



Saúde Naval

MANUAL DE SAÚDE

MULHER



SAÚDE ÍNTIMA

DICAS PARA MANTER A REGIÃO ÍNTIMA FEMININA SAUDÁVEL

A região íntima feminina precisa de cuidados especiais porque é uma área de mucosa que permanece a maior parte do tempo abafada por calças, ou seja, não há ventilação. A umidade do local e o pH vaginal favorecem o aparecimento de fungos, como a *cândida albicans*, que causam problemas como candidíase/vaginite. Porém, alguns cuidados podem manter a região íntima da mulher saudável, por exemplo fazer uma boa higiene da região genital.

- 1 Use sabonetes com pH ácido (entre 3,5 e 5), que são os sabonetes líquidos específicos para a região íntima feminina, os sabonetes íntimos femininos. Eles deixarão a região íntima feminina com o pH adequado, entre 4 e 4,5.
- 2 Evite usar os protetores diários de calcinha (mini-absorventes) e roupas apertadas.
- 3 Lave a calcinha com sabonete próprio. Os convencionais e os detergentes em pó ou líquidos podem causar irritações e/ou alergias no seu corpo.
- 4 Troque os absorventes (externo ou interno), no máximo, a cada quatro horas. Após esse período o absorvente torna-se irritante e ambiente propício ao desenvolvimento de bactérias e fungos.

QUE ROUPA USAR PARA MANTER A REGIÃO ÍNTIMA SAUDÁVEL?

Roupas apertadas e/ou sintéticas impedem a circulação de ar na região, o que gera aquecimento do local, propiciando a alteração de pH. Esses fatores associados (ou mesmo sozinhos em quem está com a imunidade baixa) podem levar a proliferação de fungos e/ou bactérias causadoras de doenças - as quais podem ser de difícil tratamento ou com altas taxas de reincidência - além de poderem gerar maus odores.

- 1 CALÇAS:** Prefira calças mais largas que não abafam, nem apertam a área. Porém, se você adora calças apertadas, use-as de vez em quando e tente não ficar com ela por muitas horas e se encontrar uma calça justa, que ela seja de algodão, ou com 50% de algodão no tecido.
- 2 VESTIDOS:** Alternar entre calças, vestidos e saias é outra boa dica. Se você gosta de saias e vestidos, invista em vários (curtos e longos) e, use-os sobretudo, em dias de muito calor, quando a região íntima feminina fica mais quente e úmida.
- 3 CALCINHAS** ('cuecas', se você mora em Portugal): prefira calcinhas de algodão porque permitem que a região íntima "respire" melhor. Se você gosta de roupa íntima de Lycra, prefira as que têm fundo de algodão - já que é esta a parte que encosta em sua região íntima.
- 4 BIQUÍNIS:** não fique, jamais, com a calcinha do biquíni ou o maiô molhado. Não tenha preguiça. Troque o biquíni por outro seco. Além disso, se você estiver na praia, e ao sair do mar perceber que o biquíni está cheio de areia, busque um vestiário com ducha (se possível) e tire a areia do biquíni.

5 **ROUPAS DE GINÁSTICA:** para fazer atividades físicas, escolha roupas feitas com tecidos tecnológicos próprios para esporte, que permitem a circulação de ar e evitam o abafamento que pode causar odores indesejados.

6 Além desses cuidados, prefira dormir sem calcinha, para deixar a região arejada. Dormir sem calcinha pode trazer benefícios para a saúde da mulher e melhorar a qualidade de vida das mesmas.

EXAMES QUE A MULHER PRECISA FAZER ANUALMENTE

O costume de visitar o médico periodicamente é muito importante para a saúde. Porém, infelizmente, é um hábito ainda muito ignorado. Quando se trata do ginecologista, por exemplo, é bastante comum que a correria do dia a dia faça com que a consulta seja adiada.

“Se a paciente não apresentar alguma disfunção, o ideal é que a primeira consulta ginecológica seja marcada logo depois da primeira menstruação. A partir daí, a periodicidade deve ser anual”, aponta a especialista em obstetrícia e ginecologia Dra. Fabiane Andrade Vargas

1 **Preventivo ou Papanicolau**
É fundamental para o diagnóstico das primeiras alterações no colo do útero, que são fáceis de tratar, sendo recomendado pela maioria dos médicos a partir da primeira relação sexual e anualmente desde então. “O câncer de colo uterino é o que mais mata as mulheres no Brasil devido à falta do exame preventivo”, alerta a Dra. Fabiane.

