

SAÚDE DA MULHER:

tudo o que você precisa saber

INFORMATIVO
MAIO 2022

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.


Unimed 
Curitiba



Índice



- 01.** Introdução
- 02.** Saúde da mulher no Brasil
- 03.** Cuidados essenciais com a saúde da mulher
- 04.** A saúde da mulher é cíclica!

- 
- 05.** A mulher e o uso do anticoncepcional
 - 06.** A saúde da mulher e o burnout
 - 07.** Quais cuidados devemos ter com a saúde da mulher?
 - 08.** Prevenir é o melhor caminho!

Índice



01 **Introdução**

No Brasil, as mulheres são 51,7% da população. Segundo uma Pesquisa Nacional de Saúde do IBGE, atualmente, **quase 70% dos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) são mulheres.** Isso reforça como o bem-estar físico e mental, qualidade de vida e a segurança delas merecem atenção, tornando-se primordial na rotina dos profissionais de saúde e das próprias pacientes.

Mesmo representando uma parcela tão expressiva, a preocupação com certos temas referentes a elas ainda é recente. O cuidado com a saúde da mulher, por exemplo, tem pouco mais de três décadas no que diz respeito às políticas e aos protocolos.

Sabemos que as mulheres enfrentam um cotidiano agitado, mas dar atenção ao seu bem-estar faz toda a diferença. Assim, é possível ter mais expectativa e qualidade de vida, não é mesmo? Por isso, preparamos este conteúdo sobre os cuidados essenciais quando o assunto é saúde da mulher.

Boa leitura!





02

Como é a saúde da mulher no Brasil?

