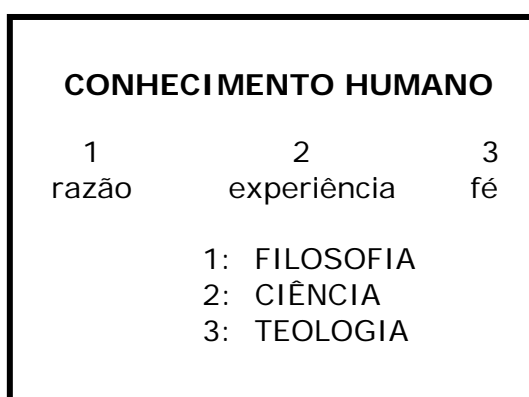


# SAÚDE DA MULHER, PREVENÇÃO DE DOENÇAS, CUIDADOS, HIGIENE E TPM

## Saúde da Mulher e Prevenção de Doenças

### 1. Introdução:

Vamos abordar o assunto saúde da mulher em relação à ciência, o que o conhecimento científico fala sobre esse tema; mas antes eu quero falar um pouco sobre 3 aspectos que aprendi na ETM na matéria ministrada pelo Pio no primeiro ano sobre o conhecimento humano, e que pode servir como uma excelente introdução daquilo que trataremos nestes minutos que teremos:



Tudo o que o homem sabe e conhece está alicerçado sobre 3 colunas, a razão, estudada na filosofia, a experiência, trazida pela ciência e a fé vista na teologia.

A ministração diz respeito aos cuidados de prevenção de doenças e manutenção da saúde do corpo, através das diretrizes que a **ciência** diz.

### 2. Prejudicam a Saúde:

Para fins de estudo podemos dividir os fatores que prejudicam a saúde em 2 grupos, os comportamentos de risco, e as doenças biomédicas:

#### 2.1. COMPORTAMENTOS DE RISCO:

Nada mais oportuno que iniciar uma aula sobre saúde falando sobre quais comportamentos trazem dano ao bem estar físico das adolescentes e jovens. Esses comportamentos de risco trazem mais ameaças a saúde que as doenças biomédicas, pois comparadas com as gerações anteriores, hoje, a maioria delas adere a pelo menos algum tipo de comportamento que traz declínio em seu bem estar:

## 2.2. INÍCIO DE ATIVIDADE SEXUAL PRECOCE E AS PRÁTICAS SEXUAIS SEM SEGURANÇA

2.2.1. USO DE DROGAS (risco 4 vezes maior quando associadas a atividade sexual)

2.2.2. USO DE ALCOOL (risco 6,3 vezes maior quando são ativas sexualmente)

2.2.3. ESTAR EM VEÍCULO CUJO MOTORISTA TENHA FEITO USO DE DROGAS (10 vezes maior que as jovens que não eram sexualmente ativos)

## 2.3. DOENÇAS BIOMÉDICAS:

2.3.1. PRINCIPAIS CAUSAS DE **MORTALIDADE**

2.3.2. PRINCIPAIS CAUSAS DE **MORBIDADE**

## 2.4. PRINCIPAIS CAUSAS DE **MORTALIDADE**:

2.4.1. 13 a 18 anos

Acidentes de carro  
Homicídio (e os problemas de violência na rua)  
Suicídio  
Leucemia

2.4.2. 19 a 39 anos

Acidentes de carro  
Doença do coração  
Homicídio  
Doença arterial coronária  
AIDS  
Câncer de mama  
AVC  
Câncer uterino

## 2.5. PRINCIPAIS CAUSAS DE **MORBIDADE**

2.5.1. 13 a 18 anos

Nariz, garganta e condições do trato respiratório superior  
Infecções virais, bacterianas e parasitológicas  
Abuso sexual  
Lesões (musculoesqueléticas e de tecidos moles)  
Infecções agudas do ouvido  
Condições do sistema digestivo  
Condições urinárias agudas

### 2.5.2. 19 a 39 anos

Nariz, garganta e condições do trato respiratório superior  
Lesões (musculoesqueléticas e de tecidos moles) incluindo as costas e as extremidades superiores e inferiores  
Infecções virais, bacterianas e parasitológicas  
Condições urinárias agudas

## 3. Melhoram a Saúde:

### 3.1. COMPORTAMENTOS DE SAÚDE:

São comportamentos de saúde positivos:

#### 3.1.1. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

#### 3.1.2. PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS

#### 3.1.3. CONTROLE DE PESO CORPÓREO

### 3.2. PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS:

Antes de começar um programa de exercícios, as pacientes devem ser examinadas para garantir que esses exercícios não colocarão sua saúde em risco.

