

# Outubro

## Laços além do Rosa

A saúde da mulher por completo!

CLÍNICA

**SiM**



# Sumário

**03**

Introdução

**04**

O que é  
Outubro  
Rosa

**05**

As transformações  
do corpo

**12**

Métodos  
Contraceptivos

**19**

As doenças  
sexualmente  
transmissíveis

**21**

As patologias que  
mais acometem  
as mulheres

**27**

Doenças  
cardiovasculares

**30**

As mulheres e  
os sofrimentos  
psíquicos

**36**

Carreira,  
Maternidade  
e Família!

**39**

Procedimentos  
estéticos

**42**

A transexualidade  
e seus cuidados

**45**

As mulheres e  
a pobreza  
menstrual

**49**

Sobre a Clínica



# Introdução

A prevenção ao câncer de mama é uma **campanha mundial**. Hoje, esse é o tipo de câncer que mais mata mulheres no Brasil. Mas acreditamos que a saúde da mulher deve ser observada e cuidada de forma **completa** e por todos os meses do ano.



# O que é o Outubro Rosa?

No Brasil os primeiros movimentos começaram em 2008, ganhando realmente representação em 2012. O Outubro Rosa é um movimento internacional sobre a conscientização da prevenção e também do diagnóstico precoce do câncer de mama.

O movimento procura conscientizar e chamar a atenção para a importância do acompanhamento médico e da realização da mamografia, pelo menos, uma vez ao ano.

Além disso, ensina e estimula que as mulheres realizem o autoexame sempre que estiverem no banho ou se vestindo.



# As transformações do corpo

As transformações da vida são divididas em: puberdade, maternidade e menopausa. Dentro de cada uma delas, existem fases e cuidados específicos.

## Puberdade

Ao contrário do que muitos pensam, a Puberdade se dá com o **desenvolvimento das mamas** e não com a menstruação. Essa fase começa geralmente, aos **nove anos!** Além do aumento da mama, podemos perceber a **aceleração no crescimento**, curvas pelo corpo, surgimento de pelos, sudorese, crescimentos dos órgãos genitais até a secreção e o aparecimento da menstruação.

No início os sangramentos são irregulares, surgem as acnes e é comum nesse período as mudanças de humor. É importante que a **rede de apoio** converse com essas meninas, garantindo conforto e segurança. É aqui que o **acompanhamento com o ginecologista** deve iniciar.

### Primeiro trimestre

Nessa fase quase não se percebe a barriga com saliência, mas alguns pontos já são observados pelas futuras mães. O **aumento das mamas, sensibilidade e vasos mais visíveis**, são um dos fatores ligados à transformação dos seios. As idas ao banheiro também aumentam, devido a pressão do útero contra a bexiga.

Com o intuito de se preparar para bombear os novos tecidos em desenvolvimento no corpo, o **coração passa a bombear mais sangue**, aumentando em até 10% a distribuição por todo o corpo.

Também é comum sentir muito sono nesse período, o olfato e o paladar também mudam, passando a gostar de algo que antes tinha aversão e vice-versa. A **flora vaginal** também muda, alterando o pH, com isso é importante ficar de olho na higiene íntima por conta de infecções.

As **alterações hormonais**, além das mudanças no olfato e paladar, também são as grandes responsáveis pelos famosos enjoos. É muito importante que nessa fase, essa mãe possa ter o apoio emocional da família, amigos e da rede de saúde de acompanhamento do pré-natal.

### Segundo trimestre

Aqui o crescimento do útero já começa a tornar a **barriga saliente**. Aqui as aréolas escurecem e os mamilos ficam mais protuberantes, podendo ter ou não a saída de **colostro**. É também nessa fase que os incômodos ao dormir, aparecem. Devido ao tamanho do útero, o retorno do sangue para o restante do corpo pode sofrer interferência. Os especialistas indicam que as futuras mães deitem de lado.

O aumento da **pressão abdominal** devido ao crescimento do útero, acaba levando ao aparecimento de refluxo e azia. É aqui que os cuidados com a saúde bucal devem ser redobrados, as gengivas ficam mais sensíveis e propensas a infecções.



### Terceiro trimestre

No terceiro trimestre, a **sensação de falta de ar** é bastante relatada pelas mulheres, isso também se dá pelo aumento do útero X fluxo sanguíneo. Mas se por acaso, for acompanhado por dor do peito ou limitar muito a capacidade de exercer atividades do cotidiano, é necessário voltar ao especialista o mais rápido possível.

