

Cartilha da

MULHER





A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de doenças e enfermidades”. É muito importante o acompanhamento regular com seu ginecologista para realizar seus exames periódicos. A seguir, leia orientações importantes para as pacientes do Sistema de Saúde da Marinha.



A saúde da mulher

1. Sobre a higiene íntima

A falta ou o excesso de higiene íntima podem ser prejudiciais à saúde da vagina, desequilibrando o grau de acidez (PH) que controla a ação de bactérias e, conseqüentemente, resultando em inúmeras doenças.

Algumas das maiores dificuldades são: cuidar corretamente da vagina e conhecer o próprio corpo. Esse tabu pode refletir na maneira equivocada de cuidar da genital feminina.

A parte externa da vagina, que compreende a vulva, é uma região que acumula suor, gordura, umidade e urina, muito propensa ao cheiro desagradável e complicações como fungos e bactérias, que causam coceiras e corrimentos.

Toda mulher deveria reconhecer os odores e as características de sua região íntima, de forma a identificar o que é um odor comum e esperado e as características que possam indicar sinais de alguma doença.

Se por um lado, os descuidos com a higiene íntima podem causar doenças, o excesso de limpeza também pode ser perigoso, colocando em risco a proteção natural da vagina, expondo-a ao ataque de germes, responsáveis pelas infecções que podem levar à infertilidade. Deve-se também atentar que o uso de utensílios íntimos compartilhados também pode transmitir doenças.

A limpeza ideal deve ser feita com um sabonete hipoalergênico nas áreas que compreendem o monte púbico, a pele da vulva, raiz das coxas, região perianal (entre a vulva e o ânus) e interior dos grandes e dos pequenos lábios. Com uma pequena quantidade de sabonete nas pontas dos dedos, suaves movimentos circulares devem contemplar todas as dobras, seguidos de enxágue abundante com água corrente para a retirada dos resíduos e a finalização com uma toalha.

2. Alimentação adequada

Uma alimentação adequada é essencial em qualquer idade para assegurar o crescimento e o desenvolvimento fisiológico, a manutenção da saúde e do bem-estar do indivíduo. Manter uma alimentação saudável traz benefícios para a saúde, mesmo nas idades mais avançadas.

Você encontra mais informações na cartilha de nutrição. [Acesse aqui a cartilha.](#)



3. Planejamento Familiar

Planejamento familiar é um conjunto de ações que auxiliam mulheres e homens que pretendem ter filhos e também quem prefere adiar o crescimento da família ao longo da vida.

Converse com seu médico sobre as possibilidades, expectativas, escolha e utilização do método anticoncepcional mais apropriado para cada mulher.



4. Climatério e Menopausa

O climatério é definido pela Organização Mundial da Saúde como uma fase biológica da vida e não uma doença, que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida da mulher. A menopausa é um marco dessa fase, correspondendo ao último ciclo menstrual, somente reconhecida depois de passados 12 meses da sua ocorrência.

De acordo com estimativas do DATASUS, em 2007, a população feminina brasileira totaliza mais de 98 milhões de mulheres. Nesse universo, cerca de 30 milhões têm entre 35 e 65 anos, o que significa que 32% das mulheres no Brasil estão na faixa etária em que ocorre o climatério.

O climatério não é uma doença e sim uma fase natural da vida da mulher e muitas passam por ela sem queixas ou necessidade de medicamentos. Outras têm sintomas que variam na sua diversidade e intensidade. No entanto, em ambos os casos, é fundamental que haja, nessa fase da vida,





um acompanhamento sistemático visando a promoção da saúde, o diagnóstico precoce, o tratamento imediato dos agravos e a prevenção de danos.

A maioria das mulheres apresenta algum tipo de sinal ou sintoma no climatério, que varia de leve a muito intenso na dependência de diversos fatores.

Os sintomas mais frequentes são ondas de calor (chamadas de fogachos); secura vaginal, que traz desconforto durante as relações sexuais; e alterações de humor, como ansiedade, fadiga, irritabilidade e insônia.

A queda na produção do hormônio estrógeno aumenta ainda o risco de doenças cardiovasculares, uma vez que ele atua na proteção do coração e dos vasos sanguíneos, evitando a formação de placas que obstruem os vasos e ainda mantém os níveis do bom colesterol, chamado de HDL. O declínio do estrógeno também está ligado à osteoporose, que é a perda acentuada de massa óssea.

A intensidade desses sintomas varia em cada mulher e, para minimizar o desconforto da menopausa, existe a terapia de reposição hormonal que tem a vantagem de aliviar os sintomas físicos (fogachos), psíquicos (depressão, irritabilidade) e os relacionados aos 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 pelo seu médico, tais como o risco de doenças cardiovasculares, trombose, câncer de mama e de endométrio, distúrbios hepáticos e sangramento vaginal de origem desconhecida.

Ter uma alimentação saudável, fazer atividade física regular, não fumar, evitar o consumo de álcool, bem como ter cuidado com a saúde bucal são algumas medidas simples, que, se incorporadas aos hábitos diários de vida, podem ser úteis para minimizar os sintomas negativos do climatério.



Tipos de câncer

1. O câncer de colo útero

O que é colo do útero?

É a parte do útero localizada na parte mais interna da vagina.

O que é câncer do colo do útero?

É um tipo de câncer que ocorre a partir de alterações das células do colo do útero, que são facilmente descobertas no exame preventivo ou papanicolau. Conforme a doença avança, podem aparecer sintomas como: sangramento vaginal, corrimento e dor.

O que pode levar ao câncer do colo do útero?

A principal causa é a infecção por alguns tipos de vírus chamados de HPV - Papiloma Vírus Humano.

Quais os fatores de risco?