De forma bem prática, a atividade física regular pode ser realizada 30 minutos /dia, e é mais benéfica do que exercícios físicos vigorosos esporádicos principalmente para as sedentárias (os exercícios de alto impacto não são necessariamente benéficos e podem trazer malefícios). Os exercícios aeróbicos de baixo e médio impactos têm sido associados à melhor aceitação a longo prazo e a melhores benefícios na manutenção da saúde.

A boa forma cardiovascular pode ser avaliada medindo-se a frequência cardíaca durante o exercício. Com a melhora do condicionamento, a frequência cardíaca se estabiliza num nível fixo. A frequência cardíaca para a qual o condicionamento deve levar o organismo é chamada de **frequência cardíaca alvo** ( FCA)

A fórmula para calcular a FCA é 220 menos a sua idade vezes 0,75.

### 3.3. CONTROLE DE PESO CORPÓREO:

#### 3.3.1. PREVENÇÃO BIOMÉDICA:

#### 3.3.2. IMUNIZAÇÕES:

13 a 18 anos:

Periódicas:

Reforço da vacina dupla para tétano e difteria (DT) (uma vez entre 14 e 16 anos)

Grupos de alto risco:

Caxumba, sarampo e rubéola (MMR)

Vacina para hepatite B

Suplemento de flúor

#### 19 a 39 anos

Periódicas

Reforço da vacina dupla (DT) (a cada 10 anos)

Grupos de alto risco

Caxumba, sarampo e rubéola (MMR)

Vacina para hepatite B

Vacina para influenza

Vacina pneumocócica

#### 4. Diretrizes para Prevenção:

- 4.1. Em geral, a partir de 11 anos devem se submeter a um exame de rotina anualmente onde vocês serão orientadas sobre:
  - 4.1.1. Como compreender melhor o seu crescimento físico, seu desenvolvimento psicossocial e psicosexual e a importância de serem tornarem ativamente envolvidas com a decisões a respeito da sua própria saúde
  - 4.1.2. Como diminuir a ocorrências de lesões
  - 4.1.3. Hábitos alimentares (incluindo os benefícios de uma dieta saudável e de uma forma segura de modificar-se o peso) onde será diagnosticado distúrbios alimentares e obesidade, e serem questionadas sobre a sua auto-imagem
  - 4.1.4. Benefícios do exercício físico e serem estimuladas a iniciar um programa de exercícios saudáveis regularmente
  - 4.1.5. Atitudes sexuais responsáveis, incluindo a abstinência, e orientações sobre métodos contraceptivos adequados, acompanhados de instruções que expliquem como usá-los de modo eficaz, e triagem anual para as DSTs para as sexualmente ativas (o teste de HIV é gratuito e confidencial)
  - 4.1.6. Papanicolau 1 ano após início das atividades sexuais ou a partir de 18 anos para prevenção de câncer do colo uterino
  - 4.1.7. Necessidade de evitar o uso do cigarro, álcool, de drogas e esteróides anabolizantes ( e outras medicações com outros propósitos quando em superdosagens)
  - 4.1.8. Triagem de hipertensão na adolescência e juventude.
  - 4.1.9. Triagem de hiperlipidemia e doença coronariana do adulto (quando com fatores de risco)
  - 4.1.10. Comportamentos ou emoções que possam indicar uma depressão recorrente ou severa ou risco de suicídio
  - 4.1.11. História de abuso emocional, físico ou sexual
  - 4.1.12. Se a jovem já viveu em abrigos, prisões ou áreas onde há grande prevalência de tuberculose, devem fazer um teste cutâneo da tuberculina

Além dessas diretrizes elaboradas pela GAPS, posso incluir também:

- Diagnóstico e tratamento da TPM
- Hábitos de higiene

## TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL

### 1. Introdução:

Hoje se sabe que é uma doença psiconeuroendócrina complexa, por isso não podemos rotular como sendo algo psicológico, doença somática, devido as repercussões que trazem na vida social, familiar e profissional das pacientes que apresentam esses sintomas. Na ginecologia é a afecção de mais alta importância, pois traz martírio de forma periódica e interfere no desempenho de suas funções habituais.

