

Dia da luta pela saúde da mulher

Dia 28/05 é o dia da luta pela [saúde da mulher](#). Antes de falar sobre esse tema, você, homem, pode estar se perguntando por que deveria continuar lendo esse texto. Quero te incentivar a continuar aqui, no final você vai entender.

O que é a saúde da mulher?

Sabemos que a saúde da mulher é composta por saúde física, emocional, social, levando sempre em consideração a fase da vida que a mulher está passando.

Você pode falar que já sabe disso, então qual é a importância desse dia? Infelizmente a realidade na nossa sociedade é muito variante e por isso, podemos entender esse dia como um caminho para aumentar o acesso à informação para que, com isso, as mulheres possam ter mais segurança com o seu corpo e também saber decidir sobre o que fazer e não fazer com ele.

5 passos para manter uma boa saúde física

Manter uma alimentação equilibrada

A boa alimentação é a base da vida saudável, devemos sempre ter como alvo um equilíbrio quando pensamos na nossa alimentação. A ideologia do corpo perfeito fez a sociedade seguir em dois caminhos extremos: a alimentação completamente restrita, com o objetivo de alcançar um corpo muitas vezes impossível. Enquanto, por outro lado, pessoas percorrem o caminho da alimentação excessiva, com gorduras e frituras.

Nossa dica para você é: equilíbrio! Coma de tudo um pouco e peça ajuda de um profissional da área! A alimentação não pode ser nossa vilã. Por isso, é muito importante a próxima dica

Cuide sempre da sua saúde mental

Os cuidados que devemos tomar com nossa saúde mental podem mudar dependendo de qual fase estamos passando. É importante praticar o autocuidado, lendo livros, ouvindo músicas, meditando, fazendo o que gostamos de fazer. Além disso, não podemos esquecer que a ajuda de um profissional é importante nessa caminhada.

Para mais informações vamos deixar outro [texto](#) do blog!

Conhecer o próprio corpo

O corpo é visto até hoje como um tabu. Por isso, conhecê-lo ainda é muito difícil.

Você não precisa ser da área da saúde para aprender sobre o seu corpo, assim como para a alimentação pedimos ajuda ao nutricionista, para a saúde mental procuramos um psicólogo/ psiquiatra, aqui você pode procurar um médico e perguntar sobre sua anatomia, sobre como seu corpo funciona.

É importante para nós, como mulheres, tomarmos decisões quanto ao nosso corpo, para isso é preciso entender como ele funciona.

Escolha bem seus métodos contraceptivos

Hoje, o SUS disponibiliza diversos métodos contraceptivos para que mulheres possam ter um planejamento familiar, podendo optar por ter ou não filhos. Existem: injetável mensal, injetável trimestral, mini-pílula, pílula combinada, diafragma, Dispositivo Intrauterino (DIU), além dos preservativos feminino e masculino.

Esses métodos vão além da contracepção, os preservativos femininos e masculinos são de suma importância quando pensamos na proteção contra As Infecções Sexualmente Transmissíveis.

Realize exames de rastreamento

O Sistema Único de Saúde oferta exames para rastreamento do câncer de colo de útero e câncer de mama para as mulheres de acordo com diretrizes específicas. O câncer de mama tem incidência de 43,74 casos por 100.000 mulheres, por isso, é importante realizar os exames de rastreamento, já que quando bem feito pode identificar lesões antes mesmo de serem palpáveis.

Caso a mulher não tenha um bom exame de rastreamento, é importante que todas as mulheres saibam fazer o autoexame da mama. Podendo ter aparecimento de nódulo, geralmente indolor, duro e irregular. Pode existir também, alteração no mamilo ficando invertido e vermelho, pele com aspecto de casca de laranja.

Saúde emocional/Social

O transtorno de ansiedade é duas vezes mais comum nas mulheres do que nos homens, independente de classe social, etnia e país que habita. Além disso, a OMS aponta que 42% das mulheres sofre de transtorno de ansiedade, doença que atinge número muito menor de homens, na taxa de 29%.

Hoje, as mulheres têm um maior papel na economia e mesmo assim continuam sendo um papel forte dentro de casa. Por isso, ainda existem pressões internas para ser uma boa mãe, esposa, filha, profissional, dona do lar. O que pode ser agravado pela alta incidência de violência doméstica, do estupro, assédio sexual e abusos que ocorrem diariamente.

Lutando pela saúde da mulher

Depois de expor essas informações, uma pergunta permanece: como lutamos pela saúde da mulher?

A luta pela saúde da mulher acontece com a conscientização de cada uma, entendendo o porque de cuidar do seu corpo e da sua mente.

No início do texto pedimos para você, homem, ficar aqui e terminar de ler. Entendemos que essa luta pode sim ser incentivada por vocês! Conversem com suas mães, irmãs, esposas e amigas. Mostre que você se importa e seja também um agente de mudança

Vamos todos juntos!

Você também pode se interessar por esse texto!

<https://pebmed.com.br/quais-sao-os-sinais-de-alerta-no-autoexame-da-mama/>

Referência

<https://www.inca.gov.br/controlado-cancer-de-mama/conceito-e-magnitude>

<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/53244-10-cuidados-primordiais-para-a-saude-da>

http://www.who.int/mental_health/prevention/genderwomen/en/