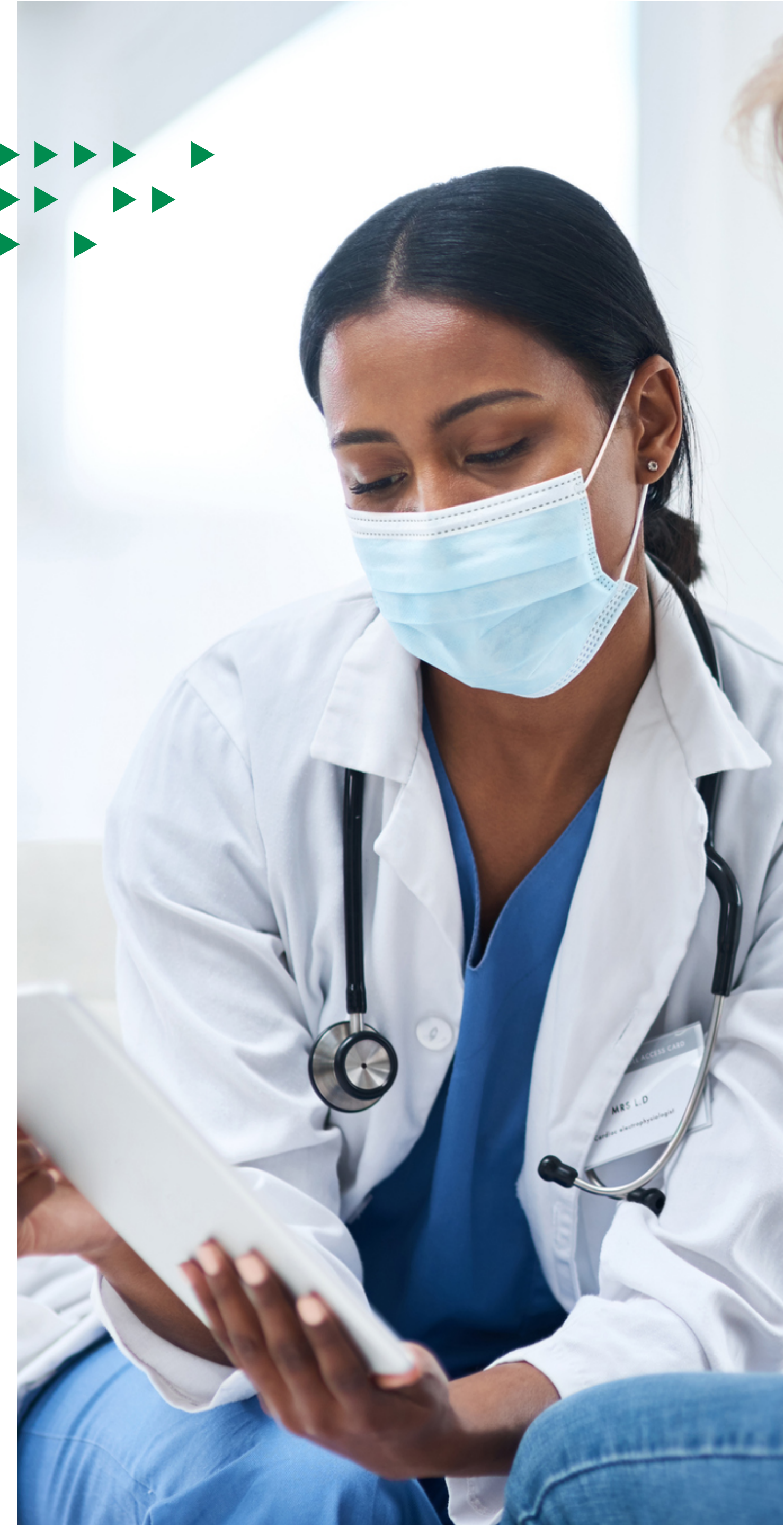
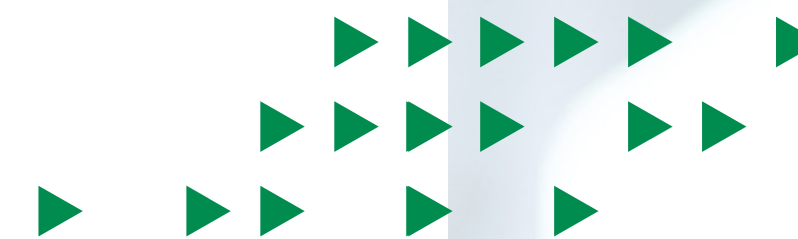
Até as primeiras décadas do século XX, a saúde da mulher no Brasil era voltada apenas a questões como a gestação e o parto. Apenas em 1983 foi criado o Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher (PAISM).

Mas, apesar dessas mudanças nas políticas de saúde, as mulheres ainda eram vistas apenas como mães, gestantes ou esposas, já que a assistência prestada era associada ao materno-infantil.



Em 2004, com a Política Nacional de Assistência Integral à Saúde da Mulher (PNAISM), as pacientes tiveram mais atenção às suas necessidades, e não só ao quesito gravidez. Além disso, novos aspectos importantes passaram a fazer parte da rede de assistência, como a prevenção de doenças sexualmente transmissíveis, de doenças como o câncer de mama e do colo uterino, climatério, aborto, puberdade, entre outros.

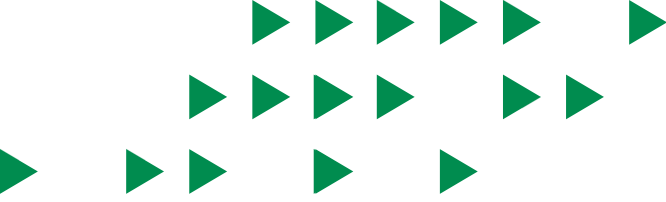
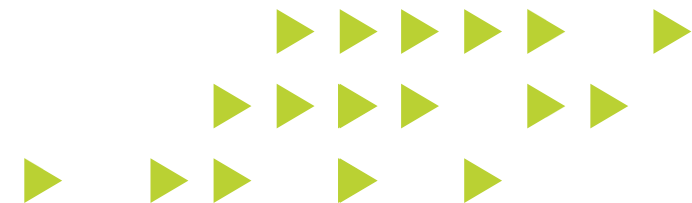
Apesar desses avanços, o cenário atual ainda está longe do ideal. Contudo, certamente há mais consciência e humanização em relação às necessidades das pacientes do sexo feminino.



