



## Saúde da mulher

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

**Unimed** 

Vales do Taquari  
e Rio Pardo/RS

Diretora Técnica Dra. Aline Mathias | CRM 26097

**ANS nº 30639-8**

# Mulher

Um ser único que cresce e se destaca a cada dia nas suas escolhas.

A Unimed quer fazer parte do seu caminho. Aqui você encontra orientações sobre vários assuntos relacionados à sua saúde, qualidade de vida e bem-estar.

*Dedique este tempo para você e boa leitura!*



## 20 a 30 anos O fim da adolescência

O Planejamento Reprodutivo pode estar presente nesta faixa etária, por meio da escolha de métodos contraceptivos ou do preparo para a gestação.

Neste período a mulher deve cuidar da sua saúde sexual e reprodutiva: consultar anualmente o ginecologista, realizar o exame preventivo do câncer do colo do útero após iniciar a vida sexual e prevenir-se de ISTs garantem qualidade de vida e saúde.

A prática de exercícios físicos é uma importante aliada na saúde física e mental. As atividades, além de melhorar o condicionamento físico, corrigir a postura e definir a musculatura, proporcionam bem estar e melhoram a autoestima.

Procure alimentar-se bem, com alimentos ricos em nutrientes e evitando o consumo excessivo de frituras, alimentos ultraprocessados, açúcares e sal. Evite dietas restritivas e uso de suplementos sem orientação médica ou nutricional.

É o momento de plantar bons hábitos de saúde para evitar problemas no futuro. Evite cigarros e o consumo excessivo de bebidas alcoólicas.

Cuidar da saúde de modo integral contribui para a qualidade de vida, sendo importante atentar-se para alterações emocionais, físicas e comportamentais que podem surgir pelo excesso de atividades que mulheres jovens tendem a assumir. Buscar auxílio profissional é sempre a melhor escolha.



## 30 a 40 anos

### A realização

Dedique alguns minutos do dia para você. Busque atividades que lhe dão prazer. Além de serem relaxantes, aumentam a autoestima, reduzem o estresse e previnem doenças como a depressão e a ansiedade.

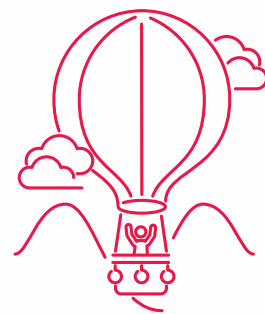
A prática de atividade física e o consumo de alimentos saudáveis continuam sendo recomendados para prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida.

Cuide da sua pele. A flacidez e as marcas de expressão podem surgir e influenciar na autoimagem. Além disso, a presença de manchas irregulares podem ser um sinal de alerta para neoplasias de pele. Visitar um dermatologista é uma dica importante.

O cuidado com a saúde íntima permanece com grande importância. Cuidar das mamas e prevenir-se de ISTs são orientações a serem observadas. Além disso, a saúde reprodutiva também deve ganhar atenção. Consultar com o ginecologista é um compromisso com a saúde.

Dê importância ao controle dos níveis de colesterol, triglicérides, 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 a 50 anos

### A estabilidade

Recicle seus conhecimentos. Atualize-se naquilo que gosta, viaje e divirta-se. Cuidar da saúde mental é muito importante!

Converse com o seu ginecologista sobre a menopausa: sintomas e reposição hormonal. O cuidado com as mamas ganha uma importante aliada: a MAMOGRAFIA, que deve ser realizada anualmente a partir dos 40 anos.

Praticar exercícios físicos e alimentar-se bem contribui para evitar o ganho de peso e reduzir o risco de diabetes e outras doenças crônicas.

A sexualidade também merece cuidado nesta fase. Mudanças hormonais e mudanças na configuração corporal podem influenciar na autoestima e na libido. Procure a opinião de um profissional quando necessário.

Os cuidados com a pele são fundamentais. Usar protetor solar, além de evitar o envelhecimento precoce, previne o surgimento de manchas e o câncer de pele.

A partir dos 45 anos recomenda-se realizar a colonoscopia ou o exame de pesquisa de sangue oculto nas fezes, com o objetivo de identificar precocemente o câncer colorretal. Fique atenta a qualquer alteração súbita de peso, dores abdominais e mudança nos hábitos intestinais.

Os exames de rotina visam detectar precocemente qualquer doença que possa surgir. É muito importante visitar o cardiologista para cuidar da saúde do coração, bem como realizar exames laboratoriais que identifiquem alterações no colesterol, glicose, hormônios, etc.



## 50 a 60 anos

### A maturidade

Nesta fase, as consultas ao médico podem se tornar mais frequentes com o objetivo de esclarecer dúvidas, alinhar diagnósticos e tratamentos e acompanhar as alterações fisiológicas da idade.

Visitar o oftalmologista periodicamente auxilia na detecção de problemas visuais e doenças oftalmológicas, além de outras doenças associadas à visão.

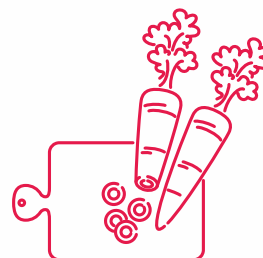
Os hábitos saudáveis de alimentação e atividade física são importantes aliados no cuidado à saúde. Pratique exercícios que lhe façam bem e tragam prazer.

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

Atente-se a alterações no equilíbrio e memória que possam interferir nas suas atividades diárias. Busque sempre apoio profissional quando notar algo diferente.

Mulheres fumantes ainda podem buscar avaliação médica da saúde pulmonar e outras doenças associadas ao tabagismo. A tomografia de tórax é o mais indicado para detectar o câncer de pulmão e o exame da cavidade oral busca alterações que indicam câncer de boca, por exemplo.

A realização do Papanicolau se dá de acordo com a atividade sexual de cada mulher, sendo importante a conversa com o ginecologista sobre o assunto. Outros exames como a mamografia e a colonoscopia seguem sendo realizados periodicamente. É importante realização de, pelo menos, um eletrocardiograma ao ano, para avaliar a saúde do coração.



# A partir dos 60 anos

## A segurança

Nessa faixa etária, as atividades de lazer e convívio com a família e amigos são muito importantes para evitar depressão e ansiedade.

A vacina contra a gripe entra no calendário vacinal e previne as complicações da pneumonia em idosos.

A pele torna-se mais sensível, exigindo maiores cuidados. As visitas ao dermatologista e o uso do filtro solar evitam o câncer de pele e o aparecimento de manchas.

Evitar quedas é de extrema importância. Usar calçados bem presos aos pés, evitar tapetes e utilizar apoios e corrimãos auxilia nesse cuidado.

Caso você faça uso de algum medicamento contínuo, observe o horário e a organização dos remédios. Caso seja necessário, peça ajuda de algum familiar ou cuidador.

A atividade física, de acordo com a tolerância, continua sendo indicada nesta idade. Previne dores e limitações articulares, além de melhorar a qualidade de vida e o bem-estar.