

CARTILHA DA SAÚDE FEMININA 2020





EMPODERAR É TER CONTROLE DO PRÓPRIO CORPO

Pensando em oferecer informações específicas para o bom funcionamento do organismo feminino, a **ÁIO** desenvolveu este material dedicado exclusivamente a você, **mulher**.

Uma cartilha que traz dicas sobre a **saúde feminina, como prevenir doenças e manter a saúde em dia.**

Aproveite seu conteúdo e tenha uma vida mais plena e feliz.

Boa leitura!





FALTA DE IGUALDADE E PRECARIEDADE NA ASSISTÊNCIA MATERNA

SÃO ALGUNS DOS PRINCIPAIS PROBLEMAS DO BRASIL

O ser humano vem presenciando uma importante conquista aos longo dos anos: o **aumento da expectativa de vida**.

Em muitos países, mulheres já vivem mais do que 80 anos facilmente. No Brasil, a expectativa de vida feminina é de 77 anos, mas em alguns locais com menos estrutura de saúde e saneamento, como a África, é de apenas 54 anos.

Grande responsável por puxar essa média para baixo, a gestação precoce e complicações gestacionais passíveis de prevenção respondem por grande parte das 500 mil mortes anuais no mundo.

O acesso a métodos de planejamento familiar é precário em muitas regiões.

Enquanto nos países desenvolvidos, nota-se menos de 10 mortes maternas para cada 100 mil nascidos vivos, no Brasil esse número chega a assustadores 58.

Outro dado que preocupa tem a ver com a **saúde mental**: mulheres são mais suscetíveis a doenças mentais, incluindo **depressão** e **ansiedade**, do que homens. 73 milhões de mulheres sofrem, todo ano, de um episódio de depressão grave e 13% das mulheres sofrem de depressão durante a fase pós-parto.

Câncer de colo de útero é o 2º tipo mais comum de câncer em mulheres. A maioria dos casos e das mortes ocorrem em países onde o acesso ao rastreamento e ao tratamento são quase inexistentes.



HOMENS E MULHERES: O QUE TEMOS DE DIFERENTE?

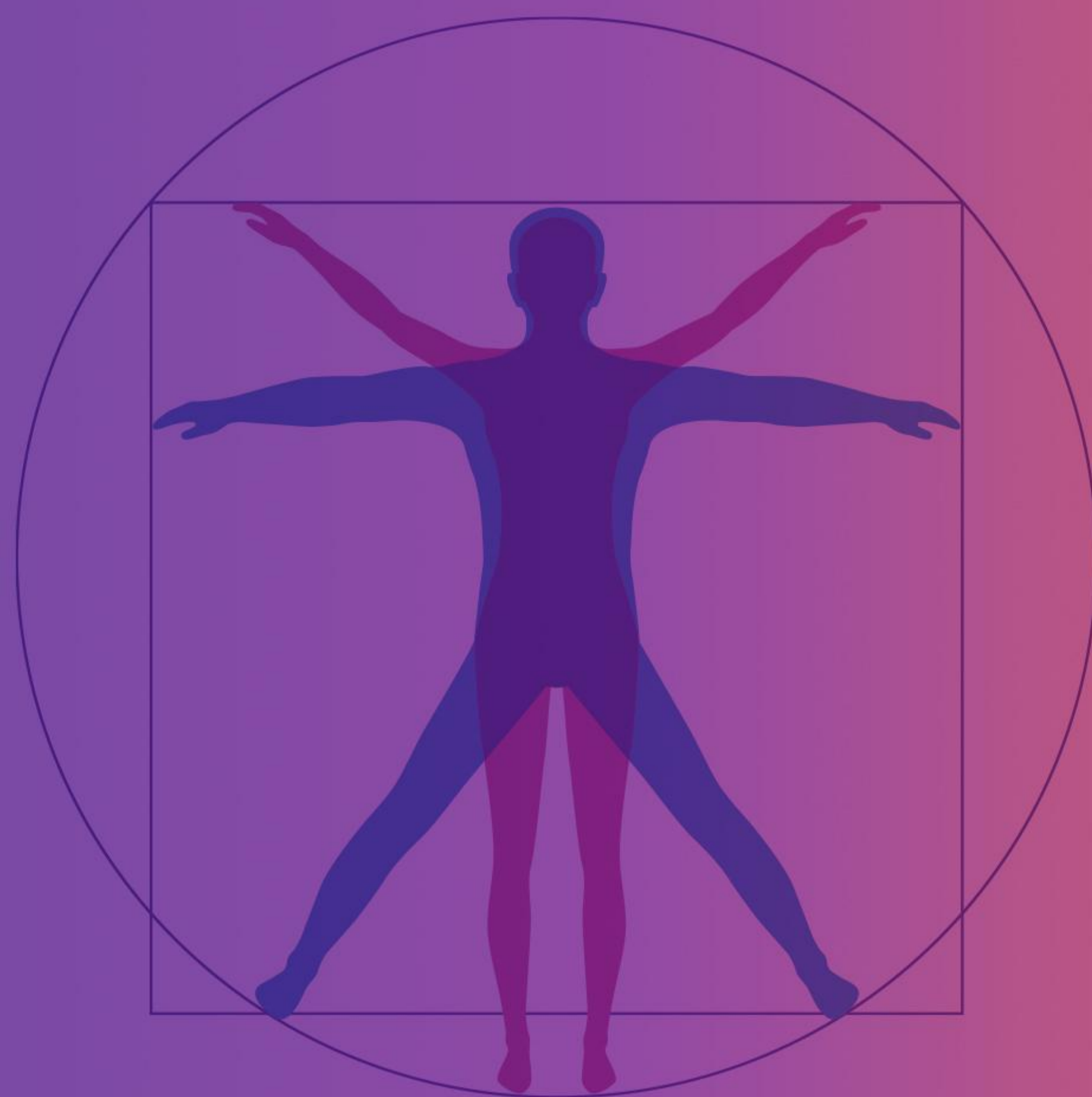
Apesar de terem as **mesmas doenças**, seus **sintomas podem ser diferentes**. Ataques cardíacos, por exemplo, podem ser ainda mais perigosos, sem aviso prévio como uma dor no peito, como acontece nos homens. Como as mulheres têm sintomas diferentes, os erros em diagnósticos não são raros.

