



CARTILHA

SAÚDE DA MULHER



Saúde da Mulher

Senado Federal

Mesa Diretora

Biênio 2022/2023

Senador Rodrigo Pacheco

PRESIDENTE

Senador Veneziano Vital do Rêgo

1º VICE-PRESIDENTE

Senador Romário

2º VICE-PRESIDENTE

Senador Irajá

1º SECRETÁRIO

Senador Elmano Férrer

2º SECRETÁRIO

Senador Rogério Carvalho

3º SECRETÁRIO

Senador Weverton

4º SECRETÁRIO

SUPLENTE DE SECRETÁRIO

Senador Jorginho Mello

1º SUPLENTE

Senador Luiz do Carmo

2º SUPLENTE

Senadora Eliziane Gama

3º SUPLENTE

Senador Zequinha Marinho

4º SUPLENTE

Ilana Trombka

DIRETORA-GERAL

Gustavo A. Sabóia Vieira

SECRETÁRIO-GERAL DA MESA

Procuradoria Especial da Mulher do Senado Federal
Secretaria da Mulher da Câmara dos Deputados

Saúde da Mulher

Brasília, 2022

APRESENTAÇÃO DO SENADO FEDERAL

A edição desta Cartilha é uma iniciativa que se soma a outras ações comuns na área de Saúde – como a Campanha do Outubro Rosa – que a Procuradoria da Mulher do Senado, a Liderança da Bancada Feminina do Senado, a Procuradoria da Mulher da Câmara dos Deputados têm desenvolvido em parceria.

Quando as deputadas e senadoras que compõem a bancada feminina do Congresso Nacional abordam a saúde da mulher, elas se preocupam com um tema que também é intrinsecamente seu. E isso é um saudável exemplo, sem trocadilho, da importância de termos um parlamento mais feminino e representativo para todas nós.

Esta cartilha veicula informações sobre dez tipos de doenças que mulheres sofrem: depressão, câncer de colo de útero, doenças cardíacas, câncer de mama, câncer de cólon e reto, trombose, endometriose, osteoporose e vaginite.

Algumas dessas doenças são exclusivamente femininas, outras incidem mais sobre as mulheres que sobre os homens. As mulheres podem

enfrentá-las em diferentes fases da vida – na juventude, na vida adulta e na velhice –, seja em função de aspectos mais hereditários ou orgânicos, seja por comportamentos, hábitos e atitudes que podemos mudar a partir da informação sobre quais suas consequências para a saúde.

Um dos méritos desta cartilha é justamente trazer informações claras e práticas sobre sinais e sintomas, assim como fatores de risco e formas de prevenção, graças ao trabalho coordenado pela Dr^a Rosana Miranda e Silva Mattos Barretto, diretora do DEMED da Câmara dos Deputados.

Com esse conhecimento em mãos e em mente, temos um instrumento não só para nos observar e nos cuidar, mas também para ajudar outras mulheres sobre questões de saúde que as angustiam e preocupam.

Uma boa leitura para todas!

Leila Barros

Procuradora Especial da Mulher

Eliziane Gama

Líder da Bancada Feminina

APRESENTAÇÃO DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Quando falamos em saúde da mulher, falamos da vulnerabilidade feminina frente a certas doenças, sobre como muitas causas de morte estão mais relacionadas à situação de discriminação na sociedade do que com fatores biológicos. Falamos também sobre como as desigualdades sociais, econômicas e culturais colaboram com o processo de adoecer e morrer dos indivíduos e das populações. Falamos sobre como as desigualdades de gênero contribuem para acentuar outras desigualdades sociais e discriminações, como a racial, a étnica, a de classe, a etária, entre outras.

Sabemos que as mulheres recebem salários menores, estão em menor número nos espaços de liderança dentro das empresas e são minoria também nos espaços de poder e decisão. Além disso, as mulheres são as maiores vítimas de violência doméstica, de assédio e abuso sexual e ficam mais sobrecarregadas com os serviços domésticos e cuidados com a família e o lar. Assim, as históricas desigualdades entre homens e mulheres impactam na saúde física e mental da população feminina.