Alguns sintomas são bem comuns nos últimos meses de gestação, como **dores nas costas**, devido às alterações na coluna por conta da mudança natural do corpo, **inchaço nos pés**, **aumento do peso** e até **falhas na memória e concentração**. Até que chegam as contrações.





## Menopausa

A menopausa é caracterizada pela **suspensão da menstruação por mais de um ano**. Costuma ocorrer próximo ou aos 50 anos. Mas em alguns casos, sim, pode ocorrer antes. Ela também define a fase de **climatério**, que é a transição da vida fértil e o encerramento da fertilidade.

É aqui que acontece uma **queda brusca dos hormônios** até o ovário interromper definitivamente suas funções. A maioria das mulheres necessitam da reposição hormonal nesse período. As maiores mudanças dessa fase da vida, são:

- **Diminuição da libido;**
- **Pele ressecada;**
- **Diminuição da umidade vaginal;**
- **Aumento de gordura abdominal;**
- **Oscilações no humor;**
- **Insônia;**
- **Ondas de calor.**

Existem tratamentos para amenizar os sintomas da menopausa, a reposição hormonal é uma delas e a mais indicada pelos especialistas, mas esse tratamento é **contra indicado em caso**, de:

- Câncer de mama;
- Trombose;
- Histórico de AVC;
- Histórico de infarto;
- Doenças no fígado.

Algumas medidas podem e devem ser tomadas pelas mulheres nessa fase da vida, a **alimentação** durante a menopausa alivia os sintomas clássicos, como:

- Consumo de alimentos ricos em cálcio;
- Consumo de alimentos ricos em Vitamina E;
- Insira na dieta frutas cítricas, cereais integrais e peixes;
- Evite alimentos industrializados, produtos com alto teor de açúcar e gordura, café e bebidas alcoólicas.



Os **exercícios físicos** durante a menopausa ajudam a manter o peso e o fortalecimento dos ossos. Os melhores são **hidroginástica, ioga e pilates**. Como a perda de cálcio é natural nessa fase, cuidar dos ossos é essencial e com esses exercícios citados, as mulheres controlam melhor a respiração. Além de combater o estresse, os exercícios ajudam a **tonificar os músculos**, evitando a diminuição de massa muscular, se forem feitos pela manhã sob a luz do sol é ainda mais benéfico.

**Basta 30 minutos por dia!**

# Métodos contraceptivos

Os métodos contraceptivos tem como objetivo principal evitar gravidez indesejada. Cada um deles tem suas particularidades com relação a duração, eficácia, ação, disponibilidade e efeitos colaterais. **Mas todos, sem exceção, precisam ser indicados e acompanhados pelo especialista.**

## Contraceptivos de barreira

Impedem que o gameta masculino encontre o gameta feminino.

## Camisinha feminina

Um dos métodos com maior eficácia, chegando a **95% de proteção contra doenças sexualmente transmissíveis e gravidez**. Por também ter um importante papel de proteção contra doenças, ela **deve ser usada em todos os tipos de relação sexual** (penetração, oral e anal), geralmente há contra indicação, em casos muitos raros ligados a alergias a látex. A maior dificuldade desse método não é nem o acesso, é a **colocação correta** dentro da genitália feminina e **aceitação por partes dos homens**. É importante deixar claro, que a prevenção deve sempre partir de você, **só você pode cuidar da sua saúde**.

## DIU

Impedem que os espermatozóides encontrem o óvulo e aconteça a fecundação. **Somente o médico pode inserir ou retirar o DIU.**

Muitas mulheres preferem o DIU pela comodidade, **podendo prevenir gravidez indesejada por até 10 anos.** O procedimento para a inserção do DIU é feito em consultório e é super simples, rápido e indolor.

## Diafragma

Também impede que os espermatozoides cheguem até o óvulo. Mas diferente do DIU, o diafragma é um anel flexível e é colocado em torno de 30 minutos antes da relação sexual e só pode ser retirado 12 horas depois do término. Por conta de não possuir nenhuma barreira hormonal, esse método **não apresenta nenhuma contra indicação e ainda previne o câncer de colo de útero.** Embora com todas essas vantagens, esse método também precisa do acompanhamento médico, sobre qual o tamanho melhor se adapta ao corpo da mulher.

## Contraceptivos hormonais

São métodos que impedem a fecundação por meio de hormônios.

## Anticoncepcional

São pílulas que devem ser tomadas de forma diária. Elas **interferem na ovulação, modificam o endométrio e o muco do colo uterino**, dificultando assim a entrada e sobrevivência dos espermatozóides.

## Injeções

Existem duas formas de métodos injetáveis, os que são aplicados **mensalmente** (associados a progesterona e estrogênio), e a cada **três meses** (composto pela progesterona). Eles também impedem a ovulação!

