

# Saúde da mulher

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



A close-up photograph of a woman's face and hand. Her hand is gently touching her cheek, with her fingers spread. The skin appears smooth and healthy. The background is a plain, light color.

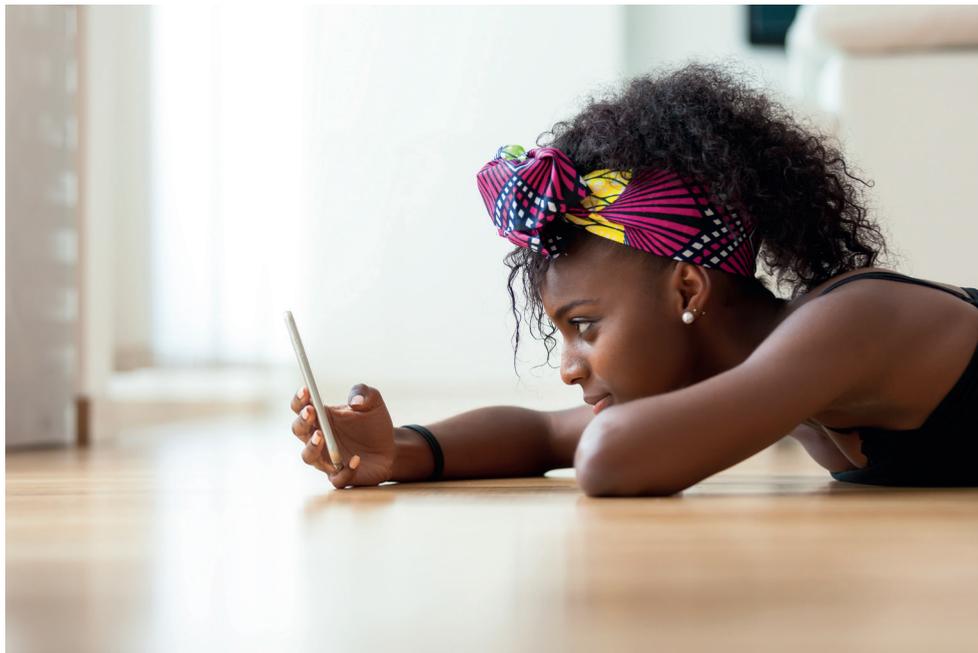
Uma pele linda, saudável e livre de manchas e rugas é o desejo de qualquer mulher. Em todas as faixas etárias, a vontade de ter a pele viçosa e brilhante impera. Cuidados específicos para cada idade são fundamentais para garantir a saúde e beleza desse órgão tão importante no universo feminino.

Para mantê-la sempre lisinha, três hábitos devem ser cultivados, independentemente da idade: a aplicação diária do filtro solar, a ingestão de pelo menos dois litros de água por dia e o consumo de alimentos ricos em vitaminas e fibras.

Além disso, limpe, tonifique, hidrate e nutra a pele com produtos apropriados para o seu tipo e idade. Consulte um dermatologista para que ele indique quais os melhores cuidados diários a você.

# Cuidados com a pele

**Confira dicas que podem ajudar em cada etapa da sua vida:**



## 15 a 25 anos

O foco é a prevenção, já que a pele ainda tem grande quantidade de colágeno e elastina (fibras que garantem a sustentação e a uniformidade). O uso do filtro solar diário é mais do que recomendado pelos dermatologistas, porque ajuda a evitar o desgaste natural. O produto pode ser encontrado na forma de gel, hidratante ou pó compacto.

E quando as espinhas aparecerem?

Para controlar e prevenir a acne, lave o rosto duas vezes ao dia com água morna e uma solução de limpeza suave. Não esfregue a pele com força. E nunca esprema as espinhas. Resista à tentação de cutucá-las porque isso pode deixar cicatrizes e agravar o problema.

## 26 a 35 anos

Nesse período surgem as primeiras rugas. A produção de colágeno novo diminui e é a hora certa de começar a investir nos cremes antissinais, que favorecem a renovação celular. Converse com o seu dermatologista sobre o uso de cremes com ácido glicólico, recomendados para prevenir os primeiros sinais da idade. Normalmente, os “pés de galinha” aparecem em mulheres dessa faixa etária.

Abuse de uma alimentação rica em vitaminas antioxidantes (A, C, E e o mineral selênio), encontrados *in natura* no mirtilo, morango, passas de uva, alfafa, espinafre e couve.

A relação com o filtro solar deve ser intensificada para que se evitem as manchas. Não se esqueça de proteger o pescoço. Limpe, tonifique, hidrate e nutra a pele de manhã e à noite.