As **infecções sexualmente transmissíveis** também tendem a ser mais difíceis de identificar e diagnosticar nas mulheres.

As **doenças do coração** e o **derrame cerebral** são considerados, incorretamente, como sendo doenças próprias dos homens, entretanto são as principais causas da mortalidade feminina em todo o mundo.

As taxas de **pressão alta, obesidade, tabagismo e diabetes** são crescentes entre as mulheres de países em desenvolvimento, ocasionando o aumento do risco de **doenças do coração, derrame cerebral e câncer**.

Alguns problemas são mais comuns em mulheres do que em homens, como, **depressão, problemas nas articulações, lúpus, enxaqueca, osteoporose e fibromialgia**. Outras doenças são mais comuns em homens, como **alcoolismo, Mal de Parkinson e gota**.





COMO DIAGNOSTICAR UMA POSSÍVEL INFECÇÃO PELO HIV

O diagnóstico da **infecção pelo HIV** é feito por meio de testes realizados a partir da coleta de uma amostra de sangue. Esses testes podem ser realizados nos laboratórios de saúde pública, por meio do atendimento do usuário nas unidades básicas de saúde, em Centros de Testagem e Aconselhamento (CTA) e em laboratórios particulares. No CTA, o teste anti-HIV pode ser feito de forma anônima e gratuita.

O teste mais utilizado nas investigações diagnósticas para detecção de anticorpos anti-HIV no organismo é o **Elisa**. Ele procura no sangue do indivíduo os anticorpos que, naturalmente, o corpo desenvolve em resposta à infecção pelo HIV.

O resultado desse teste é rápido, mas, ocasionalmente, pode surgir um falso positivo (resultado positivo para o HIV em uma pessoa não contaminada pelo vírus).

Por isso, caso o resultado seja positivo, aconselha-se repetir o Elisa e, em seguida, fazer o teste de **Western Blot** para que não restem quaisquer dúvidas. O teste de Western Blot é mais sensível e define, com maior precisão, a presença de anticorpos anti-HIV no sangue.

No entanto, como é mais complicado e exige condições técnicas mais avançadas, só é utilizado como confirmação do Elisa.




MEDIDAS SIMPLES, VIDA SAUDÁVEL

- Faça **exercícios físicos** diariamente;
- Tenha uma **alimentação equilibrada**, com baixa quantidade de gorduras de origem animal, com, pelo menos, cinco porções de frutas e vegetais todos os dias e consuma alimentos ricos em cálcio;
- **Não fume e modere o consumo de bebidas alcoólicas** a não mais do que 1 dose ao dia (equivalente a vinte gramas de álcool). Caso você esteja grávida, interrompa completamente o consumo de álcool;
- Siga as **recomendações para prevenção do câncer e de outras doenças**, fazendo os exames de papanicolau, mamografia, densitometria e vacinando-se contra o HPV.

Alimentação saudável, atividade física regular, vacinação atualizada, uma vida sexual ativa, não fumar e evitar bebidas alcoólicas são recomendações para todas as mulheres que querem ter uma boa saúde e, principalmente, as que desejam engravidar.

As mulheres, frequentemente, preocupam-se mais com a saúde dos filhos, do marido e dos demais familiares do que com a sua própria saúde.

Reserve tempo para cuidar de si mesma.





CÂNCER DE MAMA. PREVINA!

O **câncer de mama** é o segundo tipo de tumor maligno mais comum em mulheres (perde apenas para o câncer de pele) e a principal causa de morte por tumores no sexo feminino.

Condições como obesidade, sedentarismo, histórico familiar da doença (em mãe, irmãs, tias), uso de alguns hormônios e outros tipos de doenças na mama são fatores que aumentam o risco do câncer de mama.

O **diagnóstico precoce** do tumor pode permitir a **cura da doença**. Com essa finalidade, alguns exames são rotineiramente recomendados.

O **autoexame das mamas**, isto é, a **palpação** das mamas pela própria mulher, pode ser recomendado para mulheres a partir dos 20 anos de idade.