## Implantes

Um **pequeno tubo é inserido na pele do braço**, esse tubo contém progesterona e pode atuar por até 3 anos. Esse método alcança **99% de eficácia** e também age impedindo a ovulação, só que aqui também existe uma maior atuação no endométrio e muco uterino, dificultando a entrada e sobrevivência do espermatozóide.

## Adesivos cutâneos

Os selos liberam estrogênio e progesterona que são absorvidos pelo contato com a pele e espalhados pela corrente sanguínea. Pode ser colocado em partes como o ombro, lombar e nádegas. Eles têm a mesma ação dos anticoncepcionais orais!

**Esse método não é seguro como os outros, não protege contra as doenças sexualmente transmissíveis e pode causar alergia à pele.**

## Anel Vaginal

Feito de silicone flexível, mede mais ou menos 4 cm e contém os hormônios já citados, **estrogênio e progesterona**. Seu uso é semelhante a um absorvente íntimo de uso interno.

O anel **pode ficar no corpo feminino até 3 semanas** e é colocado pela própria mulher. Ao retirar o anel, é indicado que se espere pelo menos 7 dias antes de começar a usar outro. Geralmente o casal não percebe o contraceptivo no momento do sexo. Mas assim como o adesivo cutâneo, **não protege contra doenças sexualmente transmissíveis.**

## Cirurgias

A ligadura de trompas é um **método cirúrgico e definitivo**. As trompas são cortadas, impedindo que os espermatozoides cheguem até o ovário e faça todo o trajeto em busca da fecundação. Esse tipo de método **não altera a capacidade hormonal da mulher, não engorda e nem altera a libido** como alguns costumam relatar e associar.



Camisinha



Anticoncepcional



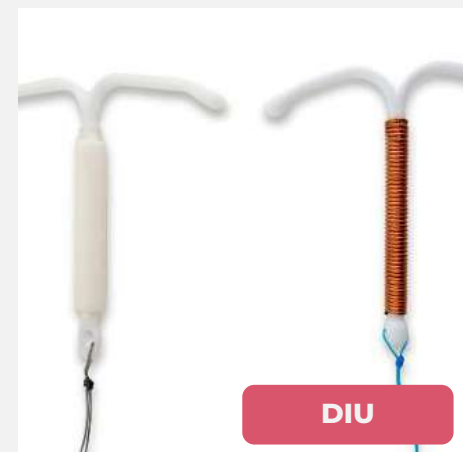
Implante



Diafragma



Anel Vaginal



DIU



# Outros métodos

## Tabelinha

A tabelinha é um **método pouco eficaz**, uma vez que as mulheres precisam ter o ciclo com regulação perfeita, para que os dias do período fértil sejam calculados da forma correta.

## Quer aprender a fazer o cálculo?

Anote em um calendário o primeiro dia da menstruação.

Marque em azul os dias em que você tem menos chances de engravidar: entre o 1º dia e o 9º dia da menstruação.

Lembre-se: conte sempre a partir do 1º dia da menstruação.

Marque em vermelho os dias em que você provavelmente estará mais fértil: do 10º ao 19º.

Do 20º até a próxima menstruação, marque novamente em azul.

## Exemplo de tabelinha



## Pílula do dia seguinte

Importante lembrar que esse método é uma **saída de urgência** e deve ser **acompanhado pelo especialista** e não ser usado de forma trivial.

Consiste na ingestão de um ou dois comprimidos com **alta quantidade do hormônio levonorgestrel**. Esse hormônio impede a ovulação, gerando um ambiente desfavorável para a sobrevivência dos espermatozóides. A pílula **pode ser ingerida até 72 horas depois da relação sexual**. Não tem a mesma eficácia dos outros métodos e não protege contra doenças sexualmente transmissíveis.

# As doenças sexualmente transmissíveis



Doenças sexualmente transmissíveis, as chamadas DSTs, são patologias que podem ser **adquiridas através de contato sexual**. Essas patologias afetam de forma significativa a vida das mulheres, seja financeiramente por conta de custos em manter o tratamento adequado, quanto emocionalmente, deixando-as mais frágeis e inseguras. O **preconceito** também é algo que afeta diretamente as relações dessas mulheres. A única forma de prevenção é o uso da camisinha.

### Sífilis

Infecção que pode gerar **feridas nas genitálias**, podendo desaparecer por um tempo e voltar com maior intensidade.

### Herpes

Causada por vírus, costumam gerar **pequenas bolhas** que se rompem causando ardência e forte queimação. Geralmente cicatrizam sozinhas e depois voltam.

