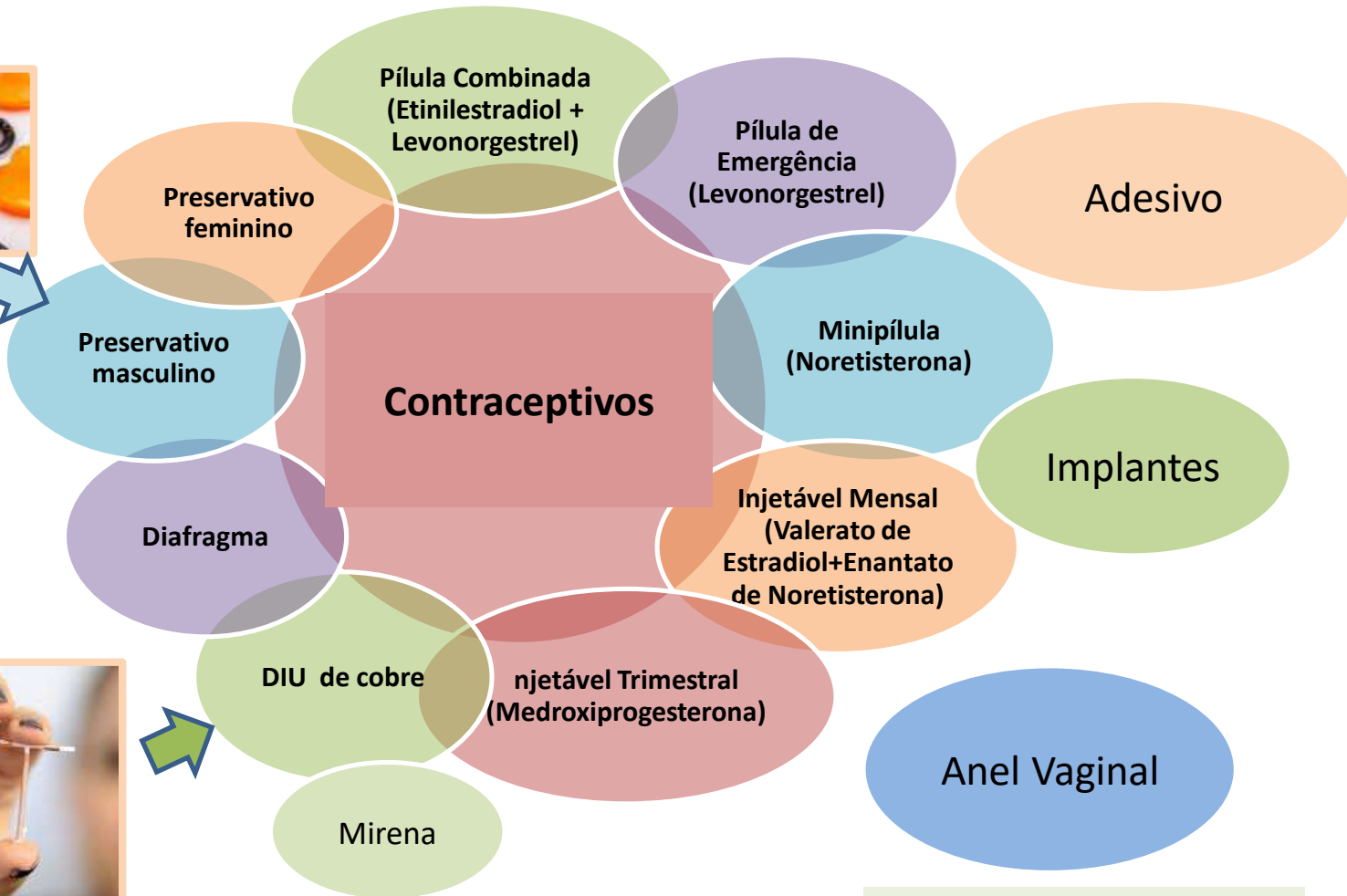
(Dor no sexo é normal?)

**Sinusiorragia? (Sangramento na relação sexual é normal?)**

**Cirurgia íntima**



# Qual o método contraceptivo ideal para você?



# Fluxos 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:

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.



# Reconstrução mamária



*Profa. Margarida S. Matos*

# 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.



**Gratidão**

*Profa. Margarida S. Matos*