

SAÚDE

DIA INTERNACIONAL DA MULHER



Médicos alertam que exames preventivos contribuem para evitar doenças desencadeadas pela sobrecarga de tarefas, como o estresse, que também pode provocar outras enfermidades

A importância do CHECK-UP FEMININO

MÁRCIA MARIA CRUZ

As mulheres foram para o mercado de trabalho, ocupam cada vez mais espaço na direção de empresas e na política. Mas, por trás do empoderamento feminino, há também sobrecarga de tarefas. Por desempenharem múltiplos papéis, muitas vezes descuidam da saúde. No Dia Internacional da Mulher, comemorado hoje, especialistas alertam para a importância de check-up feminino completo. O Estado de Minas ouviu ginecologistas, clínicos e mastologistas que deram dicas de como cuidar da saúde em diferentes fases da vida.

A prova de que o aumento de atividades pode trazer impactos à saúde vem da clínica carioca Med-Rio, especializada em check-ups. As 25 mil baterias de testes realizadas em 14 anos mostram que as mulheres são mais estressadas que os homens. Entre os executivos de ambos os sexos, 34% delas convivem com altos níveis de estresse, enquanto o índice entre eles chega a 20%.

O estresse leva o organismo a produzir dois hormônios – o cortisol e a adrenalina. A presença do primeiro favorece a queda da imunidade, depressão, perda de peso e da libido. O segundo contribui para insônia, aumento da pressão arterial e da frequência cardíaca. E se aumentam as tarefas, também crescem os problemas de saúde. De acordo com dados da Sociedade Brasileira de Cardiologia, em 1990, para cada nove infartos, um era de mulher. Em 2015, a proporção aumentou: para cada três casos de infarto, um ocorre entre elas. "A tripla jornada de trabalho predispõe, favorece que as doenças se instalem", afirma o diretor da Med-Rio, Gilberto Ururahy.

Os cuidados com a saúde feminina devem começar cedo. Na puberdade, é importante fazer a primeira consulta ginecológica. Também é quando as meninas devem tomar a vacina contra o HPV, um vírus adquirido durante a relação sexual, que é a principal causa do câncer de colo uterino. "É uma fase de intensas transformações psicológicas, e a adolescente deve ser orientada quanto à contracepção, ao uso de preservativos e às transformações corporais", afirma Benito Pio Vitorio Ceccato Júnior, ginecologista e professor da Faculdade de Medicina Ciências Médicas.

Na vida adulta, dois exames são muito importantes para as mulheres, o Papanicolau e a mamografia. Há 30 anos, o PROJETO MAMAMIGA desenvolve em Minas ações preventivas para alertá-las dos sinais do câncer de mama e da importância do diagnóstico precoce – o que garante praticamente 100% de chances de cura. "É um modelo didático que dá a elas a informação do que buscar quando se faz o autoexame", explica o mastologista e cirurgião plástico Thadeu Rezende Provenza, que coordena o projeto.

Provenza destaca a importância da ampliação do Mamamiga para que as mulheres, principalmente as de baixa renda, possam ter acesso à realização da mamografia. "Aguardamos apenas a liberação de R\$ 1,2 milhão para estruturar o núcleo de promoção da saúde da mulher. Por isso, iremos capilarizar o programa e ampliar a escala", diz o médico.

O mastologista aconselha a realização do autoexame uma vez por mês. A mulher deve tocar os seios, de 7 a 10 dias depois do período menstrual, para checar se não há aparecimento de caroços. Provenza acon-

INFÂNCIA

As mulheres são atendidas preferencialmente pelos pediatras. Devem ser avaliadas pelo ginecologista quando tiverem alterações de desenvolvimento, como crescimento exacerbado em curto intervalo de tempo e/ou aparecimento dos caracteres sexuais secundários, como desenvolvimento das mamas e aparecimento de pelos pubianos.

CUIDADOS

- Controle do desenvolvimento
- Crescimento
- Peso corporal
- Disponibilização das vacinas necessárias

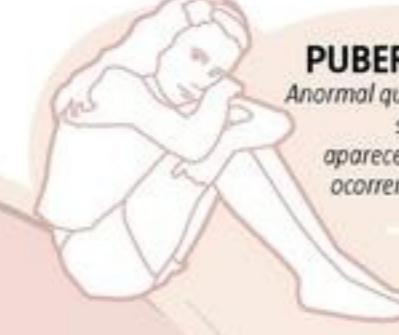


PUBERDADE

Anormal quando os caracteres sexuais secundários não aparecerem até os 12 anos, ou não ocorrer a menstruação após 14 anos.

CUIDADOS

- Vacinação para o HPV a partir 9 anos
- Existem mais de 200 tipos de HPV, mais de 40 que infectam o trato genital, e a vacina protege apenas contra os tipos mais comuns e cancerígenos
- O exame preventivo Papanicolau é contraindicado nesta faixa etária, devido a grande suscetibilidade, por questões imunológicas, ao HPV
- O primeiro exame preventivo deverá ser feito aos 21 anos, ou, em algumas situações, após 4 anos de atividade sexual



AS FASES E SEUS CUIDADOS

MENACME

É a fase reprodutiva da mulher, período entre a menarca e a menopausa, entre a primeira e a última menstruação natural.