### Gonorreia

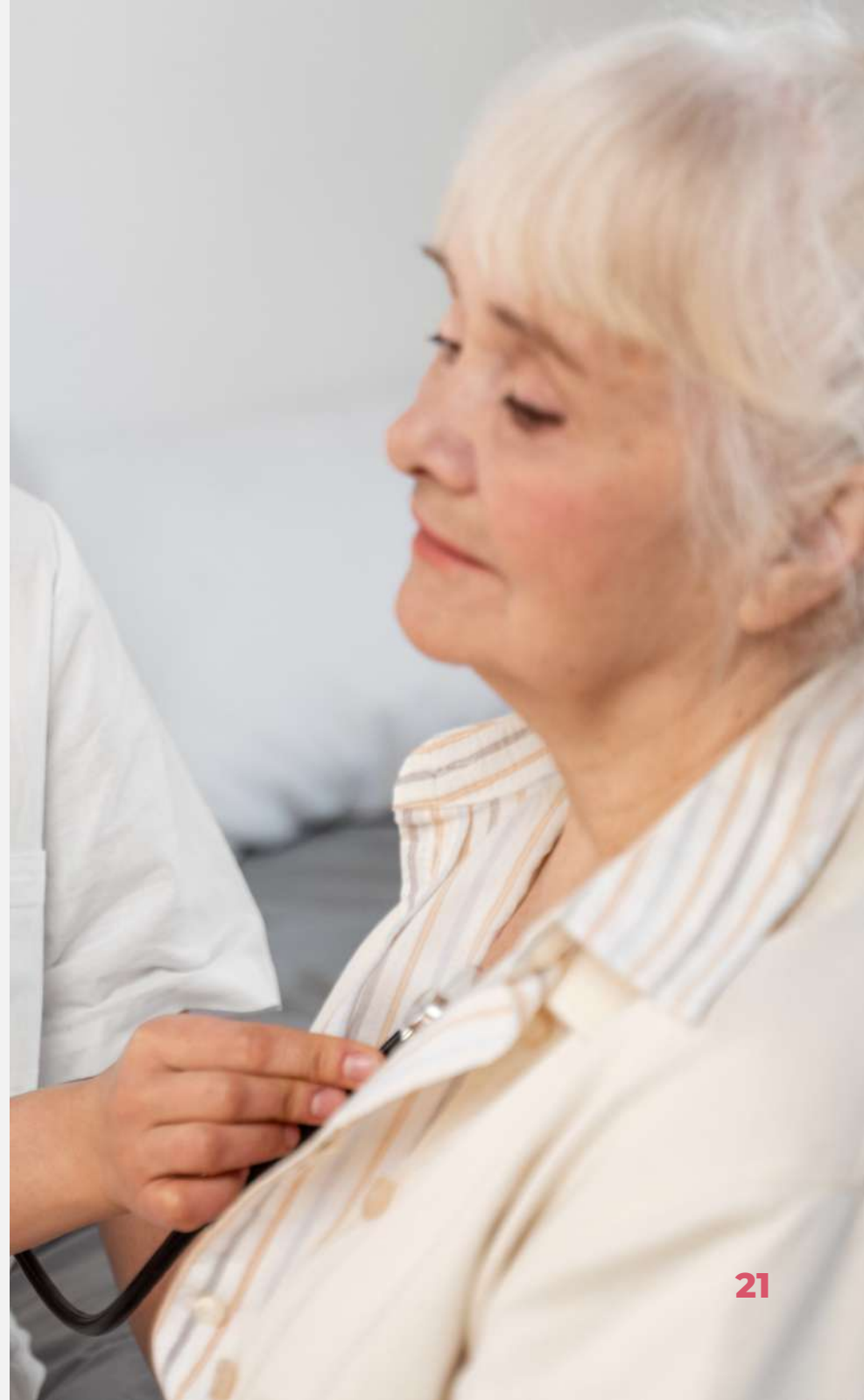
Infecção **causada por bactéria** e costuma gerar corrimento amarelado com odor forte e irritação na vagina e uretra.

### Candidíase

Infecção causada por **micose ou fungo**. Responsável por produzir corrimento semelhante a leite coalhado. Também é comum relatos de **coceiras** na região.

# As patologias que mais acometem as mulheres

Existem algumas patologias que **acometem mais as mulheres**, seja por questões externas, problemas ginecológicos ou hormonais. Confira um pouco sobre cada uma delas!



## Câncer de Mama

**Tumor mais comum entre as mulheres!** Existem vários tipos de câncer de mama, assim como características diferentes em seu desenvolvimento. Estima-se que a cada cinco mulheres diagnosticadas, quatro têm mais de 50 anos. Você sabe quais os **fatores de risco**? Confira!