03 Cuidados essenciais com a saúde da mulher

A saúde da mulher exige cuidados muito particulares e que são indispensáveis para manter uma vida mais plena e saudável. Os principais são:



- 
- Realização periódica de exames preventivos, principalmente contra o câncer de colo de útero, a partir dos 25 anos de idade, e contra o câncer de mama, depois dos 50 anos, inicia-se antes se houver antecedentes familiares;
 - Cuidar da saúde mental, evitando, assim, transtornos psicológicos e até para combater situações de vulnerabilidade (como possíveis pressões, negligências ou relacionamentos abusivos);
 - Conhecer métodos contraceptivos e suas diferenças, por exemplo, o DIU, a pílula, a camisinha, entre outros. E ainda a conscientização para evitar gestações indesejadas sem comprometer o seu bem-estar e a sua saúde;
 - Consultas ginecológicas, voltadas à prevenção de doenças sexualmente transmissíveis, aos cuidados relacionados ao sistema reprodutor feminino, à conscientização sobre o seu próprio corpo de um modo geral;
 - Cuidados ligados às mudanças no organismo da mulher e à segurança materna e do bebê durante a gravidez, por meio de uma assistência plena e humanizada;
 - Atenção à menopausa, que pode gerar alterações hormonais significativas e devem ser assistidas para não afetar a qualidade de vida (fator que também será aprofundado no item sobre mudanças na saúde da mulher);
 - Estilo de vida saudável, que inclui a prática regular de exercícios, uma alimentação saudável, com bons nutrientes, evitando o industrializado, sono reparador, controle do estresse procurando atividades que dão prazer, cuidando, assim, de sua saúde mental,
 - Uma hidratação adequada, autocuidado, prevenção de doenças, entre outros aspectos decisivos (que também são cuidados importantes para os homens, mas podem fazer ainda mais diferença diante das particularidades ligadas à saúde da mulher).
- 

04

A saúde da mulher é cíclica!

É preciso entender que a saúde da mulher pode passar por grandes mudanças em diferentes fases da vida. Isso ocorre desde a puberdade, passando pela gestação, até chegar à menopausa. Confira as diferenças de cada fase e porque elas merecem atenção especial:





Puberdade

A puberdade pode ocorrer dos 8 aos 13 anos de idade, quando alguns hormônios, como o LH, progesterona, estrógeno e FSH, começam a circular pelo organismo. Durante essa fase ocorre a transição para a fase adulta. Além do crescimento, também há o início da regulação do ciclo menstrual, ocorre o aparecimento das mamas e o crescimento de pelos. Essas alterações pedem conscientização e acompanhamento para que as pacientes saibam como lidar e não as enxerguem como algo negativo.



Gestação

A saúde da mulher na gestação também demanda cuidados especiais. As modificações são inúmeras e devem ter assistência contínua com um bom acompanhamento de pré-natal, e puerpério imediato e tardio, nos quais as mulheres também sofrem mudanças e precisam de orientação para que tudo ocorra de forma positiva.



Menopausa


Nesta fase, conhecida como o encerramento do ciclo de fertilidade, há uma queda significativa de hormônios. Isso geralmente ocorre entre os 45 e 55 anos de idade. Mesmo que as alterações variem entre as mulheres, ocorrem muitas mudanças no organismo: como ondas de calor, ressecamento da pele e da vagina, oscilações de humor, insônia, diminuição de libido, ganho de peso, alteração do humor. Se esses fatores influenciarem a qualidade de vida da paciente, é possível, desde que não haja contraindicações e com um acompanhamento médico adequado recorrer a alternativas como a reposição hormonal, incentivar atividades físicas para que tenha autonomia futuramente, alimentação saudável e procurar fazer atividades que façam bem para o corpo e para alma. Durante a menopausa, o atendimento deve ser individualizado, humanizado e totalmente voltado aos benefícios específicos que pode proporcionar à paciente.



