

Diagnósticos femininos



Vida íntima

• Desde o início da adolescência, é importante conhecer o muco cervical para não confundí-lo com corrimento. Trata-se da umidade natural da mulher, que faz parte do amadurecimento do sistema hormonal.

• Todas devem estar atentas ao contágio por DSTs (Doenças Sexualmente Transmissíveis)

usando preservativo nas relações; ao anticoncepcional adequado para o seu perfil, consultando um médico; e à prevenção do HPV com a vacina, que deve ser tomada entre os 9 e 26 anos.

• Na fase adulta, além das consultas periódicas ao ginecologista, a mulher pode preservar a fertilidade com o congelamento de óvulos, diminuindo os riscos da gestação tardia ou da dificuldade de engravidar.

• Já na menopausa, é necessário consultar um especialista em reposição hormonal, para prevenir problemas como osteoporose, infarto, derrame e perda de memória.

• Entre os fatores de risco para o câncer ginecológico estão idade avançada, genética e sobrepeso (cerca de 10kg acima do normal).

• Não ignore sintomas como cólica forte, TPM e sangramento intenso. Procure um médico para descartar ou tratar a endometriose, um dos principais causadores de infertilidade.

• "Para aliviar sintomas da TPM como a enxaqueca, é preciso suprimir o pico de LH evitando a ovulação. TPM não é psicológica e ninguém deve conviver com os desconfortos", alerta a ginecologista Denise Coimbra.

A médica não abre mão

"Procuro sempre um especialista para averiguar minha queixa. Toda mulher deve fazer e valorizar a medicina ginecológica preventiva. Se tem um problema na mama, por exemplo, consulte um mastologista", Denise Coimbra, ginecologista.



Só mulheres dão dicas para você cuidar da alimentação, dos hormônios, da pele, da intimidade...



Hormônios a mil

• Da puberdade, quando o estrogênio privilegia o depósito de gorduras nas coxas e nos quadris, à menopausa, caracterizada pela queda de hormônios que desacelera o metabolismo, a mulher é mais suscetível ao ganho de peso que os homens.

• No meio do caminho, a gravidez é outra fase de grandes explosões hormonais, que levam a mudanças em todo o organismo para atender a demanda do bebê.

• Ao final do ciclo menstrual, as variações hormonais causam, entre outros sintomas, retenção de líquido, ansiedade e compulsão por doces: é a TPM, que favorece o aumento dos números da balança.

• Em todas essas fases, a alimentação pode ser uma aliada. "Não existe alimento ruim, e sim dieta ruim. Abolir um grupo de alimentos faz exagerar em outros. O bom é comer 50% de carboidratos, 30% de gorduras e 20% de proteínas", garante a endocrinologista Ellen Simone Paiva.

• Consulte um ginecologista e um endocrinologista, fazendo exames para investigar se está tudo em ordem com os hormônios e até que ponto eles estão interferindo na dificuldade de perder peso.

A endocrinologista não abre mão

"Eu trabalho de 12 a 14 horas por dia, mas não abro mão de minhas refeições em horários regulares, de minha atividade física (1 hora de caminhada) 3 vezes por semana e do meu lazer nos finais de semana", Ellen Simone Paiva, 54 anos.

Veja mais sobre a ação dos hormônios ao longo da vida no site.



Mente sã, corpo sã

- "Reconhecer sintomas como ansiedade, depressão, irritabilidade e impulsividade é importante porque imprimem um impacto significativo na vida da mulher, das relações interpessoais ao desempenho no trabalho", avalia a psiquiatra Alexandrina da Silva Meleiro.
- Nos últimos anos, entender a ação dos hormônios sexuais femininos sobre o funcionamento do psiquismo tem auxiliado o tratamento. "O estrogênio pode melhorar o humor enquanto a progesterona poderia desencadear sintomas depressivos", afirma.
- Para a especialista, há muitos preconceitos com os antidepressivos, mas, com orientação médica, eles continuam sendo a melhor escolha para tratar esses quadros.

A psiquiatra não abre mão

"Faço exames periódicos e consulto médicos de confiança. Tenho amigos, momentos de meditação e trabalho no que gosto. Adoro meus filhos e a natureza, curto pets, ajudo o próximo e sorrio sempre, mesmo nas horas difíceis", Alexandrina Maria Augusto da Silva Meleiro, 56 anos.

Vêja no site o impacto da depressão e do estresse na gestação



Nutrição total

- Amenize os sintomas da TPM evitando o consumo de alimentos como café, refrigerantes, chocolates, sal e bebidas alcoólicas, que são calóricas, provocam inchaço e desidratam.
- Em todos os períodos, evite o jejum por mais de 4 horas, não fume, fuja do sedentarismo e aposte em nutrientes como ômega 3, vitamina

E e selênio, que combatem os radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento, câncer, artrite, doenças cardíacas e depressão.

- A linhaça também deve estar no cardápio feminino diário, pois melhora o funcionamento do intestino, deixa a pele mais bonita, previne o envelhecimento precoce e as doenças degenerativas.
- "Ela tem uma substância chamada lignana, que exerce o mesmo papel do estrogênio, o hormônio feminino", reforça nutricionista Cláudia Itosu.

A nutricionista não abre mão

"De uma alimentação regrada com os três grupos de alimentos (reguladores, energéticos e construtores), seguida de atividade física aos finais de semana", Cláudia Toshimy Itosu, 39 anos, nutricionista do Hospital Santa Virginia, de São Paulo.

Pele protegida

- Para evitar desde o envelhecimento até o câncer de pele, prefira maquiagens com fator de proteção solar, não exagere e sempre retire com produto adequado no final do dia. Passe também o filtro, que deve ter no mínimo fator 30 de proteção UVA e UVB.
- Outros cuidados são lavar o rosto com sabonete adequado, ir ao dermatologista ao primeiro sinal de coceira, vermelhidão, mancha ou pinta diferente.
- Em especial após tomar sol, invista em uma boa hidratação com cremes. "Outra opção são os lasers, como o Tight Skin e o Accelwave, que podem hidratar e atenuar aquela mancha ingrata que ficou do verão", indica a dermatologista Flávia Diniz.



A dermatologista não abre mão

"De usar protetor solar não apenas no rosto, mas no colo, pescoço e dorso da mão, pois todas as luzes nos põem em risco: a do computador, a da tevê e a do sol", Flávia Lira Diniz, 40 anos, dermatologista.

Beleza em dia

- Para ficar bonita e saudável, invista em hábitos simples, como fazer uma limpeza dos dentes a cada 6 meses no dentista, limpar o rosto adequadamente, hidratar o corpo à noite e usar cosméticos anti-idade ou com vitamina C.
- "A beleza inclui atividades físicas pelo menos 3 vezes por semana e uma dieta com restrição de açúcares, carboidratos e bebidas alcoólicas. Nos finais de semana, coma com moderação para manter o peso", sugere a médica Daniela Hueb.

A médica não abre mão

"Faço atividades físicas e dietas, uso filtro solar diariamente e procuro um médico para realizar exames de sangue todo ano, além de aplicar toxina botulínica semestralmente", Daniela Avila Hueb, 37 anos, dermatologista e nutróloga.