



O GUIA DA  
**SAÚDE DA  
MULHER**

---

CLINIFEMINA  
clínica médica

# ÍNDICE

---

1. Alimentação saudável.....	02
2. Saúde sexual.....	04
3. Saúde reprodutiva.....	05
4. Gravidez.....	06
5. Menopausa.....	06
6. Câncer de mama.....	07
7. A importância do check-up....	09
8. Considerações finais.....	10
9. Sobre a Clinifemina.....	11

# 1. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Ter uma **alimentação adequada, qualitativa e quantitativamente, é essencial para prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida**. Mas, na prática, você sabe como isso é possível?

Para começar, vale a pena seguir as orientações do [Guia Alimentar para a População Brasileira](#). Nele, recomenda-se:

- basear a dieta em alimentos in natura ou minimamente processados;
- usar sal, açúcar, óleos e gorduras em pequenas quantidades;
- limitar o consumo de alimentos processados e evitar os ultraprocessados;
- fazer as refeições regularmente, sem mexer no celular, em locais apropriados e, se possível, acompanhado;
- comprar alimentos da estação, cultivados localmente e, de preferência, orgânicos;
- aprender a cozinhar e reservar um tempo para se dedicar aos preparos;
- quando tiver que comer fora de casa, evitar os fast foods;
- prestar atenção nos rótulos dos produtos alimentares e ser crítico em relação às propagandas.



Além disso, há algumas **dicas específicas para as mulheres**. Essas variam conforme as [necessidades do organismo em cada fase da vida](#), tais como:

- consumir todos os grupos alimentares e ingerir bastante água, na infância e adolescência;
- alimentar-se e hidratar-se de forma saudável, priorizando alimentos com vitaminas A e D, ômega 3 e 6 e prebióticos e probióticos, na idade adulta;
- continuar se alimentando e se hidratando adequadamente, mas focar na ingestão de fontes de cálcio, gorduras boas e vitamina D, no climatério.

No entanto, **algumas condições exigem a adoção de uma dieta individualizada**.

Nesses casos, o especialista se baseia no estilo de vida do paciente, suas expectativas e nos resultados dos exames. É o caso de quem:

- precisa tratar carências nutricionais;
- quer eliminar o sobrepeso e ganhar massa magra;
- necessita manter o peso corporal estável;
- tem que fazer reabilitação nutricional, por conta de outros tratamentos;
- precisa fazer um acompanhamento nutricional pré-concepcional ou pré-natal;
- deseja melhorar a performance nos treinos; etc.

## 2. SAÚDE SEXUAL

A **saúde sexual da mulher**, a qual é considerada um [estado de bem-estar físico, mental e social em relação à sexualidade](#), passa por algumas questões importantes. A primeira é a **prevenção às [infecções sexualmente transmissíveis \(IST\)](#) e à Aids**.

Para isso, não existe nada mais eficaz do que o uso de preservativos (camisinha masculina ou feminina) em todas as relações sexuais (vaginal, anal e oral). Ainda assim, recomenda-se fazer **testes para HIV e outras IST, bem como o Papanicolau**, periodicamente.



Mas, as medidas de proteção não param por aí. Também é importante tomar as vacinas contra hepatite B, bem como contra o HPV. Além disso, deve-se realizar as profilaxias pré-exposição (PrEP) e pós-exposição (PEP), quando indicadas.

A segunda questão são os problemas sexuais femininos. Entre os mais comuns, destacam-se:

- transtorno do desejo sexual hipoativo (baixa libido);
- disfunção de excitação (falta de lubrificação);
- dispareunia (dor durante a penetração);
- vaginismo (dificuldade para realizar a penetração);
- anorgasmia (dificuldade ou incapacidade de chegar ao orgasmo).

Para resolver esses e outros distúrbios da sexualidade, é preciso **procurar um profissional devidamente qualificado**. Na maioria das vezes, as condições têm múltiplas causas, as quais precisam ser identificadas e tratadas por um time de especialistas.

Uma boa conversa com o [ginecologista](#) é o primeiro passo nesse sentido. Conforme o diagnóstico, a abordagem poderá ser feita com **acompanhamento psicoterapêutico e/ou terapia hormonal**.