2

Mamografia

Na opinião da maioria dos ginecologistas, esse exame, que detecta anormalidades no tecido da mama, deve ser feito anualmente a partir dos 40 anos de idade. Exceções são feitas para quem tem casos entre os parentes, pois quem tem história familiar de câncer de mama e para quem tem prótese de silicone pode ter que iniciar mais cedo o monitoramento e a prevenção.

3

Ultrassonografia Mamária

Desde 2012, este exame faz parte do checkup feminino para mulheres acima de 25 anos. Este exame pode complementar o diagnóstico em caso de mamas mais densas durante a mamografia.

4

Hemograma

O exame oferece um parâmetro de como estão as células sanguíneas e as plaquetas, além de identificar inflamações, infecções e anemias. Ele deve ser pedido já na primeira consulta como parte do checkup.

5

Glicemia

Ajuda a identificar os níveis glicêmicos no sangue, inclusive para o diagnóstico da diabetes. Ele também deve ser solicitado na consulta inicial.

6

Sorologias

São ordenadas de acordo com o histórico e a suspeita de diagnóstico de cada paciente. “Os testes para as principais Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs) também devem fazer parte de um bom checkup”, recomenda a doutora.

7

TSH, T3, T4

É um exame de sangue indicado para avaliar as funções da tireoide. Dependendo dos sintomas, pode ser solicitado antes dos 40 anos, mas deve ser incluído regularmente na lista de procedimentos médicos.

8

Climatério/Menopausa/Pós-menopausa

Esse é um período que atinge mulheres entre 45 e 50 anos. A partir daí, são necessárias outras checagens: exames de função do fígado e do rim, colesterol total e frações e avaliação com um cardiologista.

9

Densitometria óssea

Determina a densidade dos ossos do corpo humano. É importante que o exame seja realizado após os 40 anos, período em que se começa a perder eficiência óssea. Se os resultados forem normais na primeira checagem, a densitometria óssea deve ser repetida a cada dois anos. Mas, a partir do momento em que aparecem alterações, a frequência recomendada é anual.

10

Ultrassom transvaginal

Não é pedido como parte da rotina médica por ser mais específico. A intenção é avaliar os órgãos do sistema reprodutivo feminino. “A maioria dos médicos concorda com o fato de que ele só deve ser solicitado quando a paciente apresentar sintomas ou histórico familiar, e não como rotina”, avisa a especialista.

11

Colposcopia

Trata-se de um exame mais detalhado do colo do útero. “A colposcopia deve ser solicitada em caso de alterações específicas do preventivo (Papanicolau) se a paciente apresentar sintomas ou quando o médico perceber algo suspeito durante o exame de rotina”, comenta Fabiane. A urocultura (exame de urina) é também pedida em casos de pacientes com sintomas específicos, como ardência ao urinar.

COMO COMBATER OS SINTOMAS DA TPM

Entre os principais sintomas da TPM estão uma maior irritabilidade, cansaço, dores de cabeça, inchaço, sensibilidade nos seios, ansiedade e depressão, de leve a moderada. A maioria das mulheres que sofrem de sintomas intensos de TPM precisam de acompanhamento para descobrir a causa do problema e poderem, assim, saber como combater os sintomas da TPM.

A principal causa seria hormonal, já que neste período do mês, o corpo se prepara para a menstruação, há um aumento no nível de estrogênio e queda da progesterona. Outras causas, inclusive psicológicas, também podem influenciar a TPM.

1 Alimente-se bem e beba muitos líquidos. Apesar de nesta fase o corpo reter muito líquido, o que causa inchaço e outros sintomas, manter-se bem hidratada é fundamental. Chás ajudam muito, assim como sucos de frutas e folhas verdes, ricas em ferro. Consuma alimentos que contenham muita vitamina C, como a acerola, laranja e limão, pois a vitamina C ajuda o corpo a absorver o ferro.

2 **Tabela menstrual:** um hábito simples e muito eficaz para ajudar com os sintomas da TPM é ter uma tabela menstrual em que você anote os dias de sua menstruação e outras fases do seu ciclo, todos os meses.

Esta tabela vai lhe ajudar a conhecer melhor seu ciclo e a compreender as mudanças pelas quais seu corpo passa todos os meses. Marque a semana pré-menstrual e evite marcar compromissos importantes nesta época e também nos dias de sangramento. Também evite tratamentos que envolvam algum nível de dor, como depilação com cera e tratamentos dentários. Nesta fase, o corpo está muito sensível e quer mais é descanso.

