



Saúde da Mulher

Cuida Bem

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

Diretora Técnica
Dra Aline Mathias | CRM 26097

Unimed 

Vales do Taquari
e Rio Pardo/RS

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. É importante consultar anualmente o ginecologista, realizar o exame preventivo do câncer do colo do útero após o início da vida sexual e adotar medidas de prevenção contra as Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs). O uso de preservativos em todas as relações sexuais é a única forma eficaz de prevenção das ISTs, contribuindo para mais 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 adquirir e fortalecer os bons hábitos de saúde para evitar problemas no futuro. Evite cigarros e o consumo de bebidas alcoólicas.



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, triglicerídeos e glicose. Manter o controle de peso é fundamental para a saúde da mulher, pois ajuda a prevenir doenças como diabetes, hipertensão e certos tipos de câncer, além de promover bem-estar físico e emocional. 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 nutritiva: vegetais, sementes, oleaginosas ou leite e derivados.



40 a 50 anos A estabilidade

Invista em você: recicle seus conhecimentos, atualize-se naquilo que gosta, viaje e permita-se viver novas experiências. Cuidar da saúde mental é fundamental para manter o equilíbrio diante das mudanças dessa fase. Fortalecer vínculos sociais, cultivar amizades e manter momentos de lazer contribuem para o bem-estar emocional, reduzem o estresse e promovem mais qualidade de vida.

O cuidado com as mamas ganha uma importante aliada: a mamografia. De acordo com o Ministério da Saúde, o exame deve ser realizado por mulheres dos 50 aos 74 anos, de forma bianual (a cada dois anos), mesmo sem sinais ou sintomas de câncer de mama. Para mulheres a partir dos 40 anos, o exame pode ser realizado por solicitação da cliente ou conforme orientação médica, especialmente na presença de fatores de risco. A Unimed VTRP incentiva a realização da mamografia a partir dos 40 anos, como estratégia de cuidado e detecção precoce. Identificar alterações nas fases iniciais aumenta significativamente as chances de tratamento e cura.

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 avaliação médica quando necessário. A Perimenopausa é uma fase natural marcada por mudanças hormonais que podem afetar o corpo e as emoções. Com acompanhamento médico e hábitos saudáveis, é possível vivê-la com mais equilíbrio e qualidade de vida.



O cuidado com a saúde ocular merece atenção especial. Nessa fase, fatores como histórico familiar de glaucoma, alterações hormonais e o início da presbiopia indicam a relevância da avaliação com oftalmologista. O acompanhamento precoce contribui para mais conforto visual e para a preservação desse sentido essencial.

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 50 anos, recomenda-se realizar o rastreio para o câncer colorretal. Fique atenta a qualquer alteração súbita de peso, dores abdominais e mudança nos hábitos intestinais.

Visitar o cardiologista regularmente é fundamental para a prevenção de doenças cardiovasculares nas mulheres, garantindo um acompanhamento adequado e adotando medidas preventivas que protejam o coração ao longo da vida.



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.

A alimentação deve ser variada e composta por diferentes tipos de alimentos protetores, como frutas, legumes, verduras, feijões e outras leguminosas, cereais integrais, castanhas e outras oleaginosas.

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.

Realizar o exame preventivo do câncer do colo do útero permanece recomendada nessa faixa etária, sendo importante manter acompanhamento periódico com o ginecologista, geralmente anual. Além disso, exames como a mamografia e a pesquisa de sangue oculto nas fezes ou a colonoscopia ajudam a manter em dia a prevenção do câncer de mama e do câncer colorretal.

Para cuidar da saúde do coração e da saúde óssea, é importante manter acompanhamento com o médico de família ou especialista.

Consultar regularmente o calendário de vacinação e manter-se atualizada é um ato de autocuidado e prevenção indispensável.



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 vacinação é uma ferramenta essencial para a saúde das mulheres em todas as fases da vida. Além de proteger contra doenças infecciosas, estar em dia com as vacinas da Gripe, Pneumococco e Herpes Zóstes ajudam a fortalecer o sistema imunológico e prevenir complicações graves que podem impactar a qualidade de vida.

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. A ingestão adequada de água é uma aliada importante para a hidratação da pele, ajudando a prevenir o ressecamento, rachaduras e lesões.

A prática regular de atividade física é uma das principais colaboradoras da saúde. Movimentar o corpo ajuda a manter a independência, melhora o equilíbrio, reduz o risco de quedas, fortalece os ossos e contribui para o controle de doenças como hipertensão e diabetes. Uso de calçados bem presos aos pés, evitar tapetes e utilizar apoios e corrimãos é uma adaptação importante a ser realizada.



A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a realização de 150 a 300 minutos por semana de atividade física aeróbica moderada, associada a treinos de fortalecimento muscular pelo menos duas vezes na semana.

A saúde ginecológica continua sendo uma prioridade. O acompanhamento com a ginecologista é essencial, já que as mudanças hormonais podem influenciar o bem-estar e a saúde sexual. Acompanhar a saúde urinária faz parte do cuidado integral da mulher, permitindo prevenir complicações, reduzir sintomas e manter independência por mais tempo.

Manter-se ativa, cultivando autonomia e qualidade de vida, sem deixar de ouvir o próprio corpo. Respeitar os limites que surgem ao longo do tempo, adaptar a rotina quando necessário e priorizar o autocuidado são atitudes que demonstram maturidade e equilíbrio. A atividade física continua sendo indicada nesta idade.