# 36 a 45 anos



Consulte o seu dermatologista sobre a aplicação de cremes com ácido retinoico ou algum de seus derivados, como o adapaleno e a vitamina C. Os produtos são indicados para a pele de mulheres dessa faixa etária, mas muitos oferecem restrições de uso porque exigem que a paciente não se exponha ao sol e não esteja grávida.

A hidratação da pele deve ser reforçada não só no rosto como também no corpo. Capriche na aplicação do creme hidratante nos cotovelos, pés, mãos e joelhos. E lembre-se: filtro solar, tonificação e nutrição da pele devem ser feitos diariamente.



## 46 a 55 anos

Cremes com efeito “Cinderela”, que diminuem a flacidez do rosto e pescoço, são indicados para quem que já passou dos 40 anos. Conhecidos como “tensores”, os cremes dão um aspecto mais jovial à pele e são indicados para as áreas dos olhos.

Confira com o seu dermatologista quais produtos oferecem melhoria de elasticidade e estimulação de colágeno e elastina. Questione o médico sobre a possibilidade de tratamentos de renovação celular.



## 56 ou mais

Rugas finas formam-se ao redor dos olhos e boca a partir dos 55 anos. O uso intensificado do protetor solar com ácido e vitamina A pode evitar que elas se disseminem, porque estimulam a produção de colágeno e ajudam a recuperar o viço da pele.

Reforce o uso dos cremes tensores e jamais esqueça a aplicação do filtro solar.

O dermatologista é o profissional indicado para avaliar qual é a melhor combinação de ativos para você.



# O estresse na mulher



## **O que é o estresse?**

É uma reação natural do organismo que ocorre quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça. Esse mecanismo nos coloca em estado de alerta ou alarme, provocando alterações físicas e emocionais. A reação ao estresse é uma atitude biológica necessária para a adaptação às situações novas.

O estresse é um distúrbio comum na sociedade de hoje. Excesso de trabalho, a substituição de atividade física por intelectual e a indisponibilidade de tempo para si próprio são fatores que levaram muitas pessoas a sofrer deste problema, que tem sido descrito como o mal do século.

## O estresse na mulher

O desempenho concomitante de diferentes funções é uma das características marcantes da mulher contemporânea. Mãe, esposa, profissional, cidadã, mulher: inúmeros são os papéis assumidos pelo público feminino desde a sua emancipação. Não obstante, a pressão imposta pela indústria da “beleza”, para o alcance de padrões estéticos cada vez mais distantes da realidade, atua como fator adjunto à sobrecarga emocional.

Quando a mulher se encontra em situação de estresse, uma série de sintomas psicológicos ou físicos pode aparecer, tais como: sentir-se tensa; sentir-se irritada ou zangada, pressionada ou ansiosa; sentir vontade de se esconder e fugir de todos; sentir-se triste ou deprimida; ter dificuldade de concentração; dificuldades para falar; tornar-se predisposta a acidentes; perder o interesse por sexo; adotar comportamentos de má adaptação como fumar, aumentar o consumo de álcool ou tóxicos, comer demais ou ter perda do apetite.

Entre os sintomas físicos mais mencionados por mulheres estressadas estão: sensação de tontura ou fraqueza, dores de cabeça (incluindo-se a enxaqueca), ranger de dentes, transpiração excessiva, necessidade urgente de urinar, dor ou tensão no pescoço, palpitações cardíacas, dores de estômago, diarreias, prisão de ventre, náuseas, problemas dermatológicos, tiques, tremores das mãos, irregularidades menstruais, roer as unhas e morder os lábios.



## Consequências do estresse

### No trabalho

Sob um longo período de estresse, aparecem os problemas pessoais e interpessoais. Menos eficiência, atrasos e faltas são mais frequentes. Surgem conflitos ou irritabilidade com colegas, além de crescente dificuldade de raciocínio e sensação de incapacidade.

Muito mais que cansaço e estresse, a múltipla jornada pode desencadear sérios problemas à saúde mental feminina. Entre os casos mais comuns estão os transtornos ansiosos e depressivos.

### Em casa

O estresse pode ser expresso no conflito com os filhos e parceiro. Estes se queixam de que ela se tornou impaciente; tornou-se mais sensível ao barulho e às atividades das crianças; grita e bate nelas com mais frequência; fica distante ou queixosa do parceiro e aumentam os conflitos entre o casal.