A Bancada Feminina, desde a Constituinte de 1988, trabalha para promover a saúde da mulher e garantir que as brasileiras tenham mais acesso aos serviços de assistência à saúde. À luz disso, a Secretaria da Mulher publicou a Portaria nº 002, de 11 de maio de 2021, criando no âmbito da Secretaria da Mulher da Câmara dos Deputados o Grupo de Trabalho Saúde das Mulheres com a finalidade de promover estudos, análise e apresentação de pareceres e sugestões de emendas aos projetos de lei encaminhados pela Secretaria da Mulher, e na elaboração e apresentação de proposições e soluções específicas relativas ao tema “Saúde das Mulheres”.

A ideia dessa Cartilha, a primeira de muitas, é dar continuidade ao trabalho que as Parlamentares realizam no âmbito do Congresso Nacional, sendo um material informativo e ilustrativo que esclarece as doenças que mais acometem as mulheres brasileiras, indica quais são essas doenças, quais são seus sintomas, quais são os fatores de risco e as medidas para ajudar a prevenir tais enfermidades, de modo a conscientizar a mulher e promover a busca pela qualidade de vida, e representando o olhar atencioso da Bancada Feminina para a saúde e o cuidado com a mulher.

Celina Leão
Secretária da Mulher

Tereza Nelma
Procuradora da Mulher

INTRODUÇÃO

O Senado Federal e a Câmara dos Deputados, considerando que a saúde da mulher é prioridade dessas Casas Legislativas, elaboraram a Cartilha Saúde da Mulher, cujo enfoque engloba as principais doenças que acometem o universo feminino.

As mulheres são a maioria da população brasileira, correspondendo a 52,2% (MS-IBGE/2019), e têm uma expectativa de vida de 7 anos a mais em relação aos homens. Os indicadores epidemiológicos no Brasil apontam para um padrão heterogêneo de doenças entre as mulheres, registrando ocorrências tanto de doenças crônico-degenerativas e cardiovasculares, quanto de doenças infecciosas, parasitárias e nutricionais. A saúde da mulher, portanto, envolve diversos aspectos da vida, como fatores biológicos, alimentação, estilo de vida, moradia, trabalho, lazer, relações com os outros e meio ambiente.

A situação da mulher na sociedade contemporânea assumindo novos papéis na política, saúde, mercado de trabalho, família e vida pessoal são fatores condicionantes para se compreender e implementar estratégias de prevenção de doenças e promoção à saúde feminina. As neoplasias,

doenças cardíacas, transtornos mentais e patologias infecciosas são doenças em que ações preventivas e tratamento precoce influenciam radicalmente no desfecho satisfatório para a manutenção da saúde e vida. O conhecimento do processo do adoecer traz a mulher ao protagonismo de poder atuar como agente beneficiador de sua própria saúde.

Dentro da perspectiva de informar e fomentar o conhecimento, esta cartilha foi elaborada para abordar os temas de saúde com maior ocorrência nas mulheres brasileiras, discorrendo sobre os sintomas mais comuns, fatores de risco e medidas de preventivas.

Rosana Miranda S. M. Barretto

Diretora

Departamento Médico da Câmara dos Deputados

SUMÁRIO

Depressão.....	13
Câncer de colo de útero.....	16
Doenças cardíacas.....	19
Câncer de mama.....	22
Câncer de cólon e reto	25
Trombose	29
Cistite	33
Endometriose	36
Osteoporose.....	38
Vaginite.....	41



DEPRESSÃO

A depressão afeta quase 12 milhões de brasileiros. O sexo feminino possui um risco quase duas vezes maior de desenvolver o problema. Enquanto entre as mulheres, o índice pode chegar a 25%, entre os homens este número é de 12%.

O fator hormonal parece influir na incidência da depressão que começa a ser mais acentuada a partir dos 15 anos. Antes da menopausa, a incidência de depressão é pelo menos duas vezes maior nas mulheres. Após a menopausa, com o fim do ciclo menstrual, é a mesma para os

dois sexos. Há ainda os contraceptivos hormonais que podem afetar o desenvolvimento da doença.

Além do fator hormonal, outros fatores de risco são:

- hereditariedade genética;
- estresse;
- efeitos adversos de medicamentos;
- presença de algumas doenças, como distúrbios da tireoide;
- gravidez e pós-parto.

