

Saúde da mulher:

guia completo para o bem-estar feminino



Buscofem

Sumário



Saúde da mulher



Doenças que acometem as mulheres



Práticas para uma vida mais saudável



Família Buscofem

Saúde da Mulher

Desde os primeiros passos da infância e os desafios da adolescência, atravessando a jornada da vida adulta até alcançar a plenitude da maturidade, é imperativo oferecer às mulheres orientações abrangentes e cuidados indispensáveis!

Tais cuidados englobam a **prevenção e tratamento de doenças, apoio durante a gravidez, conscientização e a garantia de acesso a serviços de saúde** que promovam uma vida plena de qualidade!

O Boletim Epidemiológico sobre a saúde da mulher brasileira, divulgado no começo de 2023 pelo Ministério da Saúde, traz alguns dados interessantes². **Confira a seguir!**



A saúde feminina nas diferentes fases da vida

Os cuidados com a saúde da mulher devem se fazer presentes em todas as fases da vida³.



Puberdade

As meninas atingem a puberdade entre os 8 e 13 anos de idade. **É nessa fase que os hormônios “afloram”, e é quando ocorre a primeira menstruação.** A puberdade é entendida como o período de transição para a fase adulta³.

É também nessa idade que os pais devem levar a menina para sua primeira consulta ginecológica e também tomar a vacina contra o vírus HPV, que pode causar câncer de colo de útero³.



Gestação

A gestação também é uma fase crucial para a mulher, que deve fazer o acompanhamento pré-natal com consultas e exames periódicos e preventivos³.

Após o parto, o ginecologista deve continuar acompanhando a mulher de perto para garantir uma transição hormonal e física tranquila e dentro da normalidade³.



Menopausa

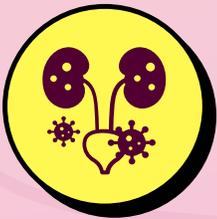
A menopausa é a fase em que o ciclo fértil da mulher se encerra. Esse fenômeno acontece entre os 45 e 55 anos de idade³.

Nessa etapa, os níveis de hormônios femininos caem consideravelmente. Por isso, a atenção à alimentação e aos hábitos saudáveis deve ser redobrada, bem como a realização de exames periódicos (como a mamografia)³.

Doenças que acometem as mulheres

Fique de olho nos sintomas!

Existem diversas doenças que impactam especialmente a saúde e o bem-estar das mulheres. Descubra agora quais são as condições mais comuns, bem como as causas e sintomas associados³.



Infecção urinária

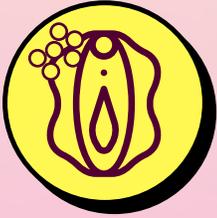
A infecção urinária é uma condição em que bactérias invadem o sistema urinário, incluindo a bexiga e os rins³.

Causas

má higienização da região íntima (em excesso ou a falta);
obstrução urinária;
diafragma mal posicionado;
hiperglicemia;
anatomia da uretra³.

Sintomas

dor ou ardência ao urinar;
micção frequente e urgente;
urina turva ou com odor forte;
dor na região abdominal inferior;
sensação de bexiga cheia após urinar;
sangue na urina (hematúria)³.



Candidíase

A candidíase vaginal é um tipo de infecção fúngica caracterizada pelo desequilíbrio da microbiota na região íntima, o que favorece a proliferação do fungo da espécie *Candida albicans*⁵.

Causas

roupa íntima muito justa e úmida;
enfraquecimento do sistema imunológico;
estresse;
uso frequente de medicamentos antibióticos, anticoncepcionais e corticoides;
alterações nos níveis hormonais (durante a gravidez ou ciclo menstrual, por exemplo);
doenças preexistentes, como diabetes, HPV, AIDS e lúpus;
alto consumo de açúcar, carboidratos refinados e alimentos cítricos;
uso excessivo de produtos de higiene íntima que perturbam o equilíbrio natural da microbiota vaginal⁵.

Sintomas

coceira na vagina e proximidades da genitália;
vermelhidão, irritação e inchaço na região íntima;
corrimento esbranquiçado (tipo leite talhado);
dor ou queimação na hora de fazer xixi;
dor durante as relações sexuais⁵.