O estresse prolongado pode levar a mulher a desenvolver ou agravar doenças como a hipertensão e úlceras, além de distúrbios adicionais intermediados pelo estresse, como a infertilidade, a tensão pré-menstrual e a ansiedade. Outros distúrbios associados ao estresse relatados mais frequentemente pelas mulheres incluem anorexia, bulimia, ansiedade e depressão. Muitas doenças relacionadas ao estresse são predominantes nas mulheres. Entre elas, podemos mencionar a síndrome do cólon irritável, o prolapso da válvula mitral e a síndrome da articulação temporomandibular, entre outras.



## Dicas de prevenção e controle do estresse

1. Identificar os sinais e as fontes de estresse que a estão afetando e desenvolver estratégias positivas de enfrentamento.
2. Aprender como manter a saúde mental e, principalmente, a qualidade de vida, apesar dos diversos agentes internos e externos que contribuem para o surgimento de transtornos emocionais e mentais femininos.
3. Ter uma alimentação saudável porque, durante o processo de estresse, o organismo perde muitas vitaminas e nutrientes.
4. Para repor essa perda, recomenda-se comer muitas verduras e frutas, pois são ricas em vitaminas do complexo B, vitamina C, magnésio e manganês. Brócolis, chicória, acelga e alface são ricas nesses nutrientes. O cálcio pode ser repostado com a ingestão de leite e seus derivados.
5. A prática de atividades físicas proporciona benefícios ao organismo, melhorando as funções cardiovasculares e respiratórias, queimando calorias, ajudando no condicionamento físico e induzindo a produção de substâncias naturalmente relaxantes e analgésicas, como a endorfina.
- Quanto ao uso de medicamentos, somente um profissional poderá indicar o melhor remédio para cada caso.

Fonte: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/253\\_estresse.html](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/253_estresse.html)  
<http://www.estresse.com.br/orientacoes/mulher-acao-stress/>  
<http://www.hportugues.com.br/hospital/noticias/2011/marco/mulher-moderna-acumulo-de-papeis-pode-afetar-a-saude-mental-feminina>  
<http://www.mulheresdicas.com/saude-da-mulher/estresse-o-mal-do-seculo.html>



# Câncer

(com maior recorrência na mulher)



## O que é o câncer de colo de útero?

É um tumor que se desenvolve a partir de alterações no colo do útero, o qual se localiza no fundo da vagina. Essas alterações são chamadas de lesões precursoras, são totalmente curáveis na maioria das vezes e, se não tratadas, podem, após muitos anos, se transformar em câncer.

As lesões precursoras ou o câncer em estágio inicial não apresentam sinais ou sintomas, mas conforme a doença avança podem produzir sangramento vaginal, corrimento e dor, nem sempre nessa ordem.



## O desenvolvimento da doença tem como principal fator de risco a infecção pelo papiloma vírus humano (hpv)

Os HPV são vírus capazes de infectar a pele ou as mucosas. A infecção pelo HPV é muito frequente, mas transitória, regredindo espontaneamente na maioria das vezes.

No pequeno número de casos nos quais a infecção persiste e, especialmente, é causada por um tipo viral oncogênico (com potencial para causar câncer), pode ocorrer o desenvolvimento de lesões precursoras, que se não forem identificadas e tratadas eventualmente progridem para o câncer, a maioria das vezes no colo do útero, mas também na vagina, vulva, ânus, pênis, orofaringe e boca.

Aproximadamente 291 milhões de mulheres no mundo são portadoras do HPV, sendo que 32% estão infectadas pelos tipos 16, 18 ou ambos.

Comparando-se esse dado com a incidência anual de aproximadamente 500 mil casos de câncer de colo do útero, conclui-se que o câncer é um desfecho raro, mesmo na presença da infecção pelo HPV. Ou seja, a infecção pelo HPV é um fator necessário, mas não suficiente, para o desenvolvimento do câncer do colo do útero.



## Outros fatores que aumentam o risco de desenvolver câncer do colo do útero

Fatores ligados à imunidade, à genética e ao comportamento sexual parecem influenciar os mecanismos, ainda incertos, que determinam a regressão ou a persistência da infecção pelo HPV e também a progressão para lesões precursoras ou câncer.

Desta forma, o tabagismo, o início precoce da vida sexual, o número elevado de parceiros sexuais e de gestações, o uso de pílula anticoncepcional e

a imunossupressão (causada por infecção por HIV ou uso de imunossupressores) são considerados fatores de risco para o desenvolvimento do câncer do colo do útero. A idade também interfere nesse processo, sendo que a maioria das infecções por HPV em mulheres com menos de 30 anos regride espontaneamente, ao passo que acima dessa idade a persistência é mais frequente.

## **Como as mulheres podem se prevenir do câncer do colo do útero?**

Com a vacinação contra o HPV antes do início da vida sexual e fazendo o exame preventivo (de Papanicolau ou citopatológico), que pode detectar as lesões precursoras quando essas alterações que antecedem o câncer são identificadas e tratadas, é possível prevenir a doença em 100% dos casos.