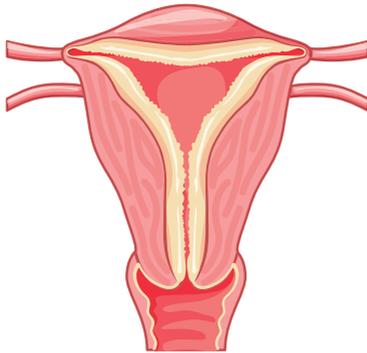
Entre os principais sinais e sintomas da depressão em mulheres estão:

- tristeza persistente;
- pensamentos negativos sobre si mesma;
- sensação de desamparo;
- baixa autoestima;
- variações de humor;
- perda de interesse em atividades;
- alterações no apetite;
- problemas para dormir;
- dificuldades de concentração e memorização.
- esquivas de situações sociais desconfortáveis;

- sensação de incapacidade de tomar decisões sobre cuidados de saúde pessoais e com o feto durante a gravidez.

Evite a automedicação ou uso de remédios que não tenham comprovação científica para o tratamento da depressão.

Não trate com indiferença ou menospreze o que está sentindo, procure um profissional de saúde que possa dar orientações, pois a solução é individualizada.



CÂNCER DE COLO DE ÚTERO

A estimativa do Instituto Nacional do Câncer (INCA) previu para o ano de 2020 o surgimento de 16.710 casos de câncer de colo de útero no país, o que torna esta a quarta forma mais incidente da doença entre as mulheres, só perdendo para o câncer de pele não melanoma, de mama e o colorretal.

Sinais e sintomas do câncer do colo do útero

- sangramento vaginal anormal;
- sangramento menstrual mais prolongado que o habitual;
- secreção vaginal incomum, com um pouco de sangue;
- sangramento após a menopausa;

- sangramento após a relação sexual;
- dor durante a relação sexual;
- dor na região pélvica.

Na maioria das vezes, o desenvolvimento do câncer de colo do útero demora vários anos para chegar aos estágios mais avançados, por isso o diagnóstico precoce aumenta as chances de tratamento e de cura da doença.

Uma causa importante deste tipo de câncer é o HPV

Não existe tratamento específico para eliminar a infecção viral e a pessoa infectada será sempre um vetor da doença. Em geral, a maioria das infecções por HPV são controladas pelo sistema imunológico do indivíduo e eliminadas naturalmente pelo organismo, mas algumas persistem podendo se tornar tumores malignos. As melhores formas de controlar essas infecções são a vacinação preventiva e evitar o contato sexual com pessoas infectadas.

Mas isso não quer dizer que todas as mulheres que têm HPV terão câncer

Em geral, o sistema imunológico se encarrega de eliminar o vírus, sem necessitar de qualquer intervenção médica. Entretanto, em algu-

mas pessoas, certos tipos de HPV podem provocar verrugas genitais ou alterações benignas no colo do útero. Essas alterações são causadas pela persistência do vírus e ocorrem em 10 a 20% das mulheres infectadas. As células anormais, se não forem diagnosticadas e tratadas, podem levar ao aparecimento de lesões pré-cancerígenas ou câncer.

Formas de prevenção

A realização regular do exame Papanicolau. Nos estágios iniciais, a doença não apresenta muitas vezes nenhum sintoma, sendo o rastreamento periódico do Papanicolau o método mais seguro.

A vacina contra o HPV é outro meio eficaz na prevenção do câncer de colo do útero. A vacina protege contra cepas (tipos) de alto risco de HPV que podem causar câncer de colo do útero.

O uso da camisinha consegue barrar em até 70% a transmissão do HPV. O HPV é transmitido por meio das relações sexuais e pelo contato direto com a pele ou mucosa de uma pessoa infectada. A transmissão pode ocorrer ainda durante o parto.



DOENÇAS CARDÍACAS

De acordo com dados do DATASUS, em 2016, 36% das mortes no país foram decorrentes das doenças cardiovasculares. No caso das mulheres, em 2018, a mesma base de dados aponta que somente as doenças isquêmicas, as hipertensivas e outras formas de doença do coração foram responsáveis pela morte de 104.834 brasileiras. Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), as doenças cardiovasculares são responsáveis por um terço de todas as mortes de mulheres no mundo.

