

Mulheres investem mais no cuidado com a saúde

Sexta, 13 Fevereiro 2015 10:42 Acessos: 119



As mulheres estão vivendo mais e melhor, não apenas pelo fato da evolução dos cuidados médicos e da qualidade de vida. Elas, ao contrário dos homens, pensam mais na saúde quando

o assunto é prevenção. Ao se cuidarem melhor, fazendo exames periódicos, descobrem mais cedo possíveis doenças, tornando o tratamento mais eficaz.

Com a ascensão da mulher no mercado de trabalho, além de ter hábitos de vida mais saudáveis, ela também opta por ter filhos mais tarde. Segundo a pesquisa Estatística do Registro Civil, entre 2003 e 2013, a proporção de nascimentos provenientes de mulheres com 20 a 24 anos de idade passou de 30,9% para 25,3%. Já entre as mulheres de 30 a 34 anos, houve aumento de 14,5% para 19,4% no mesmo período, indicando uma tendência de envelhecimento no padrão reprodutivo delas.

Além disso, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a proporção de mulheres com ao menos um filho caiu em todas as faixas etárias. De 20 a 24 anos, baixou de 47,3% para 39,3%; de 25 a 29 anos, caiu de 69,2% para 60,1%; de 30 a 34 anos, passou de 81,9% para 76%.

O Censo 2010 contou 190.755.799 habitantes no Brasil e, deste total, 51% são mulheres e 49%, homens. Em nosso País, o número de mulheres supera o de homens: 3.941.819. E a região Sudeste é a que possui o maior número de mulheres, principalmente no estado de São Paulo.

Doenças mais comuns

Um dos principais motivos delas estarem vivendo mais e melhor é a prevenção. Apesar disso, é necessário que as mulheres fiquem atentas às principais doenças que possam acometê-las. As alterações de saúde mais frequentes, segundo os especialistas, são doenças infecciosas, alterações cardiovasculares e o câncer (não necessariamente nesta ordem).

Cerca de 40% da população adulta brasileira, o equivalente a 57,4 milhões de pessoas, possui pelo menos uma doença crônica não transmissível (DCNT), segundo dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS). O levantamento, realizado pelo Ministério da Saúde (MS) em parceria com o IBGE, revela que essas enfermidades atingem principalmente o sexo feminino (44,5%) – são 34,4 milhões de mulheres e 23 milhões de homens (33,4%) portadores de enfermidades crônicas.

Exames recomendados por faixa etária

JOVENS

- Ultrassonografia de mamas e pélvico.
- Mulheres com vida sexual ativa: prevenção com vacina anti-HPV, exame ginecológico, Papanicolau – colpocitologia oncótica com a retirada de material do colo uterino – e tratamento de qualquer sinal ou sintoma de infecção ginecológica para prevenção de DIP (cauterização de colo uterino, medicação com uso intravaginal e orientação sobre preservativo).
- Exame ginecológico com observação do desenvolvimento adequado dos caracteres sexuais e sequência nos sinais de maturidade sexual: telarca, pubarca e menarca.

ADULTAS

- Exame ginecológico.
- Ultrassonografia de mamas e transvaginal.
- Papanicolau anual (colpocitologia oncótica do colo uterino).
- Perfil hormonal para detecção de distúrbios menstruais e infertilidade.
- Após os 40 anos, sem antecedentes familiares, mamografia e com antecedentes familiares, começar o rastreamento mais cedo.

MADURAS

- Exame ginecológico.
- Ultrassonografia de mamas e transvaginal.
- Papanicolau anual.
- Mamografia.
- Exames de sangue gerais (colesterol, glicemia, função tireoide, dosagem de cálcio, etc.).
- Densitometria óssea (fêmur – osso longo e coluna vertebral de L1 à L4 – osso compacto).
- Queixa de incontinência urinária – Estudo Urodinâmico.