- Sedentarismo;
- Sobrepeso/Obesidade;
- Histórico familiar;
- Predisposição genética;
- Consumo de bebida alcoólica.

## HPV

O vírus Papiloma Humano é uma **doença sexualmente transmissível** e atinge as mucosas, causando lesões cutâneas na região íntima das mulheres. A infecção causada por esse vírus pode alterar as atividades celulares e **evoluir para tumores**. Para manter a prevenção contra o vírus, o uso da camisinha e o acompanhamento médico com a realização do Papanicolau são fundamentais. Estima-se que seja **a quarta causa de morte entre as mulheres**.

## Osteoporose

A osteoporose é uma doença que acomete boa parte das mulheres mais velhas. Trata-se da **diminuição da densidade óssea**, sendo comum surgir em mulheres acima de 45 anos, por conta da redução do hormônio estrogênio, responsável pela fixação do cálcio nos ossos. Com essa diminuição, a estrutura torna-se mais porosa e frágil, sendo mais suscetíveis a fraturas.

É uma **doença crônica**, responsável por grande parte dos afastamentos do trabalho.

## Varizes

As varizes acontecem quando os **vasos se dilatam de forma anormal**. Muito além da estética, as varizes é uma doença vascular e causa dores, coceira, inchaço e em casos mais graves, a uma interferência direta na circulação.

Elas são bem comuns no contexto da saúde da mulher como um todo, seja pelo uso de hormônios, anticoncepcionais, gravidez, até histórico familiar e obesidade.

## Depressão

**Sofrimento psíquico mais comum entre as mulheres.** As jornadas múltiplas, problemas de saúde, desemprego, violência doméstica... Acarretam vários sentimentos de tristeza prolongados nas mulheres, sendo o início dos sintomas relacionados à cansaço, mal-estar, falta de concentração, incapacidade e desmotivação. Estima-se que o público feminino em algum momento da vida, desenvolverá o quadro.

## Doenças respiratórias

**As mulheres são mais suscetíveis a doenças respiratórias que homens,** estima-se que os hormônios tenham relação com isso.  
As doenças respiratórias mais comuns são:

### Asma

A asma é o **estreitamento das vias aéreas** ocasionado pela compressão que os músculos fazem. Esses músculos envolvem as vias aéreas. Estima-se que o fator genético é a principal causa.

Seus sintomas costumam ser:

- Chiado;
- Falta de ar;
- Tosse seca.



Seu tratamento consiste em **controlar a patologia**. Somente o especialista pode definir o melhor método de tratamento, os mais comuns são inaladores e antialérgicos. Também é importante que o ambiente em que vive uma pessoa com asma, seja livre de poeira, mofo, ácaros e alguns bichinhos de estimação. Alguns outros fatores podem piorar o quadro, como, fumaça de cigarro, exposição ao frio e pólen.

## Bronquite

A bronquite é uma infecção que se adquire geralmente na infância e que causa **forte irritação nas vias aéreas**. Os antialérgicos e antiinflamatórios são bastante usados no tratamento. Os sintomas são semelhantes aos da asma, com chiado no peito e tosse seca.

## Gripes

Causado por **vírus**, acomete todo o sistema respiratório. É comum o relato de **dores de ouvido e garganta** durante o período de maior crise. Alguns dos sintomas mais comuns, são:

- Febre alta;
- Dores por todo o corpo;
- Congestão nasal intensa;

O **tratamento** é baseado em analgésicos, repouso, muito líquido e antitérmicos.

## Sinusite

De origem **bacteriana**, os quadros crônicos são mais frequentes e podem ser tratados com antialérgicos, descongestionantes e limpeza nasal. **Não tem cura**, sendo seu tratamento apenas para controle das crises. **As mulheres sofrem mais com os incômodos de pressão na face e dor de cabeça.**

## Pneumonia

Quando **bactérias entram nos pulmões**, as mulheres sofrem com febre alta, dor no peito e dificuldade para respirar. É preciso cuidado com a pneumonia, em qualquer fase da vida dessa mulher, seguir o tratamento é de suma importância e geralmente a base de antibióticos mais fortes, antialérgicos e tem duração média de 14 dias.

## Enfisema pulmonar

Por conta da ansiedade muitas mulheres recorrem ao **vício do cigarro**, ocasionando enfisema com o passar do tempo. A patologia é caracterizada por **cistos de ar** que se formam dentro dos pulmões. Os sintomas costumam aparecer quando a enfermidade já está em estágio avançado.