Endometriose

A endometriose é uma doença em que partes do endométrio migram para outras regiões do corpo da mulher em vez de serem expelidas na menstruação. Quando caem em locais como o ovário, a cavidade abdominal, as tubas uterinas, a bexiga e até mesmo o intestino, as células do endométrio continuam se reproduzindo, causando inflamação crônica e muita dor⁴.

Causas

metaplasia celular
(quando as células do tecido externo do útero se transformam em células semelhantes às do tecido endometrial);
disfunção na produção de estrogênio ou reposição inadequada;
enfraquecimento do sistema imunológico;
predisposição genética;
nuliparidade (nunca ter gerado um bebê);
malformação uterina e do aparelho reprodutor⁴.

Sintomas

cólicas intensas;
dor durante as relações sexuais;
dor e sangramento ao urinar e evacuar;
fadiga excessiva;
diarreia⁴.





Câncer de mama

O câncer de mama é caracterizado pelo crescimento de células cancerosas na glândula mamária, podendo formar tumores com potencial de metástase – caso não seja identificado e tratado logo no início³.

É o tipo mais comum de câncer entre as mulheres³.

Causas

histórico familiar;
envelhecimento;
exposição a estrogênio em excesso;
consumo excessivo de álcool;
obesidade;
exposição à radiação ionizante;
sedentarismo³.

Sintomas

formação de nódulos ou caroços na mama ou na axila;
mudanças no tamanho ou formato da mama;
alterações na textura da pele da mama;
inchaço, vermelhidão ou calor na mama;
descarga mamilar anormal, como sangue;
dor persistente na mama ou na axila;
alterações no mamilo, como inversão;
aspecto semelhante à casca de laranja na mama³.





Câncer de colo do útero

Esse é um tipo de câncer que se origina nas células do colo uterino. Se não for diagnosticada corretamente e tratada o quanto antes, a doença pode se espalhar para outras áreas do corpo, representando um sério risco à saúde da mulher¹⁴.

A vacinação contra o vírus HPV e a realização periódica do exame de Papanicolau são medidas eficazes de prevenção¹⁴.

Causas

infecção pelo vírus do papiloma humano (HPV);
sistema imunológico enfraquecido;
uso prolongado de pílulas anticoncepcionais;
histórico familiar de câncer cervical¹⁴.

Sintomas

O câncer de colo de útero pode ser assintomático em suas fases iniciais. Porém, é possível observar os seguintes sinais:

- sangramento vaginal anormal após relações sexuais;
- dor pélvica;
- secreção vaginal anormal, com odor desagradável;
- dor durante a relação sexual;
- mudanças nos hábitos urinários ou intestinais¹⁴.





Síndrome dos Ovários Policísticos

A Síndrome dos Ovários Policísticos é uma condição hormonal que atinge mulheres em idade fértil. Caracteriza-se pela **presença de múltiplos cistos nos ovários**, desequilíbrios hormonais e ciclos menstruais irregulares¹³.

Causas

fatores hereditários;
resistência do organismo ao hormônio insulina;
desequilíbrios hormonais¹³.

Sintomas

menstruação irregular ou ausente;
acne;
ganho de peso;
crescimento de pelos no corpo;
queda de cabelo¹³.



Outras doenças que costumam acometer as mulheres



Trombose: formação de trombos principalmente nas pernas que causam dores, cansaço e possível embolia;



Osteoporose: enfraquecimento do tecido ósseo;



Alzheimer: uma doença que gera demência gradual e que chama a atenção no universo feminino, uma vez que dois terços da população com Alzheimer no Brasil são mulheres³.

A face invisível da depressão: mulheres e saúde mental

Além das condições que adoecem o corpo, as mulheres precisam também estar atentas àquelas que afetam a mente, como é o caso da depressão⁶.

No cenário brasileiro, uma pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde revelou que a **depressão afeta 11,3% da população**, com um impacto desproporcional sobre as mulheres, atingindo 14,7% delas em comparação a 7,3% dos homens⁶.



Múltiplos fatores contribuem para essa disparidade, incluindo o peso das expectativas sociais sobre as mulheres, a sobrecarga de responsabilidades, a dupla jornada, a violência e a desigualdade salarial (um homem ganha, em média, 22% a mais que uma mulher), além das alterações hormonais^{6 7}.



Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), **a depressão já afeta mais de 300 milhões de pessoas globalmente**. A projeção é que, até 2030, esta se torne a doença predominante em escala mundial⁸.

Os principais sintomas da depressão feminina são:

-  **tristeza persistente;**
-  **desânimo para fazer coisas que antes eram prazerosas;**
-  **desesperança e sentimento de que nada importa;**
-  **mudanças no apetite e no peso, com muito ganho ou muita perda de peso;**
-  **distúrbios do sono, como insônia ou sono excessivo;**
-  **sensação de fadiga constante;**
-  **sentimento de culpa e inutilidade;**
-  **dificuldade de concentração e de tomar decisões;**
-  **pensamentos suicidas recorrentes;**
-  **mudanças no ciclo menstrual, com sangramentos mais ou menos intensos que o habitual;**
-  **dores de cabeça e musculares;**
-  **sensação de desamparo;**
-  **baixa autoestima⁶.**



Práticas para uma vida mais saudável

Para preservar a sua saúde e ter uma melhor qualidade de vida, existe uma série de boas práticas que você pode adotar. Destacamos aqui as principais⁹.



Consulte seu ginecologista e realize exames periodicamente

Consultar o ginecologista regularmente é fundamental para a saúde da mulher. Exames, como o Papanicolau, mamografia, ultrassonografia pélvica e outros específicos, devem ser realizados de acordo com a idade e histórico médico⁹.



Seja adepta à alimentação saudável

Com a ajuda de um nutrólogo ou nutricionista, inclua frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras na sua dieta diária. Esses alimentos são fonte de vitaminas, minerais e fibras indispensáveis para a saúde, auxiliando na prevenção de doenças⁹.



Pratique atividades físicas regularmente

O exercício físico ajuda a fortalecer o corpo e o coração, além de promover a saúde mental. Portanto, realize atividades aeróbicas, como caminhadas ou corridas, e treinamento de resistência e força para manter o corpo saudável⁹.



Priorize boas noites de sono

O sono de qualidade é vital para a manutenção da saúde. Dormir de 7 a 8 horas por noite permite a recuperação física e mental, além de fortalecer o sistema imunológico e reduzir o risco de doenças⁹.



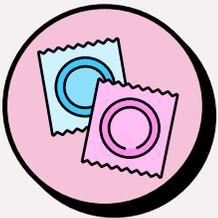
Evite o consumo de álcool e cigarro

O álcool e o tabagismo estão ligados a várias doenças, incluindo câncer. Evite ou limite seu consumo para manter a saúde em dia⁹.



Não se sobrecarregue com trabalho

O estresse crônico pode impactar negativamente a sua saúde. Por isso, procure estabelecer limites no seu trabalho e demais tarefas do dia a dia. Pratique o autocuidado; tire um tempo para relaxar e cuidar mais de si mesma⁹.



Previna-se contra infecções sexualmente transmissíveis

Use preservativos em relações sexuais para reduzir o risco de infecções. Além disso, faça exames regulares para detecção e tratamento precoce de ISTs⁹.



Realize o pré-natal, caso engravide

O pré-natal é indispensável para garantir uma gestação segura e saudável para a mãe e para o bebê. Consulte um obstetra, siga o plano de cuidados pré-natais e adote hábitos saudáveis ao longo da gestação – e após o parto também⁹.

Família Buscofem



Buscofem cápsulas

Buscofem Cápsula é composto de Ibuprofeno 400mg, princípio ativo que tem propriedades analgésicas e anti-inflamatórias. Por ser Cápsula Líqui-Gel o medicamento age 2 vezes mais rápido que os comprimidos regulares, proporcionando o alívio do desconforto a partir de 20 minutos⁹.

O Buscofem em cápsulas de gel vai além das cólicas. Ele ajuda a aliviar também as dores de cabeça, nas pernas e nas costas⁹.



Buscofem gotas

Buscofem Gotas é indicado para alívio das cólicas menstruais e contra dores de cabeça, nas costas e pernas. Por ser líquido e ter concentração de 200 mg de ibuprofeno, o efeito é percebido a partir de 15 a 30 minutos¹¹.