Fonte: ginecologista e obstetra do Hospital Santa Catarina, Dr. Miguel Gobbi

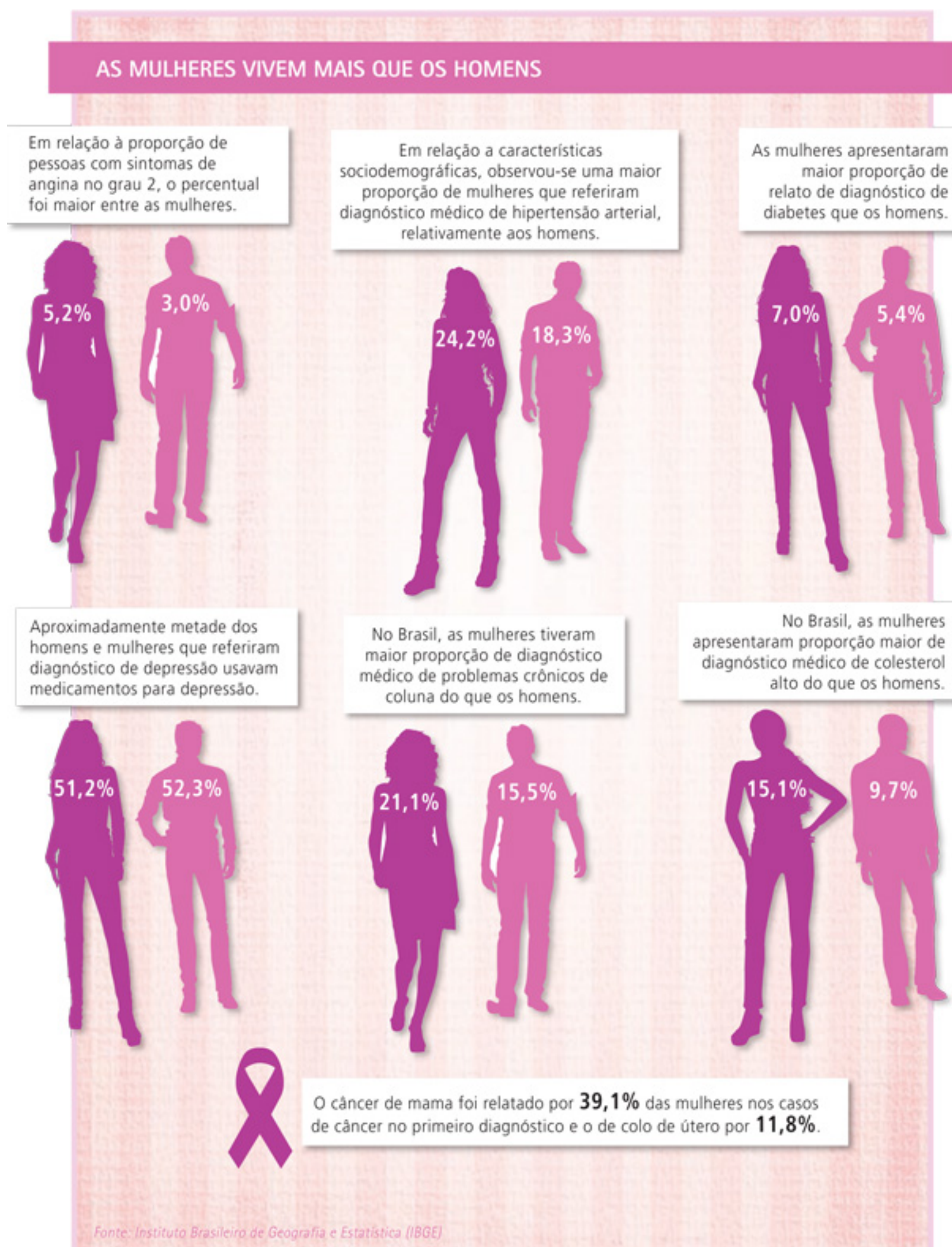
Segundo o MS, a hipertensão e diabetes são doenças crônicas de grande magnitude, sendo também as mais graves, por isso que a hipertensão e o diabetes foram alvo de profunda investigação da PNS. A pesquisa revelou que a hipertensão atinge 31,3 milhões de pessoas acima de 18 anos, o que corresponde a 21,4% da população. Importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, a doença aparece mais no sexo feminino, com prevalência em 24,2% das mulheres e 18,3% dos homens.

Já o diabetes, transtorno metabólico causado pela elevação da glicose no sangue, atinge 9 milhões de brasileiros – o que corresponde a 6,2% da população adulta. As mulheres (7%), mais uma vez, apresentaram maior proporção da doença do que os homens (5,4%) – 5,4 milhões de mulheres contra 3,6 milhões de homens.

Para o doutor em cardiologia pela Universidade Federal de São Paulo/Escola Paulista de Medicina (Unifesp/EPM), especialista em cardiologia pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) e pelo Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia, Dr. Bruno Valdigem, a maioria das mulheres após a menopausa sofre de hipertensão arterial, pelo aumento de peso, em seguida e menos frequentemente, estão as coronariopatias (angina, infarto), pois com o passar dos anos, elas perdem a proteção hormonal que as diferencia dos homens. “Arritmias são comuns, mas geralmente acompanhadas por tabagismo, hipertensão e infarto prévios.”

Além disso, a ginecologista do Hospital Albert Einstein, Dra. Alessandra Bedin Ciminelli Rubino, explica que, segundo o DATASUS, em 2012 (última estatística), as causas cardiovasculares foram as mais frequentes entre as mortes femininas, seguidas por tumores/câncer, causas externas (acidentes, etc.) e depois doenças respiratórias.

