

Prevenir é muito melhor

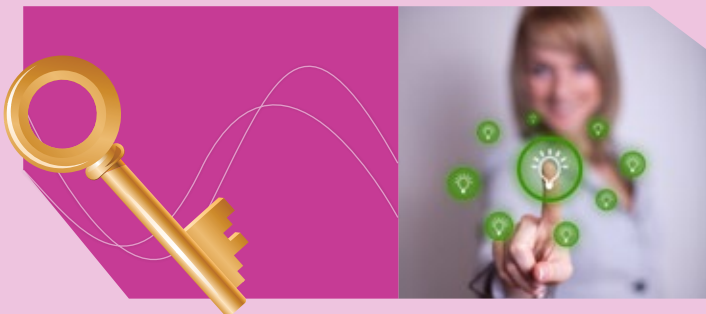
Mulheres costumam cuidar muito bem dos outros: filhos, namorado, marido, pais... Mas essa energia toda precisa ser usada também a seu favor. Cuidar da própria saúde é um dever, um verdadeiro exercício de atenção. Essa atitude de abraçar a vida com responsabilidade começa com alimentação equilibrada, exercícios, bom sono, proteção nas relações sexuais, atitude de não fumar, um estilo de vida em que a qualidade seja valorizada.



A chave é a prevenção

Muitas doenças se originam na mente, a partir do estresse, da ansiedade, da tristeza e da depressão. Ser mulher é ser pressionada para ser linda e desejada, profissional competente, boa mãe e administradora exemplar da própria casa. Haja coração!

Torne-se sua melhor amiga. Você é responsável pela própria saúde e deve buscar sempre, cada vez mais, orientação precisa e atualizada sobre como se cuidar.



Alimente a mulher que vive dentro de você

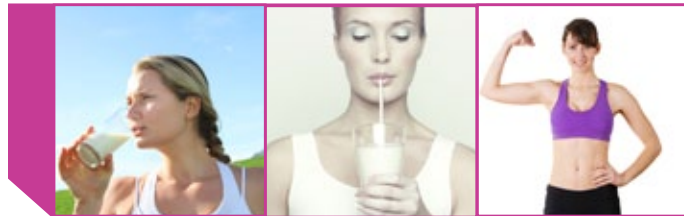
O segredo para abastecer o corpo com energia saudável é acertar o prato, ou seja, comer de tudo, em quantidades moderadas. Evite o consumo excessivo de sal, gorduras e frituras – assim você vai alcançar o equilíbrio para uma vida saudável. O benefício aparece na melhor forma física e na maior resistência a doenças.



Mulheres com dietas saudáveis têm 40% menos chances de desenvolver câncer e 33% menos risco de morrer de infarto, conclui o departamento de Epidemiologia e Nutrição do Instituto do Câncer.

Você precisa de cálcio

Cálcio é essencial para os ossos, para a contração muscular e o bom funcionamento do sistema nervoso. As melhores fontes são: leite, queijo, iogurte e queijo de soja. Um estudo americano descobriu que tomar cálcio com vitamina D diminui a facilidade de armazenar gordura no corpo, ajudando a combater a obesidade. Além disso:



- ✓ Cálcio reduz os sintomas da TPM.
- ✓ A partir dos 30 anos, ingerir de 1.200 a 1.500 mg de cálcio por dia vai evitar, mais tarde, a osteoporose – doença que enfraquece os ossos de uma em cada quatro mulheres depois dos 65 anos.
- ✓ Procure ingerir leite desnatado (3 a 4 copos), 3 a 4 iogurtes light ou 3 a 4 fatias de queijo branco por dia.

Saúde em movimento: atividade física

Os benefícios da prática regular de atividade física vão além do controle de peso: prevenção de doenças, melhora do humor e da qualidade do sono, combate ao estresse, maior disposição sexual.

Confira a seguir o que a atividade física pode fazer na sua vida quando o assunto é a prevenção de doenças:

- ✓ **Doenças cardíacas e doenças vasculares cerebrais:** a atividade física fortalece o músculo cardíaco, reduzindo a pressão arterial, aumentando os níveis de HDL (o colesterol bom) e diminuindo os níveis de LDL (colesterol ruim) e melhorando a circulação. Esses fatores também podem diminuir o risco de doença vascular.