20 gotas equivalem a 1 cápsula do Buscofem Líqui-Gel™.



Buscofem HOT

Com tecnologia japonesa, o Buscofem HOT é um adesivo que auto aquece em contato com o ar. Basta você colá-lo na sua roupa íntima para ter alívio das cólicas por até 8 horas¹⁰.

O Buscofem HOT é fácil de usar, não tem cheiro, estimula a circulação sanguínea na região pélvica e é bastante confortável. Você pode encontrá-lo em cartuchos com 2 unidades e ter a sensação de conforto em qualquer lugar¹⁰.

Referências

1. Cuidado integrado: a saúde da mulher em todas as fases da vida | Americas Serviços Médicos [Internet]. www.americasmed.com.br. Disponível em: <https://www.americasmed.com.br/central-de-conteudo/informativos/cuidado-integrado-saude-da-mulher-em-todas-fases-da-vida>. Acesso em: 01 nov. 2023.
2. Rohrer J. Boletim Epidemiológico analisa a Saúde da mulher brasileira [Internet]. APM. 2023. Disponível em: <https://www.apm.org.br/ultimas-noticias/boletim-epidemiologico-analisa-a-saude-da-mulher-brasileira/>. Acesso em: 01 nov. 2023.
3. As doenças que mais afetam as mulheres no Brasil | Secretaria Municipal da Saúde | Prefeitura da Cidade de São Paulo [Internet]. www.prefeitura.sp.gov.br. Disponível em: <https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/noticias/?p=334164>. Acesso em: 01 nov. 2023.
4. World Health Organization. Endometriosis [Internet]. www.who.int. World Health Organization; 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis>. Acesso em: 21 mar. 2023.
5. Hani U, Shivakumar HG, Vaghela R, Osmani RAM, Shrivastava A. Candidiasis: a fungal infection--current challenges and progress in prevention and treatment. Infectious Disorders Drug Targets [Internet]. 2015;15(1):42–52. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25809621>. Acesso em: 22 mai. 2023.
6. adminnucleo. Casos de depressão estão acima da média no Brasil e mulheres são mais afetadas [Internet]. Núcleo de Stress – Clínica de Psicologia. 2022. Disponível em: <https://www.nucleode-stress.com.br/casos-de-depressao-estao-acima-da-media-no-brasil-e-mulheres-sao-mais-afetadas/>. Acesso em: 05 jun. 2023.
7. Diferença salarial entre homens e mulheres vai a 22%, diz IBGE [Internet]. CNN Brasil. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/economia/diferenca-salarial-entre-homens-e-mulheres-vai-a-22-diz-ibge/>. Acesso em: 05 jun. 2023.
8. Depressão - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde [Internet]. www.paho.org. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>. Acesso em: 05 jun. 2023.
9. Oliveira G, Schimith MD, Silva LMC da, Cezar-Vaz MR, Cabral FB, Silveira V do N, et al. Fatores de risco cardiovascular, saberes e práticas de cuidado de mulheres: possibilidade para rever hábitos. Esc Anna Nery Rev Enferm [Internet]. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1356218>. Acesso em: 01 nov. 2023.
10. Bula Buscofem®- Ibuprofeno, Brasil. Disponível em: <https://www.buscofem.com.br/bula-buscofem>. Acesso em: 25 mai. 2023.
11. Buscofem Hot é um produto para a saúde. Notificação ANVISA nº 8142044000. Março/2023.
12. Bula do produto Buscofem Gotas. Disponível em: <https://www.buscofem.com.br/bula-buscofem-gotas>. Acesso em: 15 set. 2023.
13. Marcondes JAM, Barcellos CRG, Rocha MP. Dificuldades e armadilhas no diagnóstico da síndrome dos ovários policísticos. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia [Internet]. 2011 Feb 1;55:6–15. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abem/a/gFDQMd8wggkZBXP4Ypk5LKps/?lang=pt>. Acesso em: 26 jul. 2023.
14. HPV e câncer do colo do útero - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde [Internet]. www.paho.org. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/hpv-e-cancer-do-colo-do-utero>. Acesso em: 01 nov. 2023.