

# Especial Saúde da Mulher | Cuidados importantes

No dia 30 de abril é comemorado o **Dia Internacional da Mulher**. No último artigo dessa série, falamos sobre o [câncer de colo de útero](#) e da importância da conscientização a respeito dessa doença.

Hoje iremos abordar os principais cuidados para a saúde feminina.

Com certeza, a mulher precisa ter cuidados importantes com a própria saúde, independente de sua idade.

É possível começar com esses cuidados identificando hábitos nocivos, sintomas físicos e psíquicos, além de aderir a hábitos saudáveis. Dessa forma, a mulher garante maior qualidade de vida para si mesma!

O Ministério da Saúde criou a ata internacional destinada à celebração da figura feminina, com alguns cuidados primordiais com a saúde da mulher.

Então, continue a leitura para saber quais cuidados são esses!

## Alimentação saudável

Como é de conhecimento, a alimentação é um dos pilares fundamentais para uma boa saúde, certo? E, certamente, influencia na melhor qualidade de vida!

Como já falamos em outro artigo do Blog, uma alimentação saudável começa desde o início da vida, com a [amamentação](#) e o consumo de alimentos in natura, por exemplo.

Por consequência, temos uma redução de fatores de risco para doenças, por exemplo, o sobrepeso e o aumento do colesterol. Além do bem estar físico, mental e da importância do vínculo entre mãe e bebê.

## Saúde mental

Existem diversos fatores da sociedade que podem influenciar na saúde mental da mulher. Por exemplo, o fato da mulher estar em uma situação de vulnerabilidade por ganharem menos, viver dupla e tripla jornada de trabalho, o fato de estarem concentradas em profissões menos valorizadas, ou até mesmo

por sofrerem violência doméstica, física, sexual, psicológica, econômica, além da negligência e abandono.

Além dos sintomas de depressão, outros transtornos mentais necessitam de atenção e cuidado, como os de ansiedade, insônia, estresse e transtornos alimentares. Fatores psicossociais e ambientais estão relacionados à incidência dessas doenças.

É importante estar atento para conseguir identificar precocemente sintomas psíquicos e iniciar o tratamento adequado.

## **Realizar exames de rastreamento**

Você sabia que exames para rastreio do câncer de colo de útero e de mama são ofertados no Sistema Único de Saúde para as mulheres? Eles são realizados de acordo com diretrizes específicas.

Além disso, é preciso saber que o início da coleta do [exame Papanicolau](#), que rastreia o câncer de colo de útero, deve ser aos 25 anos de idade para as mulheres que já tiveram atividade sexual. Assim sendo, os exames devem seguir até os 64 anos e são interrompidos quando, após essa idade, as mulheres tiverem pelo menos dois exames negativos consecutivos nos últimos cinco anos.

## **Proteger- se contra IST/HIV**

Em primeiro lugar, é necessário saber que as Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) são causadas por vírus, bactérias ou outros microrganismos. Elas são transmitidas, principalmente, por meio do contato sexual (oral, vaginal, anal) sem o uso de camisinha masculina ou feminina, com uma pessoa que já esteja infectada.

Além disso, transmissão de uma IST também pode acontecer, ainda, da mãe para a criança durante a gestação, o parto ou a amamentação.

Utilizar preservativos feminino ou masculino é a forma de vivenciar a sexualidade de forma segura. O preservativo não serve somente para evitar gravidez, mas é fundamental utilizá-lo para prevenção das IST, HIV/Aids. Em caso de sexo sem preservativo, procure uma unidade básica de saúde para ter orientações e faça os testes rápidos.

## **Faça escolhas conscientes sobre métodos contraceptivos**

É disponibilizado pelo Sistema Único de Saúde diversos métodos contraceptivos para que adolescentes e mulheres possam escolher a maneira mais confortável de planejar quando, como e se vai querer ter filhos. A mulher pode escolher, por exemplo, entre os seguintes métodos: injetável mensal, injetável trimestral, minipílula, pílula combinada, diafragma, Dispositivo Intrauterino (DIU), além dos preservativos feminino e masculino.

Enfim, esses são alguns dos cuidados importantes para a saúde da mulher. O que você achou sobre o artigo? Deixe sua opinião nos comentários e compartilhe esse conteúdo!