É uma doença que não se cura sem medicação (ou seja, não desaparece espontaneamente) e que o tratamento de um ciclo não é o suficiente, mas sim de todos os ciclos, talvez até a menopausa, e aprendendo a manejá-la descobrirão que poderão viver melhor.

75 % das mulheres no menacme apresentam algum grau de tpm, apenas 15 % são isentas de qualquer manifestação prévia e 5 % apresentam grau extremo de tpm (distúrbio disfórico pré-menstrual). 70 % das filhas de mulheres afetadas por essa doença apresentam tpm.

#### 1.1. Para ser TPM os sintomas devem:

1.1.1. Iniciar entre 7 a 10 dias prévios a menstruação

1.1.2. Ter caráter incapacitante

1.1.3. Desaparecer repentinamente ao instalar-se o fluxo menstrual (os sintomas ocorrem apenas no menacme, durante a fase lúteo média e tardia, quando os níveis de estrogênio e progesterona estão altos. Quando seus níveis caem por regressão do corpo lúteo, os sintomas desaparecem)

1.1.4. Paciente com ciclos ovulatórios (só ocorre na fase lútea)

## 2. Sintomas

### 2.1. NEUROPSÍQUICOS:

2.1.1. (EMOCIONAIS / COGNITIVOS/ COMPORTAMENTAIS)

2.1.2. Astenia / cansaço

2.1.3. Diminuição do interesse

2.1.4. Hostilidade/ discussões / agressividade e tentativas de suicídio

2.1.5. Ansiedade

2.1.6. Irritabilidade

2.1.7. Oscilações do humor

2.1.8. Visão negativa do mundo

2.1.9. Hiperfagia / alterações do apetite

2.1.10. Confusão / falta de concentração / indecisão

2.1.11. Insônia ou hipersonia

2.1.12. Modificação dos hábitos sexuais

2.1.13. Dificuldade para relacionamento interpessoal/isolamento social

### 2.2. OUTROS:

2.2.1. Fogachos e crise epileptiformes

2.2.2. Enxaqueca ou cefaléia

2.2.3. Náuseas / vômitos e aceleração do trânsito intestinal

2.2.4. Dores musculares e osteoarticulares

2.2.5. Taquicardia, dispnéia e dor precordial

2.2.6. Manifestações alérgicas (rinite, sinusite, pruridos cutâneo e vulvar, urticária, asma e conjuntivite)

2.2.7. Hordéolos e hemorragia retiniana e/ou conjuntival

2.2.8. Enurese

### 2.3. RETENÇÃO HÍDRICA:

2.3.1. Oligúria e ganho de peso

2.3.2. Dor e aumento do volume das mamas

2.3.3. Dor pélvica e nos membros inferiores

2.3.4. Distensão abdominal por edema de alças intestinais

### 3. Causas da TPM:

Não existe consenso sobre qual é a causa da tpm.

Existe uma explicação a partir do entendimento dos neurotransmissores (substâncias que exercem papel importante na regulação de muitas funções orgânicas), dentre elas estão:

- 3.1. Dopaminas: exerce controle tônico sobre a secreção de prolactina e aldosterona ( os sintomas de retenção hídrica podem ser atribuídos a redução da atividade adrenérgica, com conseqüente elevação da prolactina, aldosterona e liberação de vasopressina)
- 3.2. A prolactina potencializa o efeito da aldosterona e modifica a resposta da musculatura lisa dos vasos.
- 3.3. Endorfinas: a ciclicidade desse opióides provoca esta síndrome.
- 3.4. Serotonina: juntamente com as endorfinas podem determinar no período pré-menstrual os sintomas de natureza psíquica.
- 3.5. Melatonina
- 3.6. Prostaglandinas : causam náuseas, vômitos, aceleração do trânsito intestinal e cefaléia na fase pré-menstrual imediata, e juntamente com as serotoninas, e os estrogênios, determinam alteração na atividade contráctil da musculatura lisa dos vasos, agravando o sistema endócrino de analgesia, por depleção das monoaminas e dos opióides, causando a cefaléia tipo enxaqueca.
- 3.7. GABA

A concentração cerebral de todos esses neurotransmissores sofre interferência de diversas substâncias, especialmente os hormônios sexuais (o que precipita os sintomas)

O estrogênio via aldosterona promovem retenção de água e sódio, provocando a retenção hídrica.