Obviamente, durante a consulta ginecológica de rotina, um profissional de saúde deve também avaliar as mamas. Entretanto, a **mamografia** é o exame mais importante e mais eficaz e é o que pode revelar alterações nas mamas que não são detectadas no autoexame nem durante a consulta ginecológica.

Habitualmente, o melhor momento para fazer o autoexame é sete dias após o fim da menstruação.



AUTOEXAME DAS MAMAS



Dispa-se e observe suas mamas no espelho. A **palpação** pode ser feita em posição deitada, com o braço direito atrás da cabeça, enquanto os três dedos do meio da mão esquerda fazem movimentos circulares sobre a mama direita (para “sentir” a mama e não para “pegá-la”) com diferentes níveis de pressão. Repita a operação do outro lado.

Caso note mudanças na forma ou na coloração das mamas, enrugamento da pele, nódulos, caroços ou líquido que sai do mamilo procure seu médico. De qualquer modo, confira sempre com seu médico se sua técnica está adequada.

Mamografia: é um tipo de raio X da mama. Os aparelhos modernos utilizam uma quantidade muito baixa de radiação e são bastante seguros.

Para a realização do exame, entretanto, as mamas são pressionadas entre duas placas por alguns segundos, o que pode causar algum desconforto. Portanto, evite marcar o exame quando as mamas estiverem mais sensíveis (em geral, um pouco antes ou durante o período menstrual). As mulheres jovens apresentam a mama mais densa, não permitindo a visualização precisa de eventuais anormalidades.

IMPORTANTE:

A mamografia é recomendada para todas as mulheres a partir dos 40 anos de idade e a cada 1 ou 2 anos após essa idade. Caso exista histórico familiar de câncer de mama (particularmente antes da menopausa) os exames mamográficos podem ser feitos a partir dos





HPV E CÂNCER DE COLO DE ÚTERO

As **Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST)** são causadas por vários tipos de agentes. São transmitidas, principalmente, por contato sexual efetuado sem o uso de preservativos e com uma pessoa que esteja infectada e, geralmente, se manifestam por meio de feridas, corrimentos, bolhas ou verrugas.

Algumas IST são de fácil tratamento e de rápida resolução. Outras, contudo, têm tratamento mais difícil ou podem persistir ativas, apesar da sensação de melhora relatada por pacientes. As mulheres, em especial, devem ser bastante cuidadosas, já que, em diversos casos de IST não é fácil distinguir os sintomas das reações orgânicas comuns de seu organismo.

Além das IST mais conhecidas, como a **gonorreia**, a **sífilis** e o **herpes genital**, infecções como a **hepatite B** e o **câncer de colo de útero** também são consideradas IST.

Uma IST com importância crescente é o **condiloma**, causado pelo **HPV** (papiloma vírus humano), o vírus mais encontrado nesse tipo de doença.

O condiloma pode ser transmitido pelo contato sexual e se manifesta inicialmente pela presença de verrugas na região genital, embora pessoas infectadas possam não apresentar qualquer lesão ou sintoma. Entre as lesões que alguns tipos de HPV podem provocar, a mais grave, e também a mais comum, é o **câncer de colo de útero**, que atinge cerca de 500 mil mulheres por ano em todo o mundo.



Diagnóstico

É realizado por meio de exames simples, como a **citologia vaginal** (teste de **papanicolau**) e o exame **visual do colo do útero** (**colposcopia**).

Tratamento

As verrugas genitais podem ser tratadas por meio de procedimentos médicos diversos. A prevenção do câncer de colo de útero causado pelo HPV é feita por consultas ginecológicas periódicas e pela realização do exame de papanicolau.

Como evitar o contágio e reduzir as complicações do HPV?

Usando camisinha (preservativo reduz, mas não evita totalmente a contaminação), visitando o médico ginecologista e realizando o exame de **papanicolau anualmente**.

Está disponível no mercado, após aprovação da ANVISA, a **vacina contra o HPV**. A vacina é quadrivalente, ou seja, protege contra quatro tipos do vírus – 6, 11, 16 e 18 - que são responsáveis por 70% dos casos de câncer de colo de útero e por 90% das verrugas genitais. A vacina deve ser tomada em três doses mediante recomendação médica. A administração da vacina está indicada para meninas de 9 a mulheres de 26 anos de idade. Até o momento, sabe-se que ela mantém a proteção por 5 anos.

IMPORTANTE:

Não se esqueça de fazer as consultas de prevenção com o ginecologista de sua confiança; Faça os exames recomendados para prevenir o câncer de colo de útero (papanicolau e colposcopia);
Converse com seu médico sobre a vacina contra o HPV e sobre as maneiras de se prevenir contra as doenças sexualmente transmissíveis.





ÃIO CORRETORA DE SEGUROS E BENEFÍCIOS

Av. Dr. Chucri Zaidan, 1550 • 9º andar
Brooklin • 04711-130 • São Paulo • SP
+55 11 5181-5003

contato@aio corretora.com.br
www.aio corretora.com.br

 /aio corretora

 /aio corretora

 /company/aio corretora