




## Saúde da Mulher

Março é chamado **Mês da Mulher**, uma justa homenagem a este sexo que não é tão frágil, ao contrário, está cada vez mais consciente de seus múltiplos papéis: mãe, esposa, profissional competente e dedicada. Há muito vem lutando por igualdade, por espaço e por respeito aos seus direitos, o que também fez com que sua saúde merecesse uma atenção especial, pois está sujeita a algumas doenças específicas de sua fisiologia. Conheça abaixo, algumas dessas doenças e um roteiro com a frequência de exames periódicos que a mulher deve realizar.

### Roteiro de Exames preventivos da Mulher

- Exame ginecológico - anualmente ou a critério médico
- Papanicolau e exame pélvico (prevenção de câncer de cólon do útero) - anualmente.
- Auto-exame de mamas - mensalmente
- Mamografia - anualmente após os 40 anos
- Prevenção à osteoporose - consultar um especialista e realizar exames como a densitometria óssea
- Dosagem de colesterol e triglicérides - anualmente após os 35 anos



## Doenças cardiovasculares

O infarto é a principal causa de morte entre as mulheres, assim como entre os homens. O risco entre elas é maior após 45 anos, idade em que a diminuição do hormônio estrógeno (pela menopausa), além de fatores como colesterol alto, hipertensão, diabetes, obesidade, sedentarismo, tabagismo e uso de anticoncepcionais aumentam as chances de infarto ou de derrame cerebral (AVC). Alimentação balanceada e exercícios físicos, aliados a um controle permanente da pressão e dos níveis de colesterol no sangue, são imprescindíveis para a boa saúde do coração.



## Câncer

Os tipos mais comuns entre as mulheres são o de intestino, colo do útero, mamas e de pulmão (pelo crescente consumo de tabaco entre a população feminina). Entre os principais fatores que causam câncer estão o sedentarismo, má alimentação com excesso de carnes e gorduras, o álcool, o fumo, além de histórico familiar. É muito importante que a mulher faça visitas ao ginecologista regularmente, realize exames preventivos (como o Papanicolau) e proceda ao auto-exame das mamas.



## Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST)

Os vírus HPV e o HIV têm nas relações sexuais a sua principal forma de contágio. As mulheres que desenvolvem câncer de colo de útero são, na sua maioria, portadoras do HPV (papilomavírus humano), grupo de vírus causadores de verrugas genitais e lesões. O número de mulheres infectadas pelo vírus da Aids tem aumentado, o que significa que o perfil da transmissão da doença vem mudando, e a tendência crescente é de que as mulheres contraíam o vírus através de seus parceiros. Isso reforça a importância do uso constante de preservativos (masculinos ou femininos), mesmo nas relações estáveis.

**A Equipe Omnia faz um brinde especial: Saúde à todas as mulheres!**