Fatores de risco

Além de fatores de risco clássicos como hipertensão, colesterol desregulado, diabetes, tabagismo, obesidade, e sedentarismo, os pro-

blemas cardíacos podem surgir nas mulheres em situações específicas do sexo feminino, como doença hipertensiva da gravidez, eclâmpsia, pré-eclâmpsia, alterações causadas pela menopausa.

No caso do diabetes, as mulheres com o tipo 2 são quase 10 vezes mais propensas a ter doença cardíaca coronária do que as mulheres sem a condição. O risco é 25% maior.

Mulheres que fumam são mais propensas a ter um ataque cardíaco do que homens fumantes.

O uso de contraceptivo oral está associado a aumentos na pressão arterial e risco de eventos cardiovasculares.

As mulheres que sofrem de depressão ou são submetidas a muito estresse têm o coração mais afetado por tais condições do que os homens.

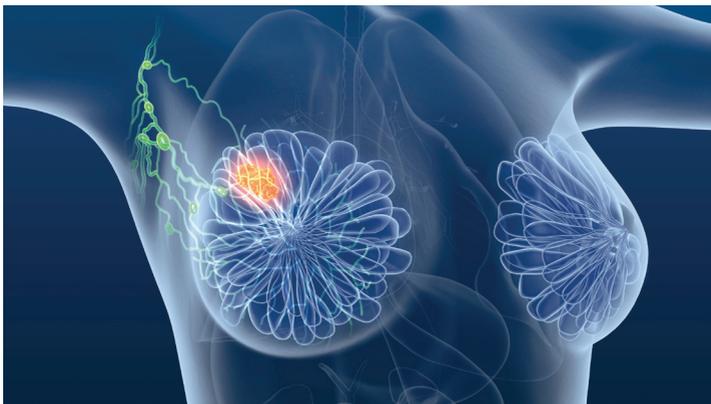
Sinais e sintomas

Desconforto ou dor no peito é o sinal mais conhecido tanto entre homens como em mulheres, mas no caso feminino outros sintomas podem indicar um ataque cardíaco como náusea, vômito, tontura, fraqueza, suor frio excessivo, fadiga incomum, falta de ar, e desconforto abdominal, no pescoço, mandíbula, ombros ou na parte superior das costas.

Medidas de prevenção

Cada organismo pode necessitar de cuidados especiais, mas, em geral, algumas dicas são importantes:

- exercício físico regular;
- alimentação saudável;
- não fumar;
- redução do sal na dieta;
- não abandone o tratamento da hipertensão, do diabetes entre outras doenças;
- procure monitorar regularmente seus níveis de colesterol e triglicerídeos, além de uma avaliação médica.



CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama é o segundo tipo mais frequente da doença entre as mulheres, segundo levantamento feito pelo INCA. Isto significa que de todos os novos casos que surgem a cada ano, 22% são cânceres que afetam essa região do corpo. 66.280 novos casos foram previstos para o ano de 2020.

Fatores de risco

O INCA aponta como principais riscos o excesso de peso corporal, a inatividade física, o consumo de álcool e a terapia de reposição hormonal, além de fatores genéticos e hereditários, e a história reprodutiva.

História de menarca precoce (idade da primeira menstruação menor que 12 anos), menopausa tardia (após os 55 anos), primeira gravidez após os 30 anos, ausência de gravidez, uso de contraceptivos orais (estrogênio-progesterona) e terapia de reposição hormonal pós-menopausa (estrogênio-progesterona)

Mulheres mais velhas, sobretudo a partir dos 50 anos de idade, têm maior risco de desenvolver câncer de mama.

Sintoma

O sintoma mais comum é o aparecimento de nódulo, geralmente indolor, nas mamas ou axilas.

