



**SAC 24h** 0800 051 1166  
[www.unimedvtrp.com.br](http://www.unimedvtrp.com.br)  
[sac@unimedvtrp.com.br](mailto:sac@unimedvtrp.com.br)

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed**   
Vales do Taquari  
e Rio Pardo

**ANS nº 30639-8**

Dir. Técnico Dr. Cláudir Luis de Paoli | CRM 17421 | Cuidar da natureza! Não jogue este impresso em via pública.

## *Saúde da mulher*

Informação também é proteção!  
Confira as orientações da Unimed  
para manter sua saúde em dia.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed**   
Vales do Taquari  
e Rio Pardo

# Mulher

Um ser único. Alguém que cresce a cada dia e mostra a que veio ao mundo. Seja trabalhando, estudando, sendo namorada, esposa, mãe ou avó.

A Unimed, através desse material, quer fazer parte do seu caminho. Aqui você vai encontrar orientações sobre vários assuntos relacionados a sua segurança, qualidade de vida e bem-estar.

Dedique este tempo para você e boa leitura!



## 20 anos

### O fim da adolescência

Visite o ginecologista pelo menos uma vez ao ano. Doze meses após iniciar a vida sexual, toda mulher deve realizar o Papanicolau, exame preventivo do colo do útero. Tenha uma vida sexual saudável – não abandone o preservativo.

Corrija hábitos errados de postura. Mais tarde eles podem comprometer seriamente a sua coluna.

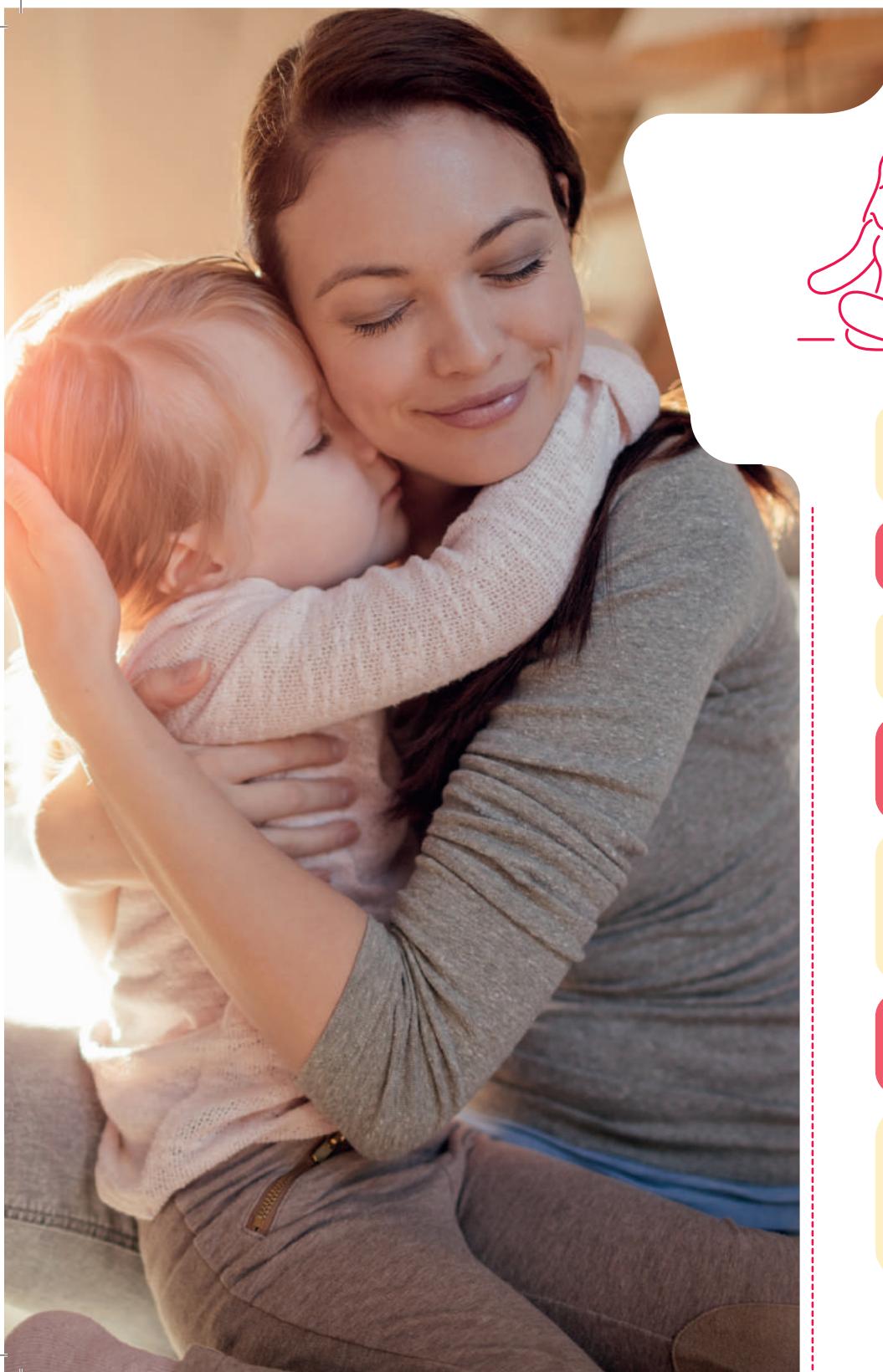
Se você não pratica nenhuma atividade física, comece logo. Nade, corra, caminhe. Essa é a melhor fase para perder peso e definir a musculatura.

