



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性es, 34% delas convivem com altos níveis de estresse, enquanto o índice entre eles chega a 20%.

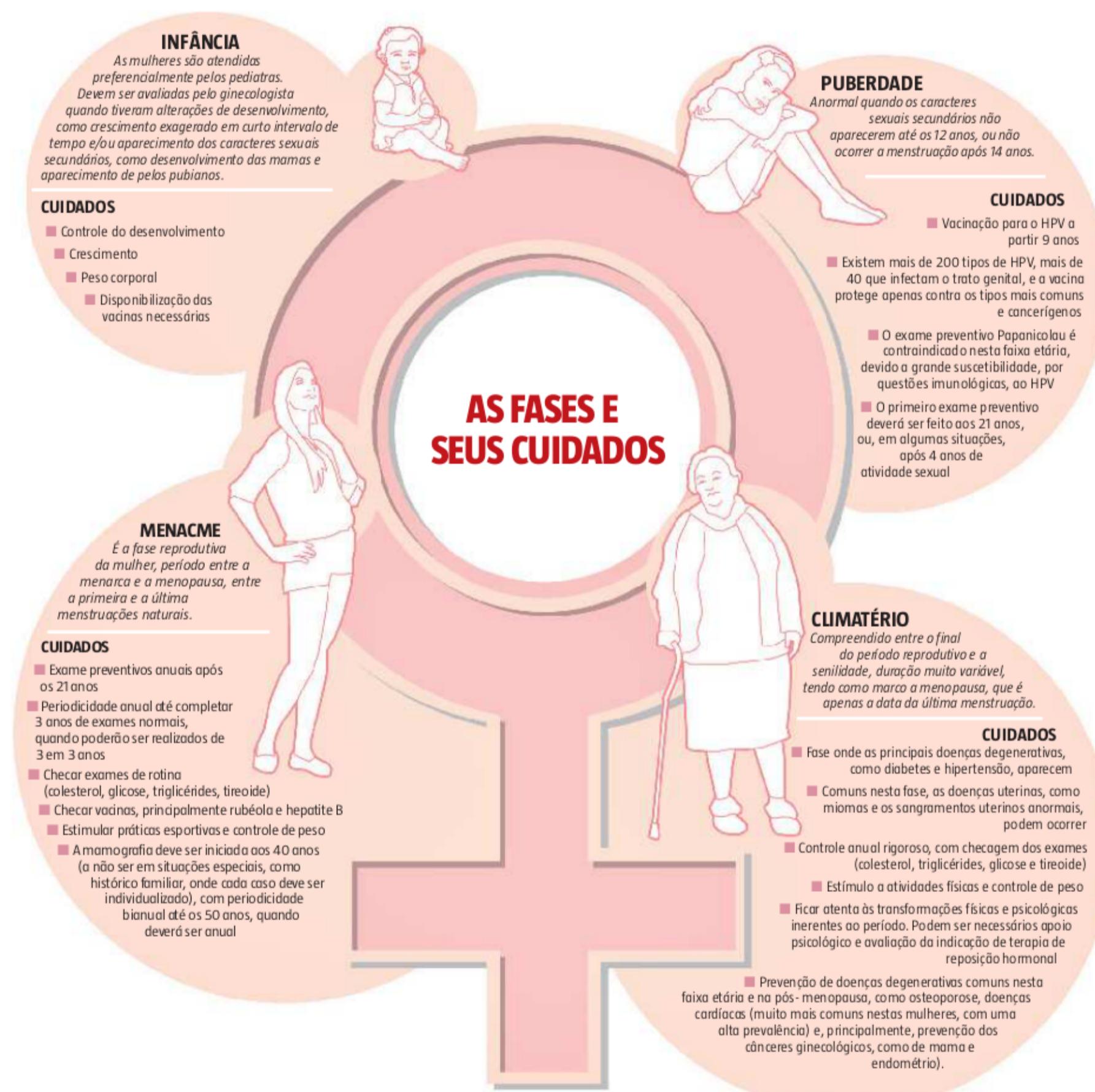
O estresse leva o organismo a produzir dois hormônios – o cortisol e a adrenalina. A presença do primeiro favorece a queda da imunidade, depressão, perda de peso e da libido. O segundo contribui para insônia, aumento da pressão arterial e da frequência cardíaca. E se aumentam as tarefas, também crescem 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 capacitar 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 aconselha também que elas procurem um ginecologista ou um mastologista de sua confiança para consultas regulares. A partir dos 40 anos, já é indicado fazer mamografia. Os especialistas alertam que mulheres com histórico familiar de câncer de mama ou câncer de ovário devem começar a reali-



FONTE: BENITO PIO VITÓRIO CECCATO JÚNIOR, GINECOLOGISTA E PROFESSOR DA FACULDADE DE MEDICINA CIÊNCIAS MÉDICAS

zar o exame a partir dos 35 anos. Aos 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 de 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 mulher 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 estaria

protegida até a menopausa por causa dos hormônios. Essa afirmação tem ido por água abaixo", pontua.

Os médicos reforçam, porém, que é fundamental esparhar 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.

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.