

# Cuidados indispensáveis para a saúde da mulher

Nesta semana tivemos uma live especial no Dia Internacional da Mulher, onde nossas coordenadoras da ginecologia e nutrição falaram sobre os cuidados indispensáveis para a saúde das mulheres.

As doutoras [Flávia Gusmão Rossi](#) (Ginecologista e Obstetra) e [Danielle Toledo](#) (Nutricionista Clínica) compartilham dicas e tiram as principais dúvidas do público.

Antes da live, demos a oportunidade do público nos enviar perguntas. Recebemos uma grande quantidade de questões, então selecionamos os assuntos que foram mais questionados e abordamos durante o papo ao vivo.

## Na Ginecologia

A Dra. Flávia Rossi começou falando sobre a importância da mulher ter consciência sobre o próprio corpo para que possa explicar o que está sentindo e então consiga diferenciar quando percebe algo estranho. Por exemplo, perceber como é a formação da sua mama, como acontece seu ciclo menstrual e como costuma ser sua secreção vaginal ao longo do ciclo.

Outro ponto destacado pela doutora foi que a [consulta online](#) é uma grande aliada no atendimento às pessoas que vivem em lugares distantes dos grandes centros e que muitas vezes não tem especialistas disponíveis. Bem como a utilidade e praticidade da telemedicina que ficou mais evidente durante a pandemia, e vai continuar aproximando distâncias mesmo depois que ela terminar.

Também foi falado sobre as várias formas de prevenção contra doenças sexualmente transmissíveis e como evitar uma gestação indesejada. Hoje o método mais indicado para prevenir a gravidez é o implante hormonal, por ser mais seguro que a vasectomia e a esterilização cirúrgica.

Para as mulheres que desejam ter filhos, é essencial se consultar com um obstetra para se preparar. É indicado fazer alguns exames, analisar se será preciso tomar vitaminas, verificar se já foi vacinada contra rubéola e caxumba, entre outros aspectos preventivos importantes tanto para a mãe quanto para o futuro bebê.

## Na Nutrição

A nutricionista Danielle aproveitou para comentar sobre o cuidado alimentar antes e durante a gravidez para a saúde da mãe e do bebê, e os principais exames preventivos que as mulheres precisam realizar durante a vida adulta.

O primeiro seria o [rastreamento de câncer do colo do útero](#) entre 25 a 69 anos. Este câncer é causado pelo vírus HPV que pode ser transmitido não só com penetração, mas por sexo oral e até pelo toque das mãos, se estiverem infectadas.

Outro exame preventivo importante é o [rastreamento de câncer de mama](#). A partir dos 40 anos, é indicado que a mulher faça mamografia todo ano.

A doutora aproveitou para desmistificar que a mamografia não causa câncer e é excelente no auxílio do

diagnóstico, e que em alguns casos o médico pode solicitar também o ultrassom e a ressonância magnética.

Ainda falando sobre a prevenção do câncer, a nutricionista lembrou que existem alguns alimentos que ajudam muito na prevenção. Os peixes com ômega 3, como atum, sardinha e salmão, se forem consumidos pelo menos 2 vezes na semana, ajudam a prevenir em até 40% o câncer de mama. Os alimentos que são verdes escuros, como couve e brócolis, e as frutas cítricas que são ricas em vitamina C, também são grandes aliadas na prevenção do câncer.

A OMS, Organização Mundial da Saúde, faz a recomendação de 5 cores de alimentos ao dia, considerando todas as verduras, frutas e legumes que você consome. Além disso, quando falamos de prevenção, é importante evitar alimentos com gordura saturada e gordura trans, que geralmente são encontrados em alimentos ultra processados. São exemplo deles: biscoitos de pacote, salsicha, presunto, linguiça e carne vermelha.

Por fim, as doutoras falaram um pouco sobre o período da menopausa. Existem várias formas de ajudar as mulheres a enfrentarem esse período sem precisar de reposição hormonal. Um deles pode ser a mudança na alimentação.

A nutricionista Danielle Toledo destacou como dica principal **beber bastante água**, pois a mulher necessita de mais hidratação do que o homem. Elas devem consumir diariamente pelo menos 30 ml a cada quilo de peso.

É indicado também consumir alimentos com gordura monoinsaturadas, que seriam as gorduras boas para o corpo, como por exemplo as castanhas, as nozes, o abacate e o azeite. Porém, estes alimentos são bastante calóricos, então é preciso controlar a quantidade, já que o metabolismo da mulher fica mais lento com a menopausa.

Os grupos de alimentos precursores de colágenos também são indicados na menopausa, pois são ricos em vitamina C, vitamina E e vitamina A.

Em cada momento da vida da mulher as necessidades e cuidados mudam. Por isso é tão importante estar sempre atenta e procurar acompanhamento profissional para te auxiliar em todas as etapas.

Gostou de saber mais sobre os cuidados que a mulher deve ter com sua saúde? Então confira o [vídeo completo](#) no nosso canal do Youtube para ficar sempre por dentro dos conteúdos que compartilhamos sobre esse assunto.