Procure ter uma alimentação saudável e balanceada, evitando o consumo excessivo de sódio, gorduras e açúcares.

Nesta fase, o organismo responde melhor a dietas. Mas, cuidado com remédios milagrosos para emagrecer ou anabolizantes. Faça dieta, porém sempre com acompanhamento médico e/ou nutricional.

Evite cigarros e bebidas alcoólicas, eles são prejudiciais à saúde em qualquer idade.

Revise suas vacinas. A vacina antitetânica necessita de reforço a cada 10 anos. Caso não tenha realizado a vacina da Rubéola quando criança, devem ser realizadas duas doses, com intervalo mínimo de 30 dias entre a 1ª e a 2ª dose, até os 20 anos. Se até essa idade você nunca realizou a vacina ela deverá ser aplicada em apenas uma dose.



# 30 anos

## A realização

Entre tantos afazeres, dedique alguns minutos para você. Além de ser relaxante, aumenta a autoestima e melhora sua qualidade de vida.

Equilibre-se, respire fundo e resolva uma coisa de cada vez, evitando o estresse, a depressão e a ansiedade.

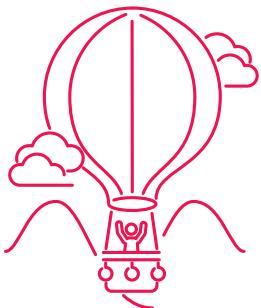
Pratique exercícios físicos sempre. Nesta fase, o corpo perde menos calorias e o exercício previne doenças associadas a fatores hereditários.

Cuide da sua pele para evitar a flacidez precoce. Procure sempre um dermatologista antes de utilizar qualquer cosmético.

Não esqueça de continuar visitando seu ginecologista regularmente, pelo menos uma vez ao ano. As doenças de mamas começam a ocorrer nessa fase, por isso a sua primeira mamografia deve ser realizada aos 40 anos de idade. Lembre-se de fazer o autoexame das mamas.

Dê importância ao controle dos níveis de colesterol, triglicerídeos, hormônios e glicose, principalmente se há diabéticos entre os familiares mais próximos.

Também é hora de se prevenir contra a osteoporose, pois seus hábitos de hoje podem influenciar no surgimento de doenças no futuro. Tenha uma alimentação rica em cálcio: inclua couve, brócolis ou leite e derivados no seu cardápio. O melhor exercício para prevenir a doença, é a caminhada.



# 40 anos

*A estabilidade*

Recicle seus conhecimentos. Atualize-se naquilo que gosta, viaje e divirta-se.

Converse com o seu ginecologista sobre a menopausa, dúvidas, reposição hormonal. Todos os detalhes são importantes para prevenir as doenças dessa fase, por isso a importância da mamografia.

Cuide-se, pois nessa fase existe mais tendência a engordar. Procure controlar seu peso. Assim, você reduz as chances de diabetes e doenças do coração. Pratique exercício físico. Peça recomendação a um profissional.

Continue mantendo hábitos saudáveis e cuidando de sua alimentação para evitar o surgimento de doença.

Cuide da sua pele. Procure não sair de casa sem filtro solar.

Visite um cardiologista para ver como anda seu coração. Se for fumante, as visitas se tornam mais importantes.



# 50 anos

## A maturidade

Nessa fase, é essencial que o seu médico se torne um de seus melhores amigos. Nessa idade inicia a menopausa e você deve ter toda liberdade de tirar dúvidas e conversar abertamente com ele. Avalie com ele a necessidade de realizar exames preventivos e siga suas orientações e prescrições.

Visite o oftalmologista anualmente, principalmente se tiver casos de glaucoma (aumento da pressão intraocular) na família.

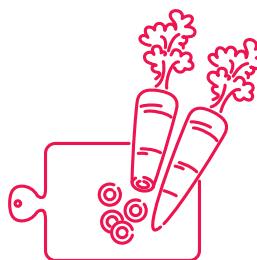
Faça exercícios regulares. Se possível, caminhe algumas horas todos os dias. Vai fazer bem para o seu humor, saúde e aparência.

Alimente-se de forma saudável: alimentos pobres em gordura e ricos em fibras, ferro e cálcio.

Se você ainda não conseguiu parar de fumar ou fazer uso exagerado de bebida alcoólica, procure ajuda de algum profissional da área da saúde, afim de evitar o surgimento de doenças indesejadas.

Podem surgir algumas manchas na pele. Por isso, é essencial visitar o seu dermatologista periodicamente.

Após os 50 anos de idade faça o exame de colonoscopia mesmo sem ter histórico familiar, a cada cinco anos. Ele avalia todo o intestino, cólon ascendente e reto.



# A partir dos 60 anos

## A segurança

Busque momentos de lazer e valorize as horas de repouso.

Procure viver mais momentos com sua família e amigos. Cuide de sua mente e de seu corpo. Alimente-se saudavelmente.

A vacinação é muito importante, deve-se aplicar a vacina contra gripe (anti-influenza) anualmente.

É necessário um controle da função tireoidiana.

É a idade crítica para o câncer de pele. Ao surgir qualquer pinta de formato assimétrico, procure um médico.

A hipertensão pode aumentar nesta faixa etária (verifique com frequência).

Caso o colesterol ou a pressão arterial não sejam controlados com exercícios e dieta, o seu médico fará a prescrição de medicamentos. Use-os conforme prescritos.

Os exercícios físicos (caminhada e hidroginástica) se tornam mais importantes para a saúde dos músculos e articulações.