Sempre consulte seu médico para tirar as dúvidas, investigar os sinais ou sintomas, fazer seu exame preventivo e iniciar um tratamento, se for o caso.

A saúde da mulher envolve várias questões do universo feminino que vão além do processo de gestação e nascimento. Para se prevenir e viver com qualidade, a mulher precisa estar atenta às principais doenças relacionadas ao sexo feminino. É importante lembrar que grande parte desse processo depende da própria mulher, de seus hábitos de vida e de saúde.

O livro **“Brasil: uma visão geográfica e ambiental do início do século XXI”**, lançado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em agosto de 2016, aponta que a expectativa de vida da população brasileira aumentou 41,7 anos em pouco mais de um século. Enquanto em 1900 a expectativa de vida era de 33,7 anos, em 2014 passou para 75,4 anos. Com isso, constantemente são realizados estudos para entender a biologia do envelhecimento, afinal, saber qual é a fórmula ideal para viver uma vida mais longa e saudável costuma ser um desejo universal.

# Envelhecimento saudável



Conforme o Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos (*National Institutes of Health*), a evidência consistente sobre o assunto aponta que a melhor maneira de se aumentar a chance de ter uma expectativa de vida maior e de forma ativa é seguindo o clássico conselho: comer de forma balanceada, exercitar-se regularmente, dormir o suficiente e ficar longe de maus hábitos, como o cigarro. E em relação aos genes? Uma pesquisa realizada pela Faculdade de Medicina da Universidade de Boston (*Boston University Medical Campus*) mostra que os genes influenciam em menos de um terço as chances de se sobreviver até 85 anos de idade. A grande maioria das variações a respeito da expectativa de vida ocorrem devido aos comportamentos de saúde.



# A influência dos exercícios físicos

Mudanças naturais do corpo ocasionadas pela idade podem levar a uma perda gradual de massa muscular e dores nas articulações. Com o passar dos anos, inclusive na terceira idade, a atividade física regular traz benefícios que minimizam esses efeitos.

O Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos realizou um estudo com 600 adultos, com idades entre 70 e 89 anos, que estavam com a capacidade física comprometida.

O grupo praticou de forma gradual até 150 minutos de atividade física semanalmente, incluindo-se caminhada rápida, treinamento de força e equilíbrio e exercícios de flexibilidade. Depois de dois anos de estudo, o grupo apresentou melhora significativa da capacidade física. Estudos como esse evidenciam o impacto da prática frequente dos exercícios na prevenção à incapacidade física e apontam resultados positivos, mesmo quando ela é iniciada com mais idade. Lembre-se: sempre é tempo de colocar o corpo em movimento!

## **Aumente a expectativa de vida**

- Faça refeições saudáveis
- Não fume
- Pratique exercícios físicos regularmente
- Durma o suficiente todas as noites
- Não ingira bebidas alcoólicas em excesso



# Alimentos que podem ser aliados da saúde da mulher



## **Diversas complicações, mais propensas ao universo feminino, podem ser minimizadas com a ingestão de itens específicos**

Muito provavelmente você já ouviu que uma dieta equilibrada é um dos elementos chave para uma vida com saúde. Tanto as mulheres quanto os homens devem desfrutar de uma variedade de alimentos, como grãos integrais, frutas, verduras, gorduras saudáveis, proteína magra e laticínios com baixo teor de gordura. Mas existem necessidades nutricionais específicas das mulheres, principalmente durante algumas fases da vida.

Uma das complicações presentes no universo feminino é a relação entre a pós-menopausa e a osteoporose, uma vez que as mulheres e os idosos estão no grupo com maior incidência da doença. Conforme a Associação Brasileira de Avaliação Óssea e Osteometabolismo, uma em cada três brasileiras desenvolve osteoporose após a menopausa. A doença provoca um enfraquecimento progressivo dos ossos, podendo ocasionar fraturas. Por isso é tão importante, especialmente para a mulher, manter uma dieta rica em cálcio, seguindo à risca ao longo da vida a ingestão diária recomendada desse mineral.

ANS-nº312720



[www.unimed.coop.br/parana](http://www.unimed.coop.br/parana)  
Rua Antonio Camilo, 283  
82530-450 Taramã, Curitiba-PR  
T. (41) 3219-1500  
SAC 0800 41 4554 Deficientes auditivos 0800 642 2009  
Ouvidoria [www.unimed.coop.br/parana/canaisderelacionamento](http://www.unimed.coop.br/parana/canaisderelacionamento)

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

