



Saúde da mulher

em todas as fases da vida

Unimed 
Curitiba

INFORMATIVO
OUTUBRO · 2025

Índice

- 1 | Introdução**
- 2 | Adolescência: transformações e autoconhecimento**
- 3 | Primeira consulta ginecológica**
- 4 | Fase adulta: prevenção e exames de rotina**
- 5 | Perimenopausa e menopausa**
- 6 | Qualidade de vida e longevidade feminina**
- 7 | Hospital e Maternidade Nossa Senhora de Fátima**

Introdução

A **saúde da mulher é dinâmica** e acompanha as **mudanças do corpo** ao longo da vida. Da adolescência à maturidade, cada etapa traz novos desafios, mas também novas possibilidades de cuidado.

A atenção à **saúde feminina vai muito além da prevenção de doenças**: envolve **bem-estar físico, mental, social e emocional**. Quando cada fase é vivida com orientação adequada, informação de qualidade e apoio profissional, é possível garantir mais **qualidade de vida, longevidade e autonomia**.

Neste informativo, você vai conhecer os **principais cuidados** de saúde ao longo da trajetória feminina e como o acompanhamento especializado pode contribuir para que as mulheres vivam com **plenitude** em todos os momentos.





Adolescência: transformações e autoconhecimento

A **adolescência** é marcada pela puberdade, período de intensas transformações no corpo e na mente. A primeira menstruação (menarca), geralmente entre 9 e 15 anos, é um marco biológico que pode gerar ansiedade, curiosidade e insegurança.

Além da menstruação, surgem alterações hormonais que impactam o humor, o sono, a pele e até a autopercepção. **O apoio familiar e o acesso a informações seguras** ajudam a adolescente a compreender que essas mudanças são naturais e fazem parte do processo de amadurecimento.

É também o momento de **estimular hábitos saudáveis** que se manterão por toda a vida: prática de exercício físico, alimentação equilibrada, sono de qualidade e atenção à saúde mental. Quanto antes esses pilares forem construídos, maiores serão os benefícios no futuro.

Primeira consulta ginecológica

O **início da vida reprodutiva** é também a fase ideal para realizar a primeira consulta com o ginecologista.

Esse encontro vai muito **além da avaliação clínica**: é um **espaço de diálogo, acolhimento e orientação**. Durante a consulta, a jovem pode esclarecer dúvidas sobre higiene íntima, funcionamento do ciclo menstrual, métodos contraceptivos, prevenção de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) e autocuidado.

Mais do que exames, essa primeira consulta é uma **oportunidade de fortalecer a autonomia** da adolescente sobre o próprio corpo, **prevendo riscos** e **incentivando a construção de uma relação positiva** com a própria saúde.



Fase adulta: prevenção e exames de rotina



Na vida adulta, os **cuidados com a saúde feminina devem ser contínuos**. É nesse período que os exames preventivos ganham protagonismo, permitindo detectar alterações precocemente e garantindo maior eficácia nos tratamentos.

Entre **os principais exames**, destacam-se:

- **Papanicolau:** essencial para rastrear alterações nas células do colo do útero, prevenindo o câncer cervical. Deve ser feito regularmente a partir do início da vida sexual
- **Mamografia:** indicada, em geral, a partir dos 40 anos, para rastreamento do câncer de mama (mas pode ser recomendada antes em casos de histórico familiar)

- **Ultrassonografias:** abdominais, transvaginais e de mamas, importantes para monitorar a saúde do útero, dos ovários e das glândulas mamárias
- **Exames laboratoriais:** controle do lipidograma (colesterol total, HDL, LDL e triglicerídeos), glicemias de jejum (que ajuda na prevenção de síndrome metabólica), hormônios da tireoide e hormônios femininos, se necessários

A consulta ginecológica periódica avalia a saúde da mulher de forma geral. Além dos exames, contribui para o acompanhamento da saúde sexual e reprodutiva, planejamento familiar, avaliação de sintomas ginecológicos e prevenção de doenças crônicas.





Perimenopausa e menopausa

A partir dos 40 anos, muitas mulheres começam a vivenciar a **perimenopausa**, período de transição até a menopausa. Os **níveis hormonais começam a oscilar** e os ciclos menstruais podem se tornar irregulares. É comum o surgimento de sintomas como ondas de calor, insônia, irritabilidade, redução da libido e alterações no metabolismo.