Prevenção

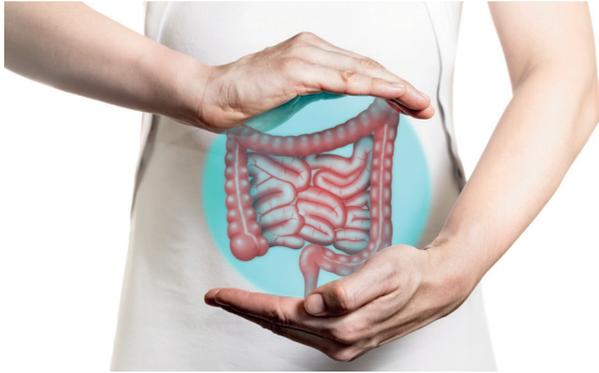
Praticar atividade física, manter o peso corporal adequado, adotar uma alimentação mais saudável e evitar ou reduzir o consumo de bebidas alcóolicas. Amamentar é também um fator protetor.

A melhor forma de prevenção é o autoexame regular e a realização periódica de mamografia.

É necessário que a mulher seja estimulada a procurar esclarecimento médico, em qualquer idade, sempre que perceber alguma alteração suspeita em suas mamas.

Evite o fumo.

Faça mamografias periódicas a partir de 40 a 50 anos.



CÂNCER DE CÓLON E RETO

O câncer de cólon e reto abrange tumores na parte do intestino grosso, que é chamada de cólon, no reto e no ânus. Ele pode atingir homens e mulheres, geralmente por volta dos 50 anos de idade. Costuma se desenvolver de forma lenta e, se descoberto em estágio inicial, tem altas chances de cura.

Fatores de risco

Ainda não se sabe exatamente as causas do câncer de cólon e de reto, mas alguns fatores de risco influenciam o desenvolvimento, tais como:

Má alimentação – há evidências de que o câncer de cólon e de reto está associado a dietas gordurosas, hipercalóricas, pobres em fibras e com excesso de carne vermelha e/ou processada.

Constipação intestinal – o contato das fezes com as paredes do cólon e do reto por períodos prolongados aumenta as chances de desenvolver a doença.

Pólipos – são um tipo de crescimento anormal de tecido nas paredes colorretais, como se fossem verrugas. Costumam aparecer após os 50 anos de idade e, apesar de benignos, devem ser retirados por precaução, pois um grande número de tumores se desenvolve a partir desses pólipos.

Histórico familiar – apesar da maioria dos casos de câncer colorretal ocorrer sem histórico familiar, 30% das pessoas que desenvolvem têm outros familiares que foram acometidos pela doença. Pessoas com histórico de câncer ou pólipos em parentes de primeiro grau têm risco aumentado.

Doenças inflamatórias – pessoas com doença de Crohn e colite ulcerativa, por causa da inflamação nas paredes colorretais, têm mais risco de desenvolver o câncer.

Doenças hereditárias – correspondem a apenas 5% dos casos de câncer colorretal. São pessoas que herdaram mutações genéticas que causam a doença.

Além disso, o fumo e o consumo de bebidas alcoólicas e idade igual ou superior a 50 anos são fatores também apontados pelo INCA.

Sintomas e sinais

Nos estágios iniciais, a doença pode não apresentar sintomas, mas é bom ficar atento aos sinais a seguir:

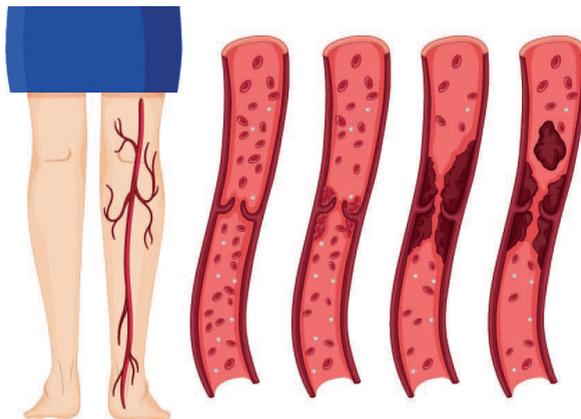
- mudança injustificada de hábito intestinal;
- diarreia ou prisão de ventre recorrentes;
- sangue nas fezes (pode ser de coloração clara ou escura);
- evacuações dolorosas;
- afinamento das fezes;
- constante flatulência (gases);
- desconforto gástrico;
- sensação de constipação intestinal;
- perda injustificada de peso;
- cansaço constante.