# 3. SAÚDE REPRODUTIVA

Sobre a **saúde reprodutiva da mulher**, há três pontos chave: métodos de anticoncepção, dificuldade para engravidar e planejamento gestacional. Quanto ao primeiro, o chamado “sexo seguro” ajuda a evitar gravidezes indesejadas. Mas, recomenda-se sempre **associar o uso de preservativo a outro [método anticoncepcional](#) de escolha, optando pela dupla proteção.**

**No que diz respeito à dificuldade para engravidar, a orientação é buscar ajuda de um ginecologista especialista em reprodução** o quanto antes. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), um casal que mantém relações sexuais regulares e desprotegidas e não consiga engravidar após [um ano ou mais](#) é considerado infértil.

Nesse caso, quanto antes o tratamento começar, maiores as chances de conseguir engravidar. Vale destacar que, a partir dos 35 anos de idade, as mulheres devem [esperar, no máximo, seis meses](#) de tentativas malsucedidas para buscar ajuda. A “pressa” se deve à [diminuição da reserva ovariana](#), mais conhecida como “relógio biológico”.

Para contornar esse tipo de dificuldade, há diversas opções de tratamento. É o caso, por exemplo, da indução da ovulação com namoro programado, feito com a utilização de medicamentos hormonais.

Muitas vezes, no entanto, basta corrigir o problema de base, como um quadro de [síndrome dos ovários policísticos \(SOP\)](#), para viabilizar a tão sonhada gravidez. Ou, ainda, fazer algumas melhorias no estilo de vida, para [aumentar a fertilidade do casal](#).

Sendo assim, para definir o diagnóstico e proceder com a estratégia de tratamento mais adequada, é simples: procure seu ginecologista!

Por último, [se houver o desejo ou a necessidade de adiar a gravidez](#), **converse, novamente, com o especialista**. Ele irá orientá-la sobre as formas de preservar a fertilidade para que, quando chegar a hora de engravidar, seus óvulos estejam saudáveis e disponíveis. A **maternidade tardia** é uma possibilidade cada vez mais comum e que, se bem planejada, tem tudo para dar certo!

# | 4. GRAVIDEZ

Você sabia que os **cuidados com a gravidez** devem começar antes mesmo de engravidar? A [avaliação pré-concepcional](#) é importante para que a [gravidez seja tão segura quanto possível](#), tanto para a futura mamãe como para o bebê.

Para isso, o [obstetra](#) considera como está o controle dos fatores de risco e das infecções e doenças preexistentes que possam interferir na futura gestação. Além disso, verifica se as vacinas estão em dia ou se precisam ser atualizadas.

Ao mesmo tempo, prescreve algumas [vitaminas essenciais](#), como o ácido fólico. Por fim, orienta sobre os hábitos de vida que devem ser reforçados (como a alimentação saudável) ou evitados (como fumo e ingestão de bebidas alcoólicas).

Em relação à **assistência pré-natal**, especificamente, cabe ao médico acompanhar a saúde da mulher e o desenvolvimento do bebê. Para isso, há diversas consultas de rotina por trimestre, nas quais ele faz os exames físicos e solicita exames complementares (laboratoriais e de [imagem](#)). Tudo para que a gestação e o parto ocorram plenamente bem!

# | 5. MENOPAUSA

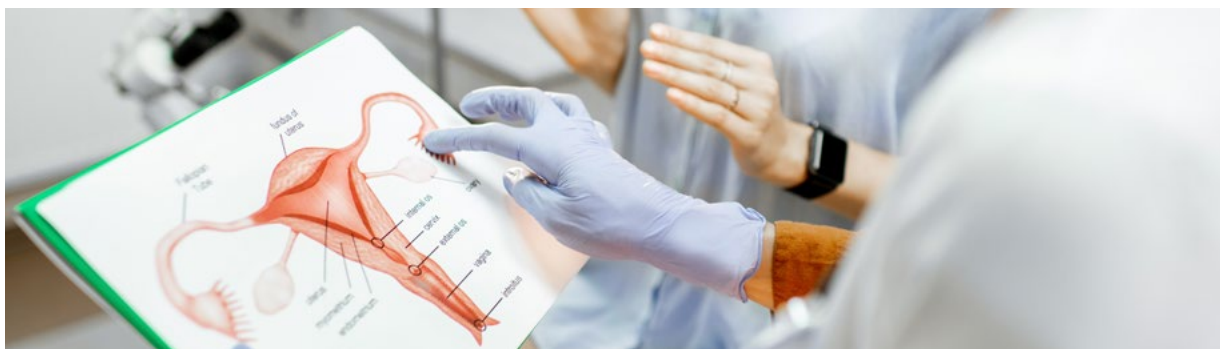
Os cuidados com a **saúde da mulher na menopausa**, a qual costuma começar entre os 45 e os 55 anos de idade, são conduzidos pelo ginecologista, geralmente, em conjunto com o [endocrinologista](#). Tratam-se de medidas que visam [amenizar o desconforto provocado pelos sintomas](#) mais comuns do período, tais como:

- [fogachos \(ondas de calor\)](#);
- distúrbios do sono;
- suores noturnos;
- tonturas;
- palpitações;
- alterações de humor;
- irritabilidade;
- redução da libido;
- dispaurenia (dor na relação sexual);
- aumento da gordura corporal;
- ansiedade e depressão (devido ao chamado “status menopausal”); entre outros.