- 3 Consuma refeições mornas e evite gelados. A temperatura interna do corpo pode mudar quando consumimos muitos alimentos gelados. Pelo menos nesta fase, prefira alimentos mornos a quentes, que ajudam o fluxo dos fluidos corporais.
- 4 Reserve um tempo para você. O dia a dia agitado que muitas de nós enfrentamos só faz piorar os sintomas de TPM.
- 5 Exercícios leves ajudam. Algumas posturas de yoga, tai chi, caminhadas leves na natureza e outras atividades físicas que não exijam muito do corpo também ajudam nesta época.

Se os sintomas da TPM estiverem muito intensos, é necessário se consultar com um profissional de saúde. O ideal é ir ao ginecologista e ele poderá pedir inclusive que você vá a um psiquiatra para tratar os sintomas como depressão.

7 NUTRIENTES PARA MULHERES E + 1

1 Cálcio

O cálcio reduz a chance de desenvolver osteoporose e a maioria das mulheres não consome a dose necessária desse nutriente. Além dos laticínios, folhas verdes, frutos do mar e legumes são boas fontes de cálcio.

Dose ideal: 1 mg por dia e 1,2 mg por dia depois da menopausa.

2 Magnésio

O magnésio ajuda a produzir energia celular que mantém os músculos e nervos, o ritmo vascular, aumenta sua imunidade, constrói ossos, regula o açúcar no sangue e a pressão! Boas fontes de magnésio são: espinafre, castanha do pará, comida não processada, grãos integrais e frutas.

Dose diária: 310 a 320 mg por dia; 350 a 360 mg se estiver grávida.

3 Ômega-3

Acalmar inflamações, melhorar a saúde do coração e prevenir o câncer são alguns dos benefícios do ômega-3. Para obtê-lo, coma peixes (principalmente salmão, sardinha e atum), óleo de canola, sementes de chia e sementes de linhaça.

4 Ubiquinona

Nosso corpo converte a coenzima Q10 em ubiquinona, processo que se torna mais difícil depois dos 40 anos. O ubiquinona aumenta a capacidade cardiovascular, neurológica e melhora as funções do fígado. É também o antioxidante mais forte que existe, o que desacelera o envelhecimento e baixa o colesterol. Por isso, alimente-se com peixes oleosos, carne, grãos integrais, azeitona e óleo de gergelim.

5 Vitamina D

Considerado um super nutriente, a conhecida vitamina D fica mais poderosa com o avanço dos estudos. Ajuda o corpo a manter a quantidade certa de cálcio e fósforo no sangue e ajuda a formar e manter ossos fortes. Fortalece o sistema imunológico e a força dos músculos. Para obtê-la, alimente-se com ovos e salmão e também tome bastante sol da manhã ou final de tarde.

6

Ferro

Muitas mulheres desenvolvem anemia por falta de ferro, que ajuda o organismo a distribuir o oxigênio no sangue. No entanto, o excesso deste nutriente pode fazer mal.

Dose Ideal: 18 mg por dia se você está menstruada (atenção ao fluxo menstrual), 27 mg por dia para mulheres grávidas, 9 mg por dia se está amamentando e 8 mg por dia depois da menopausa.

7

Silício

Alimentos ricos em silício são eficazes contra o envelhecimento da pele, pois o mineral silício participa da formação de colágeno, proteína que dá firmeza e elasticidade à pele.

8

Vitamina E

Esta vitamina alivia as dores nas mamas.

MENOPAUSA E CLIMATÉRIO

Menopausa é o nome que se dá à fase quando se passa 1 ano da última menstruação. Ocorre, em geral, entre os 45 e 55 anos. Quando acontece por volta dos 40 anos, é chamada de menopausa prematura ou precoce.

Muitas vezes, o termo é empregado indevidamente para designar o climatério, que é a fase de transição do período reprodutivo, ou fértil, para o não reprodutivo na vida da mulher. A principal característica da menopausa é a parada das menstruações e a queda hormonal.

No entanto, em muitas mulheres, o climatério se anuncia por irregularidades menstruais, menstruações mais escassas, hemorragias, menstruações mais ou menos frequentes. Outros sinais e sintomas característicos como ondas de calor (fogachos), alterações do sono, da libido e do humor, bem como atrofia dos órgãos genitais, aparecem em seguida.

1 CAUSAS

Todos os óvulos que a mulher produzirá ao longo da vida têm sua origem em células germinativas (ou folículos) dos ovários já presentes no instante do nascimento. Essa reserva é usada desde a primeira menstruação (menarca) até a última (menopausa). Mulher nenhuma é capaz de formar novos folículos para repor os que se foram. Quando morrem os últimos deles, os ovários entram em falência e as concentrações dos hormônios femininos, estrogênio e progesterona, caem irreversivelmente.