Prevenção

O INCA indica algumas medidas de prevenção como a manutenção do peso corporal adequado, a prática de atividade física, assim como a alimentação saudável composta, principalmente, por alimentos *in natura*

e minimamente processados, como frutas, verduras, legumes, cereais integrais, feijões e outras leguminosas, grãos e sementes. Esse padrão de alimentação é rico em fibras e, além de promover o bom funcionamento do intestino, também ajuda no controle do peso corporal.

Manter o peso dentro dos limites da normalidade e fazer atividade física. Evite o fumo.



TROMBOSE

O tromboembolismo venoso (TEV) é caracterizado pela formação de coágulos de sangue no interior das veias, bloqueando de forma parcial ou total a passagem do sangue.

O termo é empregado para designar a combinação de duas doenças: a trombose venosa profunda (TVP) e a embolia pulmonar (EP). A trombose venosa profunda é causada pela formação de coágulos no interior das veias profundas, geralmente ocorrendo nos membros inferiores do corpo, enquanto a embolia pulmonar é a obstrução das artérias do pulmão causada pela formação de coágulos (trombo).

Fatores de risco

Dentre os principais fatores de risco para o desenvolvimento do TEV estão aumento da idade, obesidade, cirurgia e trauma, câncer, gravidez e pós-parto, tabagismo, viagem de avião, varizes e uso de alguns hormônios e imobilidade prolongada.

E por que as mulheres sofrem mais com a doença? Devido a maior frequência de problemas genéticos que desencadeiam a trombose. Além disso, certos hormônios femininos, tanto os próprios da mulher quanto os ingeridos, como na reposição hormonal, tendem a provocar o aumento do processo de coagulação sanguínea em pessoas que já têm histórico familiar de trombose.

Sintomas

Da trombose venosa profunda:

- dor ou inchaço nas pernas;
- vermelhidão, sensibilidade ou sensação de calor em uma área da pele.
- rigidez da musculatura na região em que se formou o trombo.

Da embolia pulmonar:

- falta de ar;
- respiração rápida;
- dor nas costelas ou ao redor do pulmão, podendo piorar ao respirar profundamente;
- coração acelerado;
- tontura ou desmaio.

Prevenção

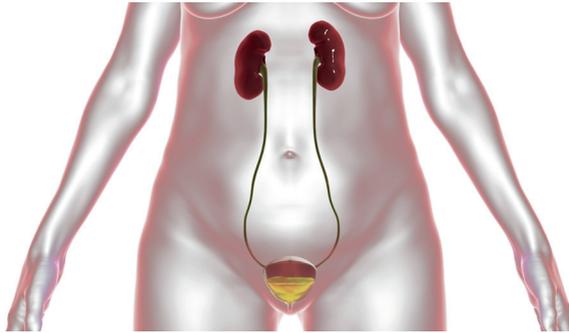
Evite o excesso de peso – pessoas obesas têm duas vezes mais risco de tromboembolismo venoso. Quanto maior o peso, maior o risco.

Faça atividade física regularmente e evite ficar imóvel por longos períodos, seja sentado, agachado ou com as pernas cruzadas.

Atenção em viagens – Viagens de carro, ônibus ou avião podem favorecer a imobilidade, então, estique as pernas com frequência em seu assento e levante-se pelo menos uma vez a cada hora. Além disso, beba muita água e sucos de fruta para manter a hidratação. Evite álcool em viagens longas.

Prevenção no hospital – Quando for internado ou precisar passar por uma cirurgia, pergunte à equipe de cuidados o que será feito para prevenir o tromboembolismo venoso. Se o médico determinar que você

está em risco, pode prescrever medicamentos anticoagulantes. Também pode recomendar o uso de meias elásticas de compressão, que apertam suavemente as pernas para melhorar o fluxo sanguíneo e ajudar na prevenção de coágulos.



CISTITE

Cistite é uma infecção e/ou inflamação da bexiga. Em geral, é causada pela bactéria *Escherichia coli*, presente no intestino e importante para a digestão. No trato urinário, porém, essa bactéria pode infectar a uretra, a bexiga ou os rins.

Fatores de risco

A cistite ocorre mais nas mulheres porque as características anatômicas femininas favorecem sua ocorrência. A uretra da mulher, além de muito mais curta que a do homem está mais próxima do ânus.

