

O atendimento integral às mulheres, buscando a promoção, prevenção, assistência e recuperação da saúde, ainda é um desafio no Brasil. Além das ações de cuidado no campo da saúde reprodutiva (pré-natal, assistência ao parto e anticoncepção) também é importante destacar outros aspectos que merecem atenção.

TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL

Principais Sintomas da TPM

Depressão, sentimentos de desesperança, pensamentos autodepreciativos. Ansiedade, tensão, nervosismo e excitação. Labilidade afetiva, tristeza repentina, choro fácil, sentimento de rejeição. Raiva ou irritabilidade persistente, aumento dos conflitos interpessoais. Diminuição do interesse pelas atividades habituais e dificuldade de concentração. Cansaço, fadiga fácil, falta de energia e acentuada alteração do apetite. Inchaço e/ou sensibilidade mamária aumentada, ganho de peso ou sensação de inchaço. Dor de cabeça e dores musculares.

As principais causas da TPM

Muitas hipóteses têm sido formuladas a respeito das causas desta síndrome, mas atualmente o que parece prevalecer é que sejam influências hormonais normais do ciclo menstrual que interfiram no sistema nervoso central. É importante ressaltar que esta síndrome acompanha a ovulação normal da mulher.

Tratamento

Há de se assegurar que existem tratamentos eficazes para a TPM. Mas na verdade, o melhor caminho para o seu tratamento é consultar um médico ginecologista.

MENOPAUSA

A menopausa acontece quando, com o passar do tempo, os ovários respondem cada vez menos aos hormônios responsáveis pela liberação dos óvulos. Essa redução de sensibilidade aos estímulos hormonais acontece gradativamente, demorando cerca de um ano até chegar ao fim do ciclo menstrual. O início comum desta fase se dá por volta dos 50 anos, ocorrendo como parte natural do envelhecimento da mulher.

Menopausa prematura

Algumas mulheres entram na menopausa por volta dos 40 anos de idade, o que é chamado de menopausa prematura. Isso ocorre devido a alguns fatores como predisposição genética e doenças autoimunes, nas quais criam anticorpos que podem lesar várias glândulas, entre elas os ovários. O hábito de fumar também é associado à menopausa prematura.

Menopausa e doenças cardiovasculares

A incidência das doenças cardiovasculares aumenta mais rapidamente após a menopausa, pois nesse período ocorre uma diminuição de estrogênios, provocando um aumento no chamado colesterol mau (LDL) e uma diminuição do chamado colesterol bom (HDL). Por isso, as mulheres pós-menopáusicas que tomam estrogênio sofrem mais de doenças cardiovasculares do que as que não tomam. Não tome remédios sem orientação médica.

Osteoporose e menopausa

A osteoporose é o principal problema para saúde que a menopausa provoca. As mulheres brancas magras, as que fumam, ingerem quantidades excessivas de álcool, tomam corticosteróides, ingerem pequenas quantidades de cálcio ou têm uma forma de vida sedentária correm maior risco de sofrer desta doença. Durante os primeiros 5 anos posteriores à menopausa, perde-se entre 3% e 5% de massa óssea anualmente. Depois disso, perde-se entre 1% e 2% por ano. Aí é que ocorrem fraturas a partir de lesões menores e até, nas pessoas de idade avançada, sem que existam lesões.



CÂNCER DE COLO DE ÚTERO

O Câncer do Colo do Útero é a terceira neoplasia maligna mais comum entre as mulheres, sendo superado pelo Câncer de Pele (não-melanoma) e pelo Câncer de Mama. É a quarta causa de morte por câncer em mulheres.

Vários são os fatores de risco identificados para o desenvolvimento desta doença, sendo que alguns dos principais estão associados ao início precoce das atividades sexuais, ao tabagismo (diretamente relacionados à quantidade de cigarros fumados), à higiene íntima inadequada e ao uso prolongado de contraceptivos orais. Estudos recentes mostram ainda que o vírus do papiloma humano (HPV) tem papel importante no desenvolvimento da neoplasia das células cervicais e na sua transformação em células cancerosas. Este vírus está presente em mais de 90% dos casos do Câncer de Colo do Útero.

Estratégias de Prevenção

- ⊙ A prevenção primária do Câncer do Colo do Útero pode ser realizada pelo uso do preservativo durante a relação sexual. A prática do sexo seguro é uma das formas de evitar o contágio pelo HPV, vírus que tem um papel importante no desenvolvimento de lesões precursoras e do Câncer.
- ⊙ A principal estratégia utilizada para a detecção precoce da lesão precursora e do diagnóstico precoce do Câncer (prevenção secundária) no Brasil é por meio da realização do exame preventivo do Câncer do Colo do Útero (conhecido popularmente como exame de Papanicolau). O exame pode ser realizado nos consultórios médicos ou nas unidades de saúde que tenham profissionais da saúde capacitados para realizá-los.
- ⊙ A fim de garantir a eficácia dos resultados do exame de Papanicolau, a mulher deve evitar relações sexuais, uso de duchas ou medicamentos vaginais e anticoncepcionais locais nas 48 horas anteriores ao exame. Além disso, o exame não deve ser feito no período menstrual, pois a presença de sangue pode alterar o resultado.
- ⊙ É fundamental que os serviços de saúde orientem sobre o que é e qual a importância do exame preventivo, pois a sua realização periódica permite reduzir a mortalidade por Câncer do Colo do Útero na população de riscos.

CÂNCER DE MAMA

As formas mais eficazes para a detecção precoce do Câncer de Mama é exame clínico das mamas e a mamografia. Ambos são realizados por profissionais da área da saúde.

- ⊙ Mulheres acima de 40 anos devem fazer o exame clínico das mamas anualmente.
- ⊙ Mulheres com idade entre 40 a 69 anos devem fazer a mamografia com intervalo máximo de 2 anos entre os exames.
- ⊙ Mulheres a partir dos 35 anos que apresentam um ou mais parentes de primeiro grau (mãe, irmã ou filha) com Câncer de Mama antes dos 50 anos; um ou mais parentes de primeiro grau com Câncer de Mama bilateral ou Câncer de Ovário; histórico familiar de Câncer de Mama masculina; lesão proliferativa com atipia comprovada em biópsia deve fazer o exame clínico das mamas anual.
- ⊙ O autoexame das mamas não é uma estratégia isolada de detecção precoce do Câncer de Mama. A recomendação é que o exame das mamas feito pela própria mulher faça parte das ações de educação para a saúde, que contemplem o conhecimento do próprio corpo. Portanto, o exame das mamas realizado pela própria mulher não substitui o exame físico realizado pelo profissional de saúde (médico ou enfermeiro) qualificado para essa atividade).