CUIDADOS

- Exame preventivo anual após os 21 anos
- Períodicidade anual até completar 3 anos de exames normais, quando poderão ser realizados de 3 em 3 anos
- Checar exames de rotina (colesterol, glicose, triglicérides, tireoide)
- Checar vacinas, principalmente rubéola e hepatite B
- Estimular práticos esportivos e controle de peso
- A mamografia deve ser iniciada aos 40 anos (a não ser em situações especiais, como histórico familiar, onde cada caso deve ser individualizado), com periodicidade bianual até os 50 anos, quando deverá ser anual



CLIMATÉRIO

Compreendido entre o final do período reprodutivo e a senilidade, duração muito variável, tendo como marco a menopausa, que é apenas a data da última menstruação.

CUIDADOS

- Fase onde os principais doenças degenerativas, como diabetes e hipertensão, aparecem
- Comuns nesta fase, as doenças uterinas, como miomas e os sangramentos uterinos anormais, podem ocorrer
- Controle anual rigoroso, com checagem dos exames (colesterol, triglicérides, glicose e tireoide)
- Estímulo a atividades físicas e controle de peso
- Ficar atenta às transformações físicas e psicológicas inerentes ao período. Podem ser necessários apoio psicológico e avaliação da indicação de terapia de reposição hormonal
- Prevenção de doenças degenerativas comuns nesta faixa etária e na pós-menopausa, como osteoporose, doenças cardíacas (muito mais comuns nestas mulheres, com uma alta prevalência) e, principalmente, prevenção dos cânceres ginecológicos, como de mama e endométrio.



PROJETO MAMAMIGA

Um dos eixos do Mamamiga são as redes de pontos de prevenção. Em espaços públicos, como shoppings e farmácias, são instalados modelos didáticos que simulam as glândulas mamárias femininas e as principais alterações decorrentes da doença. As mulheres têm oportunidade de simular o autoexame. Os simuladores também são usados no treinamento de profissionais do Sistema Único de Saúde (SUS).

Executado pela Associação de Prevenção do Câncer da Mulher, o Mamamiga é realizado em Belo Horizonte, Mariana, Contagem, Paracatu, Lagoa Santa e Inhaúma. A previsão é que o projeto seja ampliado por meio do ensino a distância. A capacitação será realizada em parceira com a Universidade Aberta do Estado de Minas Gerais. O projeto foi aprovado pela Secretaria de Estado de Ciência e Tecnologia e aguarda a liberação de recursos para ser executado.

Illa também que elas procurem um ginecologista ou um mastologista de sua confiança para consultas regulares. A partir dos 40 anos, já é indicado fazer a mamografia. Os especialistas alertam que mulheres com histórico familiar de câncer de mama ou câncer de ovário devem começar a realizar o exame a partir dos 35 anos. Até os 50 anos, devem fazer a mamografia anualmente.

No climatério, atenção à saúde deve ser redobrada. Trata-se do período que antecede a menopausa, que nada mais é do que a última menstruação. Entre 50 e 55 anos, aumentam os riscos de aparecimento dos miomas e outros sangramentos. É comum nessa faixa etária sentir muito calor, o ressecamento vaginal, irregularidade na menstruação e outros desconfortos associados ao fim da produção do estrogênio, o hormônio feminino que regula os ciclos ovulatórios. A mulher nasce com um número de folículos que terá toda a vida", lembra Benito Ceccato Júnior. Quando a mu-

lher deixa de produzir o estrogênio naturalmente, o organismo feminino passa por um processo de adaptação. Por isso, é essencial que, durante a transição, receba suporte do ginecologista, que irá avaliar a necessidade ou não de uma reposição hormonal. "O organismo procura meios de adaptação. Algumas mulheres têm a menopausa tranquilas. Mas alguns organismos não conseguem se adaptar", diz o ginecologista.

RISCOS CARDIOVASCULARES Nessa faixa etária, também aumentam os riscos de aparecimento de doenças cardiovasculares e da osteoporose. "A mulher não precisa ficar preocupada, mas é bom aumentar a atenção", pontua Benito Ceccato Júnior. Embora depois dos 50 anos aumente a propensão de terem doenças cardiovasculares, Gilberto Ururahy lembra que são cada vez mais comuns infartos do miocárdio entre as jovens. "No passado, acreditava-se que a mulher estava protegida até a menopausa por

causa dos hormônios. Essa afirmativa tem ido por água abaixo", pontua.

Os médicos reforçam, porém, que é fundamental espantar o sedentarismo em qualquer fase da vida para se manter saudável. É recomendada a prática de exercícios físicos de três a cinco vezes por semana e é indicado caminhar pelo menos 30 minutos por dia. Também não se deve descuidar de uma alimentação saudável e realizar atividades que relaxem, como a meditação, ioga e a dança.

SPA NO SHOPPING

PowerSpa
O que? A cada R\$ 100 em compras, o cliente terá direito a cuidados como esmaltação, design de sobrancelha, massagem, maquiagem, penteados e consultoria de moda. A cada R\$ 30, poderá escolher um desses serviços.

Onde: ItaúPower Shopping – 2º piso
Endereço: Avenida General David Sarnoff, 5.160 – Cidade Industrial – Contagem
Quando: até 22 de março. Domingos, das 14h às 20h. De quinta a sexta, das 12h às 22h, e aos sábados, das 10h às 22h