A cistite é mais comum em três fases da vida feminina: no início da atividade sexual, fase em que aumenta a presença de bactérias; durante

a gravidez, devido à alteração da flora vaginal, e na menopausa, em razão de alterações hormonais, além da baixa imunidade.

Outra hipótese é a ocorrência de predisposição genética. Algumas mulheres seriam mais suscetíveis às cistites, porque possuem alterações nas células que revestem o aparelho urinário e menor capacidade para prevenir infecções.

Sintomas

De acordo com o Ministério da Saúde os principais sintomas são:

- necessidade urgente de urinar com frequência;
- quantidade pequena de urina eliminada em cada micção;
- ardor durante a micção;
- dores na bexiga, nas costas e no baixo ventre;
- febre;
- sangue na urina nos casos mais graves.

Prevenção

Beba muita água. O líquido ajuda a expelir as bactérias da bexiga.

Urine com frequência. Segurar a urina na bexiga por longos períodos é uma contraindicação importante. Urinar depois das relações sexuais favorece a eliminação das bactérias que se encontram no trato urinário.

Redobre os cuidados com a higiene pessoal. Mantenha limpas as regiões da vagina e do ânus. Depois de evacuar, passe o papel higiênico de frente para trás e, sempre que possível, lave-se com água e sabão.

Evite roupas íntimas muito justas ou que retenham calor e umidade, porque facilitam a proliferação das bactérias.

Suspenda o consumo de fumo, álcool, temperos fortes e cafeína. Essas substâncias irritam o trato urinário.

Troque os absorventes higiênicos com frequência para evitar a proliferação de bactérias.



ENDOMETRIOSE

É uma doença caracterizada pela presença do endométrio – tecido que reveste o interior do útero – fora da cavidade uterina, ou seja, em outros órgãos da pelve: trompas, ovários, intestinos e bexiga. Segundo a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia, a endometriose afeta cerca de 10% das mulheres em idade fértil.

Fatores de risco

- Começar a menstruar muito cedo;
- nunca ter tido filhos;
- fluxo menstrual aumentado;
- menstruações que duram muito, especialmente sete dias ou mais;

- problemas que boqueiem a passagem do sangue da menstruação;
- histórico familiar, pois filhas e irmãs de pacientes com endometriose têm maior risco de também desenvolver o problema;
- anormalidades no útero.

Sintomas

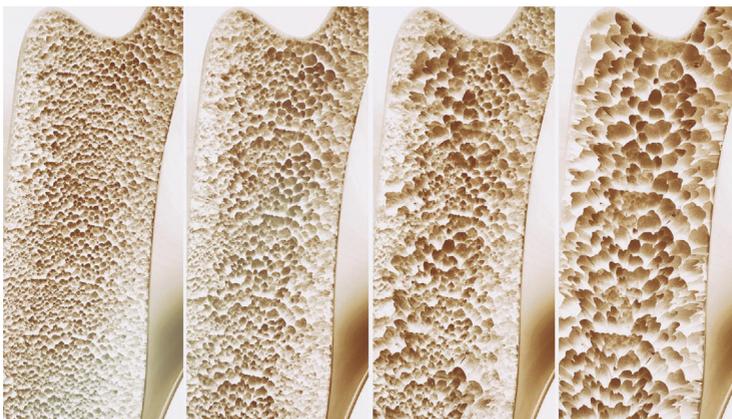
Os principais sintomas da endometriose são dor e infertilidade.

Entre os sintomas mais comuns estão:

- cólicas menstruais intensas e dor durante a menstruação;
- dor pré-menstrual;
- dor durante as relações sexuais;
- dor difusa ou crônica na região pélvica;
- fadiga crônica e exaustão;
- sangramento menstrual intenso ou irregular;
- alterações intestinais ou urinárias durante a menstruação;
- dificuldade para engravidar e infertilidade.

Prevenção

A doença tem tratamento, mas não tem ainda prevenção.



OSTEOPOROSE

A osteoporose é uma doença metabólica sistêmica que afeta os ossos de cerca de 10 milhões de brasileiros, provocando a diminuição progressiva da densidade óssea e o aumento do risco de fraturas.

