

A saúde da mulher e a sua importância

“A saúde da mulher é um tema muito valorizado nos dias de hoje e entender a importância da prevenção é crucial para o cuidado feminino. Para isso, é preciso conhecer bem o seu conceito e promover as ações necessárias para mantê-la.”

O acesso à saúde integral, humanizada e de qualidade é um direito que pertence a todas as mulheres.

Dessa forma, a perspectiva do cuidado integral deve respeitar as singularidades das mulheres. Assim como suas histórias, hábitos, culturas, condições financeiras e contextos familiares.

Além disso, outro ponto importante para o cuidado com a saúde da mulher é estimular o autocuidado, ter conhecimento sobre o seu próprio corpo e ter mudanças no estilo de vida, em busca de melhorar a qualidade da saúde e bem-estar.

Quer saber mais sobre o assunto? Então, continue a leitura e confira alguns detalhes sobre **Câncer de Mama e Câncer de Colo de Útero**.

Afinal, o que é a saúde da mulher?

Podemos conceituar a [saúde](#) da mulher como o conjunto de medidas, ações e atitudes que visam promover o bem-estar físico e mental, respeitando as características fisiológicas, metabólicas, psicológicas e sociais do gênero feminino.

Sendo assim, o termo aborda mais do que a mera ausência de doenças ou enfermidades, trata-se da salubridade no seu contexto mais amplo.

Infelizmente, isso ainda é um desafio, apesar das conquistas das últimas décadas.

Atualmente, as mulheres estão mais presentes no mercado de trabalho, mas sem deixar de lado os afazeres pessoais no sentido da maternidade, matrimônio e assim por diante, o tempo para visitar o médico ou adotar hábitos mais saudáveis vai ficando cada vez menor para elas.

Epidemiologia da saúde da mulher

Segundo os dados do [INCA](#) o número total de mortes por Câncer de Mama foi de 16.927, desses 203 eram homens (2017- SIM).

Já em 2018, no estado de Minas Gerais, foram registrados 1.576 óbitos de mulheres por Neoplasia de Mama, sendo considerado a primeira causa de morte por câncer no sexo feminino.

Em relação ao [Câncer de Colo uterino](#), foram estimados, para 2019, 16.370 novos casos no Brasil, com o risco estimado de 15,43 casos a cada 100 mil mulheres.

Câncer de mama

O [câncer de mama](#) é um problema de saúde pública muito relevante no Brasil, sendo o principal responsável pela morte por câncer entre as mulheres.

Por isso é importante o autoconhecimento sobre o corpo. Sendo assim, conheça a seguir os fatores de risco, como evitar e fique atento aos sinais e sintomas dessa doença.

Fatores de risco do câncer de mama

Sabe-se que o câncer de mama é uma doença multifatorial. Nesse sentido, ele apresenta fatores de risco não modificáveis e os modificáveis, que podem aumentar o risco da doença.

- Idade > 50 anos;
- Primeira menstruação antes dos 12 anos de idade;
- menopausa após 55 anos de idade;
- Primeira gestação > 30 anos ou não ter tido filhos;
- Consumo de álcool;
- Sobrepeso ou obesidade;
- Exposição frequente aos raios-X;
- Histórico familiar de câncer de mama e/ou ovário em parentes de primeiro grau, que tiveram a doença antes dos 50 anos;
- Uso de terapia de reposição hormonal pós-menopausa.

Saúde da mulher: 4 passos para redução dos riscos de câncer de mama

Em geral, mudança do estilo de vida é uma das ações mais importantes para melhorar a saúde e ter qualidade de vida.

- alimentação saudável;
- controle do peso;
- realizar atividade física regular, principalmente aeróbicas;
- não fumar e evitar bebidas alcoólicas.

Atenção aos sinais e sintomas

Diante da presença de algum desses sinais e sintomas, é recomendado procurar assistência médica para melhor investigação:

- nódulo (caroço), fixo e geralmente indolor;
- pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- alterações no mamilo, como inversão;
- pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço;
- saída espontânea de líquido anormal pelos mamilos.

Nesse sentido, a observação dessas características devem ser feitas sempre que a mulher se sentir confortável, seja no banho ou em frente ao espelho. Assim, a partir do autoconhecimento, é possível a detecção precoce do câncer de mama e aumentar as chances de um tratamento bem sucedido.

Saúde da mulher e o exame das mamas

O Ministério da Saúde preconiza que o exame deve ser realizado em duas situações. Confira nos próximos tópicos!

Mulheres de 40 a 49 anos:

A partir do exame clínico das mamas pelo profissional da saúde, e se houver indicação/ alguma alteração, realizar a mamografia.

Essa indicação da mamografia deve ser feita com cautela, visto que expõe muitas mulheres à radiação desnecessária ou pode levar a procedimentos que não trazem benefícios à saúde da mulher.

Mulheres de 50 a 69 anos

Deve-se realizar o exame clínico das mamas por profissional da saúde e **realização de mamografia de**

2 em 2 anos. Além disso, se durante o autoexame e observação sobre o seu corpo perceber alguma alteração na mama, é preciso que procure a equipe de saúde mais próxima da sua casa para melhor investigação.

Mulheres com elevado risco para câncer de mama

já para mulheres com alto risco para CA de mama, com histórico familiar, é preciso avaliação e acompanhamento individualizado com o médico.

Câncer de colo de útero

O câncer de colo de útero é a terceira causa de morte por câncer em mulheres no Brasil.