Entre as abordagens possíveis, o especialista pode indicar:

- algumas mudanças na alimentação;
- a suplementação de cálcio;
- melhorias nos hábitos de sono;
- a prática regular de atividades físicas;
- o uso de produtos que diminuem o ressecamento vaginal.

Ao mesmo tempo, pode ser necessário iniciar alguma [terapia de reposição hormonal \(hormonioterapia\)](#) ou [um tratamento medicamentoso não hormonal](#). A associação a outras terapêuticas, como a acupuntura, atividade física, acompanhamento nutricional e psicológico, também é bastante recomendada. Por vezes, pode ser indicado o uso de medicamentos fitoterápicos.



---

## 6. CÂNCER DE MAMA

Quando se trata de [câncer de mama](#), há dois pontos essenciais: prevenção e diagnóstico precoce. Considerado o [tipo de neoplasia mais comum na mulher brasileira](#), muitas vezes, o tumor mamário pode ser prevenido por meio de atitudes simples, tais como:

- **fazer atividades físicas** com regularidade;
- **comer de forma saudável e equilibrada**;
- **manter o índice de massa corpóreo (IMC) adequado**;
- **não fumar e evitar a ingestão de bebidas alcoólicas**;
- **amamentar o bebê no peito**, em livre demanda, pelo maior tempo possível;
- **ir às consultas ginecológicas periódicas e realizar os exames de rotina**, incluindo, o exame clínico das mamas.



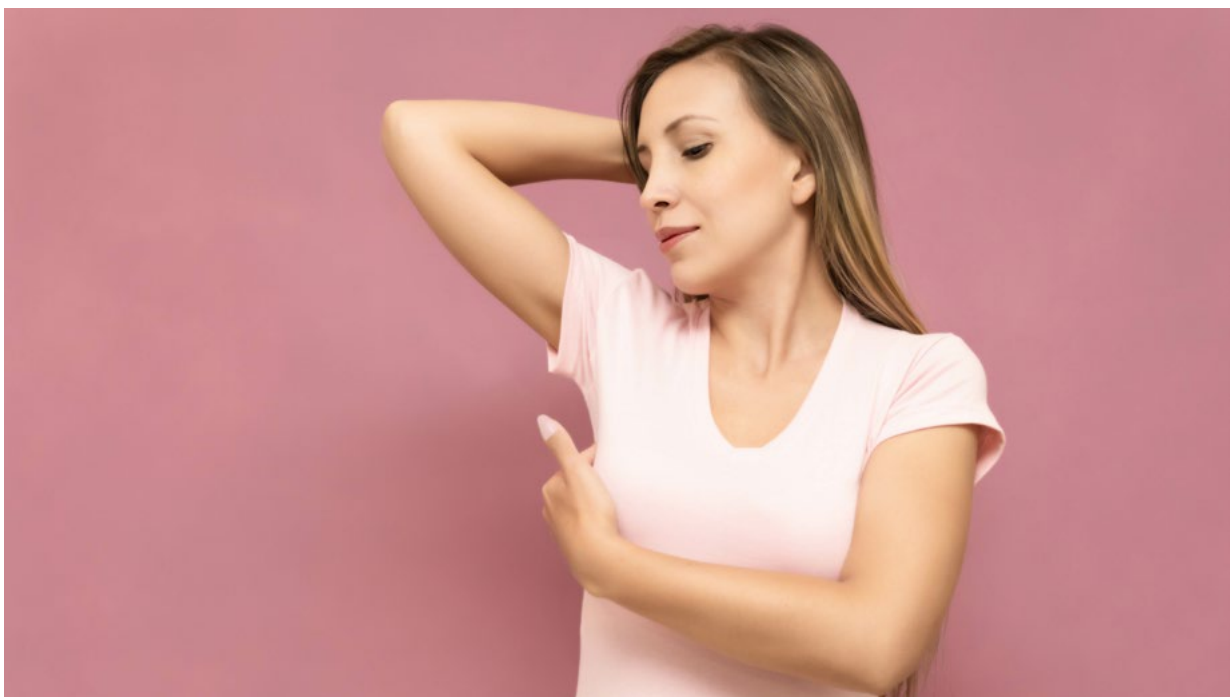
Ao mesmo tempo, é muito importante **fazer o autoexame** das mamas regularmente e, se notar alguma alteração, procurar um [mastologista](#) o mais breve possível. É o caso, por exemplo, da:

- [presença de nódulo\(s\)](#), os quais são fixo(s) e, geralmente, indolor(es), na(s) mama(s), na axila(s) ou até na região do pescoço;
- pele da região mamária com aparência alterada, semelhante à textura da casca de laranja;
- saída de líquido anormal (que não seja leite) pelos mamilos.