A osteoporose, portanto, ocorre quando o corpo deixa de formar material ósseo novo suficiente ou quando muito material já existente é reabsorvido pelo corpo.

Embora também afete os homens, a condição é muito mais comum em mulheres acima dos 45 anos, sobretudo após a menopausa, sendo que uma em cada três mulheres deve apresentar uma fratura óssea relacionada à doença durante a vida.

Fatores de risco

Os principais fatores de risco de desenvolvimento dessa doença são:

- pele branca;
- histórico familiar de osteoporose;
- vida sedentária;
- baixa do hormônio estrogênio;
- baixa ingestão de Cálcio e/ou vitamina D;
- baixa exposição solar;
- baixo peso corporal;
- fumo ou bebida em excesso;
- medicamentos, como anticonvulsivantes, hormônio tireoideano, glocorticoides e heparina;
- doenças de base, como artrite reumatoide, diabetes, leucemia, linfoma.

Sintomas

A osteoporose é uma doença silenciosa e acaba sendo percebida por meio de fraturas, em geral no punho, fêmur, colo de fêmur e na coluna. Além das fraturas nos ossos e quedas, a perda de massa óssea pode provocar os seguintes sintomas:

- dor crônica;

- deformidades;
- perda de qualidade de vida e/ou desenvolvimento de outras doenças;
- redução da estatura.

Prevenção

A prevenção da osteoporose é feita adotando-se hábitos saudáveis ao longo da vida. É preciso redobrar a atenção após a menopausa, já que a queda dos níveis do hormônio estrógeno acelera o processo de perda de densidade óssea, demandando maiores cuidados para prevenir a doença.

A prática regular de atividade física desde a infância permite alcançar o pico de massa óssea.

Cuidar da alimentação. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é importante ingerir alimentos ricos em cálcio diariamente, numa quantidade equivalente a cerca de três porções de leite e derivados.

Tomar Sol é parte importante no processo de prevenção da doença. Os raios solares são necessários para a produção de vitamina D, substância fundamental na manutenção de um esqueleto saudável. A vitamina D também pode ser encontrada em alguns alimentos e suplementos vitamínicos.



VAGINITE

Vaginite é uma inflamação da mucosa vaginal e, às vezes, da vulva. E podem ser causadas por bactérias, protozoários, vírus ou fungos. A vaginite geralmente é causada por uma alteração no equilíbrio normal de bactérias vaginais, uma infecção ou níveis reduzidos de estrogênio após a menopausa. O diagnóstico é feito por meio de testes na secreção vaginal.

No caso da doença provocada por fungos, a mais conhecida é a candidíase. Embora não seja considerada uma doença sexualmente transmissível, pode ser transmitida por meio de relações sexuais.

Fatores de risco

- Queda da imunidade
- Uso de antibióticos
- Anticoncepcionais
- Imunossupressores e corticoides
- Gravidez
- Diabetes
- Alergias
- HPV (Papilomavírus Humano)
- Doença sexualmente transmissível
- Redução dos níveis do hormônio estrogênio
- Higiene inadequada
- Alterações hormonais decorrentes de gravidez e menopausa

Sintomas

- Coceira ou irritação vaginal
- Mudança na cor, odor ou quantidade de corrimento vaginal
- Ardência na hora de urinar
- Irritação e vermelhidão
- Sangramento vaginal
- Dor durante as relações sexuais

Prevenção

- Evitar as roupas justas e o uso frequente de absorventes internos.
- Ter uma dieta equilibrada.
- Controle do diabetes
- Evite o uso desnecessário de antibióticos.
- Tenha bons hábitos de higiene íntima.
- Após a micção, limpe a vagina em um movimento de frente para trás, evitando assim a propagação de leveduras ou bactérias do ânus para a vagina ou trato urinário.
- Use roupas íntimas de algodão e evite tecidos sintéticos. Isso ajuda a manter a área arejada e evita a proliferação de bactérias e fungos.
- Não faça duchas íntimas nem use desodorantes pós, ou perfumes na área genital. Esses itens podem alterar o equilíbrio normal de organismos da vagina.
- Mantenha hábitos de sexo seguro.



Secretaria da
Mulher



Capa: Vanessa Cavaleiro