A menopausa é confirmada após 12 meses sem menstruação. Embora seja um processo natural, pode impactar de forma significativa a saúde física e emocional da mulher. O acompanhamento médico é fundamental para:

- Controlar sintomas por meio de terapias personalizadas
- Prevenir doenças cardiovasculares e osteoporose, que se tornam mais frequentes nesse período
- Orientar sobre nutrição adequada e prática de exercícios para preservar a massa óssea e a saúde do coração
- Apoiar o bem-estar emocional, reduzindo sintomas de ansiedade e depressão

Com o suporte adequado, **é possível viver a menopausa de maneira saudável e ativa.** Lembrando que, no decorrer da vida, deve-se investir em hábitos consistentes, cuidando de todos os pilares da saúde.





Qualidade de vida e longevidade feminina

Viver mais e melhor é o desejo de muitas mulheres, e isso é possível quando a saúde é cuidada de forma integral. A **longevidade feminina** está diretamente relacionada a hábitos de vida e ao suporte emocional e social.

Alguns **pilares essenciais** para a qualidade de vida incluem:

- **Exercício físico regular:** melhora o condicionamento, fortalece ossos e músculos, previne doenças crônicas e contribui para a saúde mental
- **Alimentação balanceada:** rica em frutas, legumes, verduras e proteínas de qualidade, reduz riscos de doenças e fortalece o sistema imunológico
- **Saúde mental:** buscar apoio psicológico, manter vínculos sociais, praticar atividades prazerosas e reservar tempo para o autocuidado são atitudes

- **Lazer e conexões:** cultivar amizades, dedicar-se a hobbies e participar de atividades em grupo aumentam a sensação de pertencimento e reduzem o risco de isolamento
- **Sono reparador:** dormir bem regula o organismo, fortalece a imunidade e garante disposição para o dia a dia
- **Controle do estresse:** manter o equilíbrio emocional ajuda a prevenir doenças, melhora o humor e a qualidade de vida
- **Hidratação adequada:** beber água regularmente mantém o corpo saudável, auxilia nas funções vitais e promove bem-estar
- **Acolhimento:** ouvir a si mesma, respeitar seus limites e fazer o que realmente traz alegria são passos importantes para viver melhor e feliz

Envelhecer com qualidade significa investir não apenas em cuidados médicos, mas também em **bem-estar físico, emocional e social**.



Hospital e Maternidade Nossa Senhora de Fátima

O Hospital e Maternidade Nossa Senhora de Fátima da Unimed Curitiba é referência em cuidado integral à saúde da mulher em todas as fases da vida.

Com uma **estrutura moderna e completa**, a maternidade conta com salas para inserção e remoção de DIU, leitos variados e serviços de diagnóstico, que permitem desde atendimentos preventivos até procedimentos de alta complexidade, sempre com foco em um **cuidado integral, seguro e acolhedor**.

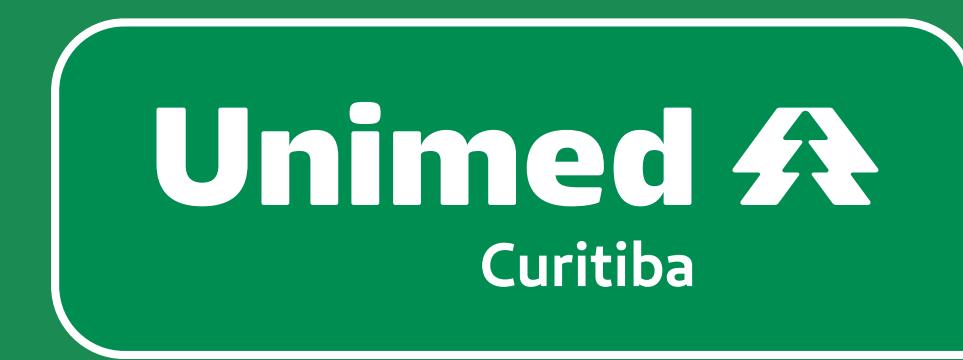
Aqui, o cuidado vai além da saúde física: envolve atenção ao **bem-estar emocional, respeito às escolhas e incentivo à qualidade de vida** em todas as etapas.

Saiba mais em: unimedcuritiba.com.br/fatima



**MUDE
HÁBITO**

Jeito de Cuidar
UNIMED



Esse informativo foi elaborado com apoio da médica cooperada da Unimed Curitiba especialista em ginecologia e obstetrícia, Rosane Frecceiro.