Em relação à mamografia de rastreamento, recomenda-se sua realização a partir dos 40 anos de idade ou antes, se houver fatores de risco que a justifiquem. Esse tipo de exame das mamas permite identificar tumores ainda muito pequenos, os quais passam despercebidos na palpação.

No entanto, o diagnóstico do câncer de mama só pode ser confirmado por meio da biópsia do nódulo ou da lesão suspeita. O tratamento, por sua vez, é conduzido pelo oncologista e depende do estadiamento (fase em que a doença se encontra), do tipo de tumor e das condições clínicas individuais.

Ele pode incluir a cirurgia (mastectomia parcial ou total), a radioterapia, a quimioterapia, a hormonioterapia e/ou a terapia alvo. O importante é que, ao longo desse processo, haja preocupação em restabelecer não apenas a saúde da mulher, mas promover seu bem-estar e qualidade de vida.



# 7. A IMPORTÂNCIA DO CHECK-UP

O **check-up médico de rotina** é fundamental para promover a saúde feminina, devendo começar com a chegada da primeira menstruação. Na prática, ele ajuda a **prevenir doenças ou detectar alterações o mais precocemente possível**, o que facilita os respectivos tratamentos e melhora os prognósticos.

Na maioria das vezes, a bateria de exames é anual e solicitada pelo ginecologista. As indicações de exames (clínicos, laboratoriais e de imagem) variam conforme a idade, os fatores de risco, as doenças preexistentes e as queixas de cada paciente. Em geral, o check-up feminino inclui:

- **avaliação física** (composta pela anamnese e pelos exames físicos, realizados no próprio consultório médico);
- **exames de sangue** (para análise do perfil lipídico, medição das dosagens hormonais e rastreamento de IST, além do diagnóstico de problemas em curso, entre outras investigações);
- **ultrassons** (como as ultrassonografias transvaginal, pélvica e das mamas, além das ultrassonografias gestacionais);
- **exames preventivos** (como o Papanicolau, a colposcopia e a mamografia).

Mas, dependendo das necessidades de cada paciente, a lista de exames pode ser complementada, tanto pelo ginecologista como por outros especialistas. É o caso, por exemplo, do mastologista, do urologista, do endocrinologista, do nutricionista, entre outros profissionais que participam, ativamente, dos cuidados femininos.



## 8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

À essa altura, acreditamos que já esteja bem claro — porém, nunca é demais reforçar. Nunca se esqueça de que os cuidados com a saúde da mulher dependem, diretamente, da adoção de um estilo de vida saudável e do acompanhamento médico periódico, de preferência, multidisciplinar.

Como explicado, o primeiro passo nesse sentido é encontrar um ginecologista de confiança e seguir com ele ao longo da vida. Esse profissional não trata apenas de doenças do aparelho reprodutor feminino, mas orienta e incentiva a busca da saúde como um todo, física, mental e emocional.

# 9. SOBRE A CLINIFEMINA

Se você procura um local especializado na saúde feminina, você precisa conhecer a [Clinifemina](#), localizada na região central de Florianópolis, Santa Catarina. Somos uma clínica 100% dedicada à atenção integral às nossas pacientes. Desde nossa fundação, em 1981, realizamos diagnósticos precisos, tratamentos de excelência e acompanhamentos de rotina nas áreas de:

- ginecologia;
- mastologia;
- clínica médica;
- endocrinologia;
- obstetrícia;
- dermatologia;
- gastroenterologia;
- urologia;
- angiologia;
- oncologia;
- radiologia;
- cirurgia plástica;
- cirurgia de cabeça e pescoço;
- reumatologia.

Aqui, você encontra uma estrutura moderna e completa, bem como um corpo clínico multidisciplinar, humanizado e altamente preparado, para orientá-la da melhor maneira. Quando se trata de **saúde da mulher**, já sabe: não perca tempo e conte com a nossa expertise!