De acordo com o clínico geral do Hospital Santa Catarina, Dr. José Carlos Aquino de Campos Velho, as mulheres, em geral, são relativamente preservadas de doenças crônicas não transmissíveis até a menopausa, quando, em geral, problemas de saúde começam a surgir por presumida perda do efeito protetor dos hormônios femininos nesta fase da vida.



Porém, particularmente em mulheres obesas, sedentárias, com hábitos alimentares pouco saudáveis, agravado por tabagismo e consumo excessivo de álcool

(questões relacionadas ao modo de vida moderno), hipertensão arterial, dislipidemias – problemas de colesterol e diabetes – tendem a surgir nesta fase. “Hipotireoidismo também é um problema frequente em mulheres jovens”, alerta o clínico.

À medida que as pessoas envelhecem, outros problemas vão surgindo: osteoporose, doenças cardiovasculares (angina, acidentes vasculares cerebrais, infarto do miocárdio) e o câncer, em particular o de mama, torna-se mais frequente. Em fases mais tardias, os quadros demenciais – Mal de Alzheimer – vão tomando relevância, em geral, após os 75 anos de idade.

Entre as causas dessas principais enfermidades, o consumo de sal pode contribuir para a pressão alta; sedentarismo, tabagismo e obesidade, para problemas de colesterol, osteoporose e diabetes – em decorrência disso, os problemas cardiovasculares; parece haver contribuição da reposição hormonal, obesidade e do tabagismo na gênese do câncer de mama; problemas tireoidianos podem estar relacionados ao estilo de vida moderno.

“Há que se salientar que, para esses problemas, existe contribuição do histórico familiar (particularmente parentes de primeiro grau) e da carga genética de cada um”, alerta o Dr. Campos Velho.

Quadros psiquiátricos (depressão, ansiedade) também são frequentes ao longo da vida da mulher, com certa acentuação no climatério (os anos que antecedem e sucedem a menopausa).

Os tratamentos dependem do diagnóstico, ou seja, de cada doença em particular. Sempre é importante sublinhar que existem medidas farmacológicas (uso de medicamentos) e não farmacológicas (mudança de hábitos e atitudes). O acompanhamento médico regular também é muito importante.

Na questão da prevenção, o clínico geral do Hospital Santa Catarina destaca a alimentação saudável, os exercícios físicos, a cessação do tabagismo, o uso moderado de bebidas alcoólicas – por exemplo, o vinho – como essenciais na prevenção de grande parte das moléstias que afetam as pessoas atualmente, independente de ser homens ou mulheres. “A realização de acompanhamento médico periódico para detecção precoce (muitas vezes com o auxílio de exames complementares) dos problemas, às vezes totalmente assintomáticos, pode facilitar a sua abordagem terapêutica com antecedência e, com isto, tentar prevenir suas complicações.”

Doenças mais comuns que afligem as mulheres

• JOVENS

A- HPV (infecção viral geralmente transmitida por contato sexual sem proteção).

B- Irregularidade menstrual e/ou atraso do início da menstruação (menarca). Geralmente por imaturidade do eixo-hipotálamo-hipófise-ovários.

C- Anticoncepção.

• ADULTAS

A- Câncer de colo e mama.

B- Infertilidade.

C- Endometriose.

D- Corrimento vaginal (Doença Inflamatória Pélvica – DIP).

E- Dor pélvica – dispareunia (dores na relação).

F- Miomas.

G- Cistos ovarianos ou similares.

H- Anticoncepção.

• MADURAS

A- Câncer de mama.

B- Climatério.

C- Câncer de útero (pólipos, espessamento endometrial).

D- Sangramento uterino pós-menopausa.

E- Perda urinária aos esforços.

F- Atrofia vaginal (dores na relação).

Fonte: ginecologista e obstetra do Hospital Santa Catarina, Dr. Miguel Gobbi

Filhos em segundo plano

Com a entrada da mulher no mercado de trabalho, o desejo de ter filhos por vezes acaba por ser adiado e, com o passar do tempo, elas estão tendo menos filho.

A Dra. Alessandra destaca que, entre os motivos da nova ordem familiar, entram em jogo o lado financeiro, cultural, investimentos na carreira profissional, escolaridade (quanto mais anos de escolaridade, menor o número de filhos e mais tarde as gestações).

O coordenador do núcleo de ginecologia, obstetrícia e perinatologia do Hospital Samaritano, Dr. Edilson Ogeda observa que a fertilidade feminina diminui ao longo dos anos. “Com 30 anos, ela tem 30% a menos de chances de engravidar a cada mês; com 35 anos, 40%; e com 40 anos, 45%”. Ou seja, segundo o especialista, quanto mais a demora, mais difícil uma gestação. Segundo o Dr. Ogeda, para a mulher que quer ser mãe, o ideal é antes dos 35 anos, porém esta não é uma regra, já que nem todas poderão ter dificuldades para engravidar, cada caso precisa ser analisado separadamente.

Autor: Vivian Lourenço