05

A mulher e o uso do anticoncepcional

O método mais utilizado nos dias de hoje para evitar a gravidez indesejada é o anticoncepcional. Além disso, a pílula pode ser indicada para algumas condições específicas da saúde da mulher. Isso inclui doenças como a síndrome do ovário policístico, que também deve ser orientada com mudanças de hábitos de vida que incluem alimentação e atividade física; irregularidade menstrual, endometriose, entre outras. Vale lembrar que o uso de anticoncepcionais deve passar por uma orientação médica para ver qual o melhor tipo e se tem indicação de acordo com história clínica da paciente.





06

A saúde da mulher e o burnout

Infelizmente, a saúde da mulher está mais sujeita a transtornos de ordem psicológica como o burnout. Isso porque, apesar dos avanços e das conquistas, ainda há uma visão ultrapassada em relação ao papel feminino na nossa sociedade. Por mais que as mulheres tenham ganhado independência e assumido seu lugar no mercado de trabalho, muitas ainda estão sujeitas às “jornadas duplas ou até mesmo triplas”. O acúmulo de funções leva a um processo de esgotamento físico e mental, que resulta no burnout. Podem ocorrer sintomas como fadiga excessiva, fibromialgia, dificuldades de concentração, mudanças no apetite e no humor, enxaquecas, depressão, entre outros.

Sem um acompanhamento médico, a saúde da mulher nesses casos pode ser prejudicada, gerando perda de qualidade de vida e outros transtornos sérios, comprometendo sua saúde física e mental. Um acompanhamento multidisciplinar é importante com médico, psicólogo, nutricionista, incentivando uma mudança de hábitos, melhorando seu autoconhecimento, aprendendo a dizer não, dividindo as responsabilidades da casa, tirando mais tempo para hobbies e lazer, tratando de reduzir o estresse.



07

Quais cuidados devemos ter com a saúde da mulher?

Como podemos perceber, a saúde da mulher envolve diversas questões e demanda uma assistência completa. Afinal, o organismo feminino tem diversas particularidades que a acompanham em diferentes fases da vida. Portanto, muito além do câncer de mama, da própria mamografia e de outras questões relacionadas ao Outubro Rosa, a saúde da mulher é algo a ser priorizado todos os dias. Desde a sua puberdade, o apoio gestacional, a prevenção geral de doenças, atenção às alterações hormonais, processos de conscientização, entre inúmeros outros aspectos. A saúde da mulher só pode ser garantida com assistência de qualidade, informação, cuidado e pleno acompanhamento. Juntos, esses fatores devem ser o foco de qualquer profissional que atende ao público feminino.



08

Prevenir é o melhor caminho!

Manter a saúde da mulher é, acima de tudo, estar em dia com a prevenção. Mais do que manter um estilo de vida saudável, as mulheres devem ficar atentas ao diagnóstico precoce de enfermidades - isso é fundamental importância para um tratamento bem-sucedido.

Lembre-se sempre: manter o acompanhamento com seu médico ginecologista ainda é o melhor caminho para a prevenção e manutenção do seu bem-estar.

Assim, há maior facilidade em manter as rotinas de exames, identificar eventuais fatores de risco, adotar os métodos mais adequados de prevenção e ter máxima qualidade de vida.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



 unimedcuritiba.com.br

 [@unimedcuritibaoficial](https://www.instagram.com/unimedcuritibaoficial)

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

 [/company/unimed-curitiba](https://www.linkedin.com/company/unimed-curitiba)