- ✓ **Dor lombar:** melhora a força muscular, a flexibilidade e a postura, prevenindo a dor lombar.
- ✓ **Osteoporose:** o exercício promove um aumento na absorção do cálcio pelo tecido ósseo. A atividade física pode evitar a rápida perda de massa óssea que ocorre com a idade e com a menopausa.
- ✓ **Obesidade:** ajuda a reduzir a gordura corporal e aumentar a massa muscular, provocando o aumento do consumo de calorias.

	até 30 anos	30 a 50 anos	50 a 70 anos	mais de 70 anos
Densitometria Óssea				●
Glicose		●	●	●
Colesterol e Triglicérides	●	●	●	●
Pressão Arterial	●	●	●	●
Mamografia			●	●
Auto-exame de mama		●	●	●
Exame pélvico e Papanicolaou	●	●	●	●

Os exames que você deve fazer na sua idade

VEJA AQUI

Exames para cada idade

A qualquer idade: procure o ginecologista para um exame pélvico e das mamas. Faça seu primeiro papanicolaou a partir dos 18 anos, mesmo que não tenha vida sexual ativa, ou antes dos 18 anos, se já teve relação sexual. Tais exames devem ser repetidos anualmente.

Se você for sexualmente ativa, deve fazer exame de sangue para detectar se é portadora do vírus HIV, bem como de outras DSTs comuns como sífilis, herpes, hepatite B etc.

A partir dos 20: o colesterol e triglicérides precisam ser medidos pela primeira vez. É importante não ingerir bebidas alcoólicas por 72 horas antes de fazer o exame e ficar em jejum de 12 horas antes de fazer o exame.

A partir dos 30: seu médico vai indicar exames se você tem na família casos de diabetes. Um exame simples de sangue ou de urina pode detectar a doença que, às vezes, não tem sintomas. Em condições normais, recomenda-se realizar o exame a cada três anos dos 30 aos 50 anos.

A partir dos 35: a visita anual ao ginecologista e o auto-exame são suficientes para prevenção do câncer de mama. Após os 40 anos, recomenda-se uma mamografia por ano.

A partir dos 40: as mulheres devem fazer check-up cardiológico anual, com eletrocardiograma e teste ergométrico na esteira. Vida mais agitada, estresse e o hábito de fumar são ingredientes que colocam em risco o coração e as artérias.

Aos 45: é hora de começar a fazer densitometria óssea, para saber se há perda de massa óssea e risco de osteoporose.

Autoexame das mamas: ser mulher é saber se cuidar!

O autoexame das mamas é a melhor maneira de detectar alguma anormalidade nas mamas. O câncer de mama, se descoberto em seu estágio inicial, tem 90% de chance de cura!

As mamas de uma mulher, em geral, possuem o mesmo tamanho e podem ter sensações diferentes durante o ciclo menstrual, às vezes tornando-se “encaroçadas” um pouco antes da menstruação. Por isso, aconselha-se o autoexame no décimo dia do ciclo menstrual. Se notar alguma modificação de um mês para outro, procure seu médico.

Diante do espelho: eleve e abaixe os braços. Observe se há alguma anormalidade na pele, alterações no formato, abaulamentos ou retrações.

Durante o banho: com a pele molhada e ensaboada, coloque a mão direita na nuca e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita, com movimentos circulares, explorando atentamente a mama e a região da axila. Faça o mesmo na mama esquerda.

Deitada: coloque um travesseiro debaixo do lado esquerdo do corpo e a mão esquerda sobre a cabeça. Com os dedos da mão direita apalpe a parte interna da mama. Inverta a posição para o lado direito e apalpe da mesma forma a mama direita. Com o braço esquerdo posicionado ao lado do corpo, apalpe a parte externa da mama esquerda com os dedos da mão direita. Inverta a posição e repita o mesmo procedimento.



Antes de chegar um bebê

O acompanhamento médico é a maneira mais prática e inteligente de monitorar a sua saúde e a de seu bebê, garantindo a segurança antes, durante e após o parto.

Se você pretende engravidar, ou se já estiver grávida, não deixe de fazer seu pré-natal.



Fazem parte do pré-natal:

- ✓ Exame físico completo, exame pélvico e das mamas, Papanicolaou, além de verificação da pressão arterial. A pressão arterial das grávidas deve ser verificada em toda consulta.
- ✓ Exames de sangue para determinar seu tipo sanguíneo e níveis de colesterol, triglicérides e glicemia, bem como para detectar anemia.
- ✓ Testes laboratoriais para checar doenças como: hepatites, AIDS, citomegalovírus, rubéola e toxoplasmose.
- ✓ Exames de ultrassom para acompanhamento detalhado do crescimento fetal e para verificar a possibilidade de anormalidades físicas.
- ✓ Acima de 35 anos pode ser necessária a realização do teste do risco fetal, de acordo com a orientação do seu médico.

CONTACT CENTER / SAC
(21) 3861-3861 e 0800 - 079-3821
Deficiente Auditivo / Fala - 0800-286-0234

ANS - nº 39.332-1



Saúde da Mulher



Este folheto é um informativo. Em caso de dúvida consulte um especialista ou seu médico. Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da Unimed-Rio. Qualquer reprodução não autorizada está sujeita às penalidades da lei. Editora responsável: Elisabete F. Almeida (CRM: 44.022) © 2011 - Latimied Marketing e Editora Médica Ltda. - todos os direitos reservados - www.latimied.com.br

