

SAÚDE DA MULHER

Priorizando e humanizando a sua saúde.




NORDESTE EMERGÊNCIAS

Av. Central, 2521 | Icarai | Caucais-CE

Fone: 4007-2286

www.nordesteemergencias.com.br

 [nordesteemergencias](https://www.facebook.com/nordesteemergencias)


QUALITY MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO

Rua Vila Gorete, S/N | Quadra 06 - Lote 02 | Pecem Beach

Sao Goncalo Do Amarante - CE

Fone: (85) 3372-2850

www.qualitymedicina.com.br

 [qualitymedicina2](https://www.facebook.com/qualitymedicina2)



QUALITY
Medicina e Engenharia do Trabalho

Tensão Pré-menstrual

Sensação que “o mundo vai acabar” antes da menstruação: é isso que a maioria das mulheres que sofrem de TPM descreve.

A TPM atinge aproximadamente 75% das mulheres, no entanto, apenas 8% delas têm sintomas muito intensos.

Principais Sintomas da TPM

- ✓ Depressão, sentimentos de desesperança, pensamentos autodepreciativos;
- ✓ Ansiedade, tensão, nervosismo e excitação;
- ✓ Labilidade afetiva, tristeza repentina, choro fácil, sentimento de rejeição;
- ✓ Raiva ou irritabilidade persistente, aumento dos conflitos interpessoais;
- ✓ Diminuição do interesse pelas atividades habituais e dificuldade de concentração;
- ✓ Cansaço, fadiga fácil, falta de energia e acentuada alteração do apetite;
- ✓ Distúrbio do sono e sensação de estar fora do próprio controle;
- ✓ Inchaço e/ou sensibilidade mamária aumentada, ganho de peso ou sensação de inchaço;
- ✓ Dor de cabeça e dores musculares.

As principais causas da TPM

Muitas hipóteses têm sido formuladas a respeito das causas desta síndrome, mas atualmente o que parece prevalecer é que sejam influências hormonais normais do ciclo menstrual que interfiram no sistema nervoso central.

É importante ressaltar que esta síndrome acompanha a ovulação normal da mulher.

Tratamento

Há de se assegurar que existem tratamentos eficazes para a TPM. Mas na verdade, o melhor caminho para o seu tratamento é consultar um médico ginecologista.

Você sabia que...

A primeira celebração do Dia Internacional da Mulher aconteceu em 19 de Março de 1911, na Áustria, Alemanha, Dinamarca e Suécia.

As mulheres só passaram a ter o direito do voto no Brasil em 1932. No entanto, o voto feminino não era obrigatório. Apenas o masculino. O voto feminino, sem restrições, só passou a ser obrigatório em 1946.

Em 8 de Março de 1917, as mulheres russas amotinaram-se devido a falta de alimentos, acontecimento fundamental para o início do movimento revolucionário que se concretizaria na Revolução do Outubro e que marcaria, definitivamente, até os dias de hoje, o dia 8 de março como o Dia Internacional da Mulher.

Agora você já sabe como cuidar melhor da sua saúde. Não esqueça de sempre fazer exames preventivos, ir ao médico regularmente, ter uma dieta saudável e praticar exercícios físicos. Assim você vai garantir a saúde do seu corpo e da sua mente, aumentar a sua qualidade de vida e será muito mais feliz.

FONTES: INCA (Instituto Nacional do Câncer), Diretrizes Médicas

Menopausa

Menopausa prematura

Algumas mulheres entram na menopausa por volta dos 40 anos de idade, o que é chamado de menopausa prematura. Isso ocorre devido a alguns fatores como predisposição genética e doenças auto-imunes, nas quais criam anticorpos que podem lesar várias glândulas, entre elas os ovários. O hábito de fumar também é associado à menopausa prematura.

Menopausa x doenças cardiovasculares

A incidência das doenças cardiovasculares aumenta mais rapidamente após a menopausa pois nesse período ocorre uma diminuição de estrogênios, provocando um aumento no chamado colesterol mau (lipoproteínas de baixa densidade - LDL) e uma diminuição do chamado colesterol bom (lipoproteínas de alta densidade - HDL). Por isso, as mulheres pós-menopáusicas que tomam estrogênio sofrem muitos anos de doenças cardiovasculares do que as que não tomam. Não tome remédios sem orientação médica.