A atividade sexual, a diversidade de parceiros, o fumo e a má higiene íntima são os principais fatores que podem facilitar a infecção.

Como evitar?

Fazendo o exame preventivo (Papanicolau). As lesões que precedem o câncer do colo do útero não têm sintomas, mas podem ser descobertas por meio desse exame. Quando diagnosticado na fase inicial, as chances de cura são de 100%.

O que é o exame preventivo?

É a coleta de pequena amostra de material do colo do útero, utilizando espátula e escovinha. O material é colocado em uma lâmina de vidro para ser examinado posteriormente em um microscópio.

Quem deve se submeter ao exame?

Todas as mulheres que têm ou já tiveram atividade sexual, principalmente aquelas com idade de 25 a 59 anos. As mulheres grávidas também podem fazer o preventivo.

Quais os cuidados para a realização do exame preventivo?

Não ter relação sexual, nem mesmo com camisinha, dois dias antes do exame; não usar duchas ou medicamentos vaginais nos dois dias anteriores ao exame e não estar menstruada (regulada). Em caso de sangramento fora do período menstrual, a mulher deve procurar o serviço de ginecologia.

O exame dói?

O exame costuma ser simples e rápido. Pode, no máximo, provocar um pequeno incômodo. No entanto, é importante a mulher conseguir relaxar para o exame ser feito com delicadeza e boa técnica.

O que fazer após o exame?

A mulher deve retornar, na data marcada, ao local onde foi realizado o exame para saber o resultado e receber instruções.

Tão importante quanto realizar o exame é buscar o resultado.

E se o resultado der alguma alteração?

O médico ginecologista avalia o laudo e, caso necessário, acompanha com citologia em intervalo menor ou encaminha a mulher para a realização de outro exame mais detalhado em ambulatório especializado (colposcopia) para posterior definição de diagnóstico e tratamento.

Com que frequência deve ser feito o preventivo?

Caso o exame não tenha apresentado qualquer alteração, a mulher deve fazer o preventivo no ano seguinte. Se novamente não houver alteração, o exame poderá ser realizado de três em três anos.

Converse com seu médico ginecologista e informe-se sobre o exame.





2. O câncer de mama

O câncer de mama é o tipo mais comum, depois do câncer de pele, e também o que causa mais mortes por câncer em mulheres.

Todas as mulheres, independentemente da idade, devem ser estimuladas a conhecer seu corpo para saber o que é e o que não é normal em suas mamas.

É possível reduzir o risco de câncer de mama?

Sim. Manter o peso corporal adequado, praticar atividade física e evitar o consumo de bebidas alcoólicas ajudam a reduzir o risco de câncer de mama. A amamentação também é considerada um fator protetor.

É importante que as mulheres observem suas mamas sempre que se sentirem confortáveis para tal (seja no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano), valorizando a descoberta casual de pequenas alterações mamárias.

O câncer de mama pode ser detectado em fases iniciais, em grande parte dos casos, aumentando assim a possibilidade de tratamentos menos agressivos e com taxas de sucesso satisfatórias.

Quais são os principais sinais e sintomas?

- Nódulo (caroço), fixo e geralmente indolor: é a principal manifestação da doença, estando presente em cerca de 90% dos casos quando o câncer é percebido pela própria mulher;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;

- Alterações no bico do peito (mamilo);
- Pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço;
- Saída espontânea de líquido anormal pelos mamilos.

Esses sinais e sintomas devem sempre ser investigados por um médico para que seja avaliado o risco de se tratar de câncer.

Como é feito o rastreio?

A Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM) recomenda a mamografia anual para mulheres a partir dos 40 anos de idade.

Mulheres com risco elevado de câncer de mama devem conversar com seu médico para avaliação do risco e definição da conduta a ser adotada.





O que é a mamografia?

Mamografia é uma radiografia das mamas feita por um equipamento de raio-X chamado mamógrafo, capaz de identificar alterações suspeitas de câncer antes do surgimento dos sintomas, ou seja, antes que seja sentida qualquer alteração nas mamas.

A mamografia de rastreamento pode ajudar a encontrar o câncer no início e ser diagnosticada e submetida a tratamento, com cirurgia (retirada parcial ou total da mama), quimioterapia e/ou radioterapia, de um câncer que não ameaçaria a vida. Isso ocorre em virtude do crescimento lento de certos tipos de câncer de mama.

Mas também expõe a mulher a alguns riscos como a exposição aos raios X. Raramente causa câncer, mas há um discreto aumento do risco quanto mais frequente é a exposição. Esse dado não deve desestimular as mulheres a se submeterem à

mamografia, já que a exposição ao raio X durante esse exame é bem pequena, tornando o método bastante seguro para a detecção precoce.

Quando a doença é diagnosticada no início, o tratamento tem maior potencial curativo. No caso de a doença já possuir metástases (quando o câncer se espalhou para outros órgãos), o tratamento busca prolongar a sobrevida e melhorar a qualidade de vida.

Orientações Gerais

Onde procurar o primeiro atendimento de rotina ginecológico?

Se for usuária do Sistema de Saúde da Marinha, as pacientes devem agendar o primeiro atendimento nos serviços de ginecologia mais próximos da sua residência.

Em suma, é fundamental que a mulher conheça seu corpo, anote seu ciclo menstrual (data da última menstruação) e faça o primeiro contato com o ginecologista.

Referências

<https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama>

<https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-do-colo-do-utero>

https://www.marinha.mil.br/saudenaval/sites/www.marinha.mil.br/saudenaval/files/cartilha_nutricao_0.html

http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf

<https://www.sogesp.com.br/canal-saude-mulher/blog-da-mulher/higiene-intima-na-medida-certa/>