Assim sendo, o principal fator de risco é a infecção pelo Papiloma Vírus Humano (HPV). Essa infecção é transmitida por via sexual, desprotegida, mas também pode ocorrer por contato direto com a pele ou mucosa infectada.

Em estágio avançado da doença, começam a surgir os sintomas, como: sangramento vaginal espontâneo, após a relação sexual ou com esforço e dor pélvica.

Saúde da mulher: Fatores de risco para o câncer de colo de útero

- não utilização de preservativos durante as relações sexuais;
- presença de outras infecções sexualmente transmissíveis;
- baixa imunidade;
- tabagismo.

Prevenção e diagnóstico

A principal forma de prevenção do CA de colo uterino é reduzindo a infecção pelo HPV. Nesse sentido, deve-se utilizar o preservativo em todas as relações sexuais e ficar atento em relação a vacinação, de acordo com a faixa etária.

Outras medidas para prevenção, são:

- higiene íntima adequada;
- vacinação, conforme a faixa etária;
- realizar o exame preventivo do câncer de colo do útero, para detecção precoce das lesões.

O exame preventivo, também chamado de Papanicolau, deve ser feito em mulheres de 25 a 64 anos, que já tiveram algum tipo de relação sexual.

Sobre a vacina de HPV

Por isso, o Ministério da Saúde implementou no calendário vacinal a vacina tetravalente contra o HPV, para meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos.

Essa vacina protege para 4 tipos de HPV: o 6, 11, 16 e 18. Sendo esses dois últimos, os principais responsáveis pelo CA de colo de útero, enquanto que os dois primeiros pelo aparecimento das verrugas genitais.

É importante ressaltar que mesmo com a vacinação, o preservativo deve ser usado, tanto para a prevenção de outras doenças sexualmente transmissíveis, como também para os outros tipos de HPV e da gravidez não planejada.

Melhorando a qualidade de vida e a saúde da mulher

Essas duas doenças estão fortemente associadas a diversos fatores modificáveis, como: a alimentação desequilibrada, sedentarismo, obesidade, dislipidemia, tabagismo e consumo de bebida alcoólica.

Portanto, leia mais sobre como modificar esses hábitos e assim ter **melhor** qualidade de vida , boa saúde mental e prevenção das doenças crônicas.

Outro ponto importante para a qualidade de vida da mulher é a saúde mental.

Frequentemente, as mulheres em diferentes faixas etárias, sofrem de depressão, ansiedade e insônia. Esses sintomas de estresse estão muito relacionados à questão social na qual a mulher está inserida e por isso, é fundamental o cuidado integral à saúde da mulher.

Atendimento a gestantes

Como se sabe, toda mulher tem o direito ao atendimento seguro, humanizado e de qualidade durante a gestação, no parto e pós-parto. Portanto, o SUS criou uma ação chamada: [Rede cegonha](#).

Essa ação tem como objetivo fortalecer os direitos das mulheres, estruturando e organizando a atenção à saúde materno-infantil.

Como cuidar da saúde da mulher?

Agora que você já viu o que é a saúde da mulher e está mais familiarizado com o seu conceito, vamos trazer o conteúdo para a prática e dar algumas dicas úteis para que o público feminino assegure seu bem-estar físico e mental. Continue lendo o conteúdo e descubra como fazer isso no seu dia a dia.

Tenha cuidado com a alimentação

A [nutrição](#) é muito importante no contexto da saúde da mulher e, por isso mesmo, é preciso ter inteligência na hora de escolher o que por no prato. O ideal é tentar se alimentar bem em todas as refeições, do café da manhã até a janta, de forma que isso se torne um hábito comum e não um grande esforço para o dia a dia.

Você pode ir começando aos poucos, dando preferência para escolhas saudáveis, mas que não agridam o seu paladar. Priorize suas frutas, legumes e verduras preferidas, bem como carnes magras e sementes. Ao mesmo tempo, vá se distanciando de industrializados e do fast-food, que são pouco nutritivos e contam com muito sódio e conservantes.

Valorize a relação de mente e corpo

A relação saudável entre mente e corpo também é muito importante para a saúde da mulher. Isso pode ser conseguido de diversas maneiras, entre as quais técnicas de meditação e ioga se destacam. Esse é um bom momento para mudar os seus hábitos e incluí-los na sua rotina, pelo menos duas ou três vezes por semana.

Falando nisso, as [atividades físicas](#) tradicionais também precisam ser valorizadas. Elas ajudam o organismo a se tornar mais forte e elevar a autoestima de qualquer um. Quando feitas regularmente, liberam substâncias chamadas endorfinas, que reduzem a ansiedade, diminuem o estresse e ajudam a ter uma boa noite de sono.

Consulte um médico regularmente

Por fim, não dá para falar em saúde da mulher sem falar em ter um médico de confiança, não é mesmo? Para garantir que o seu organismo esteja em dia e livre de problemas, você precisa de auxílio profissional, pois somente dessa forma poderá identificar doenças de forma precoce e ter recomendações que favoreçam o seu bem-estar geral.

Mesmo que você não tenha doenças crônicas ou sintomas relevantes, os exames periódicos são uma excelente maneira de saber que está tudo bem. Além disso, o ginecologista é o especialista no sistema reprodutor feminino, que merece atenção especial e deve ser avaliado com a periodicidade recomendada na última consulta.

Agora você já sabe tudo o que precisa saber sobre a saúde da mulher. Quer saber mais informações sobre o assunto? Então, entre em contato com a [Conexa Saúde](#) e saiba mais sobre a saúde da mulher.