Osteoporose

Osteoporose e menopausa

A osteoporose é o principal problema para saúde que a menopausa provoca. As mulheres brancas magras, as que fumam, ingerem quantidades excessivas de álcool, tomam corticosteróides, ingerem pequenas quantidades de cálcio ou têm uma forma de vida sedentária correm maior risco de sofrer desta doença. Durante os primeiros 5 anos posteriores à menopausa, perde-se entre 3% e 5% de massa óssea anualmente. Depois disso, perde-se entre 1% e 2% por ano. Aí é que ocorrem fraturas a partir de lesões menores e até, nas pessoas de idade avançada, sem que existam lesões.



O Câncer do Colo do Útero é a terceira neoplasia maligna mais comum entre as mulheres, sendo superado pelo Câncer de Pele (não-melanoma) e pelo Câncer de Mama. É a quarta causa de morte por câncer em mulheres.

Vários são os fatores de risco identificados para o desenvolvimento desta doença, sendo que alguns dos principais estão associados ao início precoce das atividades sexuais, ao tabagismo (diretamente relacionados à quantidade de cigarros fumados), à higiene íntima inadequada e ao uso prolongado de contraceptivos orais. Estudos recentes mostram ainda que o vírus do papiloma humano (HPV) tem papel importante no desenvolvimento da neoplasia das células cervicais e na sua transformação em células cancerosas. Este vírus está presente em mais de 90% dos casos do Câncer de Colo do Útero.

Estratégias de Prevenção

A prevenção primária do Câncer do Colo do Útero pode ser realizado pelo uso do preservativo durante a relação sexual. A prática do sexo seguro é uma das formas de evitar o contágio pelo HPV, vírus que tem um papel importante no desenvolvimento de lesões precursoras e do Câncer.

Câncer de Colo de Útero

A principal estratégia utilizada para a detecção precoce da lesão precursora e do diagnóstico precoce do Câncer (prevenção secundária) no Brasil é por meio da realização do exame preventivo do Câncer do Colo do Útero (Conhecido popularmente como exame de Papanicolau). O exame pode ser realizado nos consultórios médicos ou nas unidades de saúde que tenham profissionais da saúde capacitados para realizá-los.

É fundamental que os serviços de saúde orientem sobre o que é e qual a importância do exame preventivo, pois a sua realização periódica permite reduzir a mortalidade por Câncer do Colo do Útero na população de risco.

O Exame Preventivo

O exame preventivo do Câncer do Colo do Útero (Papanicolau) consiste na coleta de material citológico do colo do útero, sendo coletada uma amostra da parte externa (ectocérvice) e outra da parte interna (endocérvice).

Para a coleta do material, é introduzido um espéculo vaginal e procede-se à escamação ou esfoliação da superfície externa e interna do colo por meio de uma espátula de madeira e de uma escovinha endocervical.

Mulheres grávidas também podem realizar o exame. Neste caso, são coletadas amostras do fundo-de-saco vaginal posterior e da ectocérvice, mas não da endocérvice, para não estimular contrações uterinas.

A fim de garantir a eficácia dos resultados, a mulher deve evitar relações sexuais, uso de duchas ou medicamentos vaginais e anticoncepcionais locais nas 48 horas anteriores ao exame. Além disso, o exame não deve ser feito no período menstrual, pois a presença de sangue pode alterar o resultado.

Câncer de Mama

Câncer de Mama

Como fazer o auto-exame?



1 - Em pé, em frente ao espelho, observe o bico dos seios e o contorno das mamas;

2 - Em seguida, levante os braços e observe se ao movimentá-los aparecem alterações no contorno e na superfície das mamas;



3 - Deitada com o braço esquerdo sob a cabeça, apalpe com a mão direita a mama esquerda fazendo movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos. Repita o procedimento apalpando com a mão esquerda, a mama direita.

Câncer de mama Masculino

Pouca gente sabe, mas homens também desenvolvem o tumor de mama. Geralmente, esse tipo de câncer acomete homens de idade mais avançadas, sendo mais frequente na faixa etária de 50 e 60 anos e, assim como nas mulheres, o quanto antes o tumor for identificado, maior a possibilidade de cura.



TPM

Exercícios físicos amenizam os sintomas da TPM.

A prática regular de exercícios reduz a tensão, a depressão e melhora a auto-estima.