Entre outras causas possíveis da chamada Menopausa Hormonal, estão as cirurgias ginecológicas que incluem a retirada dos ovários.

2 DIAGNÓSTICO

O diagnóstico da menopausa só pode ser feito “a posteriori”, depois que a mulher passou doze meses sem menstruar. Já o diagnóstico do climatério leva em conta os sintomas, o exame clínico e alguns exames laboratoriais de sangue. Mamografia, papanicolau, ultrassom transvaginal e densitometria óssea são exames complementares que devem ser repetidos com regularidade.

3

SINTOMAS

Em alguns casos, a fase da menopausa e climatério é assintomática. No entanto, a maioria das mulheres começa a apresentar sintomas de intensidade variável já no início do climatério, sintomas que se intensificam com a diminuição progressiva das concentrações dos hormônios sexuais femininos. Os mais comuns são:

- Ondas de calor ou fogachos: episódios súbitos de sensação de calor na face, pescoço e parte superior do tronco, geralmente acompanhados de rubor facial, sudorese, palpitações cardíacas, vertigens, fadiga muscular. Quando mais intensos, podem impor limitações nas tarefas do dia a dia;
- Irregularidades na duração dos ciclos menstruais e na quantidade do fluxo sanguíneo;
- Manifestações urogenitais, tais como: dificuldade para esvaziar a bexiga, dor e premência para urinar, incontinência urinária, infecções urinárias e ginecológicas, ressecamento vaginal, dor na penetração e diminuição da libido;
- Sintomas psíquicos: a redução dos níveis de estrógeno e progesterona interfere com a liberação de neurotransmissores essenciais para o funcionamento harmonioso do sistema nervoso central. Como consequência, aumentam as queixas de irritabilidade, labilidade emocional, choro descontrolado, depressão, distúrbios de ansiedade, melancolia, perda da memória e insônia;

- Alterações na pele, que perde o vigor, nos cabelos e nas unhas, que ficam mais finos e quebradiços;
- Alterações na distribuição da gordura do corpo: o tecido fibroglandular mamário é substituído por tecido gorduroso que também se deposita mais na região abdominal. Isto acaba por causar dor nas mamas e aumento de peso.
- Perda de massa óssea característica da osteoporose e da osteopenia;
- Risco aumentado de doenças cardiovasculares: a doença coronariana é a principal causa de morte depois da menopausa.

4

TRATAMENTO

A terapia de reposição hormonal tem a vantagem de aliviar os sintomas físicos (fogachos), psíquicos (depressão, irritabilidade) e os relacionados com os órgãos genitais (secura vaginal, incontinência urinária) no climatério. Além disso, funciona como proteção contra a osteoporose e assegura melhor qualidade de vida para a mulher. No entanto, existem contraindicações que devem ser criteriosamente avaliadas, tais como o risco de doenças cardiovasculares, trombose, câncer de mama e de endométrio, distúrbios hepáticos e sangramento vaginal de origem desconhecida.

4

RECOMENDAÇÕES

Estudos mostraram que a isoflavona de soja tem ação semelhante a do estrogênio no controle das ondas de calor assim como o inhame. Alimentação saudável, atividade física regular, não fumar e evitar o consumo de álcool, cuidados com a saúde bucal são algumas medidas simples, que incorporadas aos hábitos diários de vida, podem ser úteis para minimizar os sintomas negativos do climatério.

- Não considere que depois da menopausa, a mulher está dispensada do acompanhamento ginecológico. Este deve continuar sendo feito com regularidade;
- Cuide da alimentação e evite ganhar peso;
- Evite a ingestão de álcool e não fume;
- Encontre tempo para a prática diária de atividade física. Além de ser importante para o bem estar físico, ela é fundamental para o controle da pressão arterial, diabetes, prevenir a osteoporose, doenças cardiovasculares e atenuar as alterações do humor.

Referências

- <http://www.saude-mulher.com/2012/07/dicas-para-manter-regiao-intima.html>
- <http://www.saude-mulher.com/2014/01/que-roupa-intima-feminina-usar-para-manter-regiao-intima-feminina-saudavel.html>
- <http://www.saude-mulher.com/2013/08/durmosemcalcinha-dermacyd-dormir-sem-calcinha-faz-bem.html>
- <http://www.saude-mulher.com/2013/05/exames-que-mulher-precisa-fazer.html>
- <http://www.saude-mulher.com/2013/05/como-combater-os-sintomas-da-tpm.html>
- <http://cristianferraz.com.br/?p=2341>
- <http://drauziovarella.com.br/mulher-2/menopausa-e-climaterio/>