Aproximadamente 75% das mulheres apresentam, de um a quinze dias antes da menstruação, alterações físicas e psíquicas. Os principais sintomas são: inchaço, dores nas mamas, pernas e costas, insônia, aumento do apetite, raiva, ansiedade, tensão, crise de choro e depressão, que podem interferir no seu dia-a-dia. Quando essas alterações prejudicam o desempenho profissional, pessoal ou social são denominadas Tensão Pré-Menstrual (TPM) ou Síndrome Pré-Menstrual (SPM). Existem várias medidas que podem ser tomadas para evitar ou amenizar os sintomas da TPM, sendo uma delas a prática de exercícios físicos.

Quem e quando fazer o exame preventivo

Toda mulher que tem ou já teve atividade sexual deve submeter-se ao exame preventivo periódico, especialmente se estiver na faixa etária dos 25 aos 59 anos de idade.

Inicialmente, um exame deve ser feito a cada ano e caso dois exames seguidos (em um intervalo de 1 ano) apresentarem resultados normais, o exame pode passar a ser feito a cada três anos.

Vacinação

Diferente de outras vacinas, como a da gripe por exemplo, que usa uma versão enfraquecida do vírus, essa não tem o menor perigo de provocar uma infecção. É porque os vírus tem o DNA removido – sobra só o invólucro, como uma casca, que tem nela uma proteína chamada L1. É a essa proteína que o sistema imunológico reage, reconhecendo o vírus como invasor. Normalmente, o nosso organismo deveria fazer isso a cada vez que é invadido por um vírus. Só que, às vezes, demora a descobrir o ponto fraco do inimigo. É aí, que o vírus tem tempo para se reproduzir e provocar uma doença. É por isso que a vacina é tão importante. Ela serve como um treinamento para os anticorpos. Assim se um vírus invade o organismo, esse exército de defesa imediatamente reconhece, ataca e destrói a ameaça.

**Vacinação contra
HPV (85) 3372-2850**

Sintomas

Existe uma fase pré-clínica (sem sintomas) do Câncer do Colo do Útero, em que a detecção de possíveis lesões precursoras acontece por meio da realização periódica do exame preventivo. Conforme a doença progride, os principais sintomas do Câncer do Colo do Útero são: sangramento vaginal, corrimento e dor.

Tratamento

O tratamento adequado para cada caso deve ser avaliado e orientado por um médico.



Fatores de risco

- ✓ Histórico de Câncer de Mama na família é importante fator de risco para o desenvolvimento da doença especialmente se um ou mais parentes de primeiro grau (mãe ou irmã) foram acometidos antes dos 50 anos de idade. Entretanto, o Câncer de Mama de caráter familiar corresponde a aproximadamente 10% do total de casos da doença.
- ✓ A idade constitui outro importante fator de risco, havendo um aumento rápido da incidência com o aumento da idade.
- ✓ A menarca precoce (idade da primeira menstruação, a menopausa tardia (instalada após os 50 anos de idade), a ocorrência da primeira gravidez após os 30 e a nuliparidade (não ter tido filhos), constituem também fatores de risco para o Câncer de Mama.
- ✓ A ingestão regular de álcool, mesmo que em quantidade moderada, é identificada como fator de risco para o Câncer de Mama, assim como a exposição a raios x desnecessários em idade inferior a 35 anos.

- ✓ Tenha uma dieta equilibrada, rica em laticínios, peixe, vegetais verdes, legumes e frutas;
- ✓ Não faça dieta para emagrecimento sem orientação médica;
- ✓ Evite o excesso de café e refrigerante à base de cola;
- ✓ Exponha-se ao sol no início da manhã ou no final da tarde, de 15 a 20 minutos;
- ✓ Evite o fumo. O cigarro acelera a perda de massa óssea;
- ✓ Evite bebidas alcoólicas. O uso excessivo de álcool acelera a perda de massa óssea;
- ✓ A partir dos 40 anos, realize uma vez por ano a densitometria óssea, exame que mede a massa óssea, principalmente se tiver familiares com Osteoporose;
- ✓ Na ocasião da menopausa, converse com o ginecologista ou especialista em Osteoporose sobre a necessidade do uso de suplementação hormonal, de cálcio e vitamina D;
- ✓ Caso use medicamentos que estimulam o aparecimento da Osteoporose, como corticóide, anticoagulante, hormônio tireoidiano, antiácidos, anticonvulsivantes, converse com o seu médico sobre a necessidade de iniciar um tratamento preventivo da Osteoporose, pelo menos com a suplementação oral de cálcio e vitamina D;
- ✓ Estimule a amamentação com leite materno, pois o mesmo garantirá melhor massa óssea no futuro.



Osteoporose



É uma doença caracterizada pela diminuição da massa óssea, causando fragilidade óssea e aumento no risco de fraturas.

Fatores de risco

- ✓ Sexo feminino;
- ✓ Idade;
- ✓ Deficiência do hormônio estrogênio (como menopausa antes dos 45 anos);
- ✓ Raça branca ou asiática;
- ✓ Baixo peso;
- ✓ Histórico familiar de osteoporose;
- ✓ História prévia de quedas;
- ✓ Tabagismo;
- ✓ Álcool;
- ✓ Cafeína em excesso;
- ✓ Uso de corticosteróide.

Dicas de prevenção

- ✓ Seja cauteloso para evitar quedas e acidentes domésticos;
- ✓ Evite o sedentarismo. Realizar exercícios físicos previne a perda de massa óssea.

Câncer de Mama

Detecção precoce

- ✓ As formas mais eficazes para a detecção precoce do Câncer de Mama é exame clínico das mamas e a mamografia. Ambos são realizados por profissionais da área da saúde.
- ✓ Mulheres acima de 40 anos devem fazer o exame clínico das mamas anualmente.
- ✓ Mulheres com idade entre 40 a 69 anos devem fazer a mamografia com intervalo máximo de 2 anos entre os exames.
- ✓ Mulheres a partir dos 35 anos que apresentam um ou mais parentes de primeiro grau (mãe, irmã ou filha) com Câncer de Mama antes dos 50 anos; um ou mais parentes de primeiro grau com Câncer de Mama bilateral ou Câncer de Ovário; histórico familiar de Câncer de Mama masculina; lesão proliferativa com atipia comprovada em biópsia deve fazer o exame clínico das mamas anual.
- ✓ O auto-exame das mamas não é uma estratégia isolada de detecção precoce do Câncer de Mama. A recomendação é que o exame das mamas feito pela própria mulher faça parte das ações de educação para a saúde, que contemplem o conhecimento do próprio corpo. Portanto, o exame das mamas realizado pela própria mulher não substitui o exame físico realizado pelo profissional de saúde (médico ou enfermeiro) qualificado para essa atividade.



Menopausa



A menopausa acontece quando, com o passar do tempo, os ovários respondem cada vez menos aos hormônios responsáveis pela liberação dos óvulos. Essa redução de sensibilidade aos estímulos hormonais acontece gradativamente, demorando cerca de um ano até chegar ao fim do ciclo menstrual.

O início comum desta fase se dá por volta dos 50 anos, ocorrendo como uma parte natural do processo de envelhecimento da mulher. Entretanto, pode derivar também de procedimentos cirúrgicos quando envolve a remoção dos ovários.

Sintomas

Como o organismo naturalmente adapta-se aos níveis variáveis dos hormônios, sintomas circulatórios como ondas de calor, palpitações e sintomas psicológicos (aumento da depressão, ansiedade, irritabilidade, variações de humor e falta de concentração)

Menopausa

podem ocorrer durante a menopausa. Também é comum as mulheres sofrerem de incontinência urinária, inflamação da bexiga e da vagina e terem dores durante o coito devido a secura vaginal. Às vezes, surge uma sensação dolorosa nos músculos e nas articulações.

Tratamento

A menopausa é um estágio natural da vida, não uma doença ou disfunção, assim não necessita de nenhum tipo de tratamento. No entanto, quando os efeitos corporais são severos e prejudiciais, podem-se aliviá-los com tratamento medicamentoso, restituindo-se os níveis de estrogênios a número semelhante aos da pré-menopausa.

Os estrogênios são administrados sob a forma de comprimidos ou de banda adesivas cutâneas. Também podem ser aplicados na vagina em forma de creme quando as razões principais para o seu uso são evitar o adelgaçamento da superfície da parede vaginal (o que reduz o risco de infecções urinárias e de incontinência) e a dor durante o coito.

Devido ao fato de os estrogênios provocarem efeitos secundários e implicarem riscos a longo prazo, a mulher e o seu médico devem avaliar as vantagens e as desvantagens antes de decidir a administração de uma terapia de reposição de estrogênios. Os efeitos secundários incluem náuseas, incômodo mamário, dor de cabeça e mudanças no estado de espírito.