Baixos teores de vitaminas A, E, B6 , e minerais como zinco, cobre, magnésio ( aumenta a sensibilidade ao estresse quando diminui no sangue), cálcio, também pode explicar a etiopatogenia da tpm, por regular a produção dos neurotransmissores.

#### 4. O que você pode fazer para evitar:

Há tratamento específico para cada sintomatologia, ou seja, tratamento farmacológico como diuréticos para casos de retenção hídrica, psicotrópicos para sintomas psíquicos, antiinflamatórios para dores pélvicas, etc, até pílulas contraceptivas a medicações que bloqueiem a menstruação, e o tratamento será individualizado para cada paciente, então não entraremos nessa área, afinal, cada mulher é única, assim como o delicado balanço de hormônios no seu corpo.

Podemos falar sobre atitudes que podem levar a uma diminuição dos sintomas.

##### 4.1. INTERVENÇÕES NO ESTILO DE VIDA:

4.1.1. *EVITAR*: - café, açúcar e sal  
- óleos saturados, enlatados, conservantes, corantes  
- ingestão de álcool e o cigarro

4.1.2. *PREFERIR*: dieta rica em proteínas vegetais, fibras, mel, frutas, legumes e verduras cruas, cereais integrais, leite desnatado, ricota, iogurte, carnes brancas.

4.1.3. *PRATICAR*: exercícios físicos aeróbicos ( aumento da atividade central dos opióides)

##### 4.2. SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS:

4.2.1. Vitamina b6 (100 mg ou mais diariamente reduzem a depressão e alguns sintomas físicos)

4.2.2. Vitamina E (poucas evidências)

4.2.3. Carbonato de cálcio (1200 mg diários para sintomas moderados e são comprovados)

4.2.4. Magnésio (sua deficiência gera a ciclicidade dos sintomas)

4.2.5. Fitoterápicos (não funcionam)

#### 5. Hábitos de Higiene:

5.1. ÁGUA: tanto para o asseio corporal (nosso corpo "se enche" de bactérias a cada 8 horas) como para hidratação adequada com cerca de 1 a 2 litros / dia : na parte urinária, uma urina muito diluída diminui a osmolaridade

que é um mecanismo de defesa local, assim como diluição dos fatores de crescimento bacteriano, propiciando a instalação de cistites.

- 5.2. SONO ADEQUADO: tentar juntamente com médico especializado encontrar um equilíbrio entre o relógio biológico e o horário socialmente exigido para dormir (um exemplo é você deitar-se 3 horas mais tarde que biologicamente está acostumada, sentirá muito sono nestas 3 horas em que permaneceu acordada, e o seu estado de vigília não será tão produtivo; assim como se você se deitar 3 horas antes do horário que normalmente se deita, terá insônia do tipo inicial). Uma dica é não consumir alimentos que contenham cafeína pelo menos 6 horas antes de deitar-se, evitar exercícios físicos - será difícil pegar no sono, mesmo deitando no horário correto, e no dia seguinte na escola, faculdade ou trabalho... terá muito sono ou ficará mau humorada.
- 5.3. DIMINUIÇÃO DO ESTRESSE: basicamente ocorre estresse quando estímulos de órgão sensoriais como olhos, ouvidos, nariz, pele... etc, chegam aos sistema nervoso central de modo exagerado, crônico, ou mesmo agudo, gerando alteração nos hormônios e nas catecolaminas. Isso causa em última análise o surgimento de sintomas como anorexia nervosa, bulimia, amenorréia (mais de 3 meses sem menstruar), ovários policísticos, menstruação desregulada, etc. Por isso seja criativa ao enfrentar as situações estressantes.
- 5.4. DIMINUIR CONSUMO DE REFRIGERANTES: Além de enfraquecer os dentes, agrava as espinhas, pois contém brometos e outros estabilizantes.
- 5.5. CUIDADO COM AS ROUPAS ÍNTIMAS:

Evitar o hábito de lavar calcinhas no momento do banho, a não ser que posteriormente essas peças sejam lavadas novamente com bastante água e sabão, pois este hábito acarreta um acúmulo de fungos que podem causar candidíase vulvovaginal, e também micoses cutâneas, que além de ser uma doença contagiosa causa, principalmente, alterações estéticas de pigmentação.

Outra dica é não lavar juntamente meias e calcinhas, pois o local onde mais se acumulam fungos é a meia, devido à transpiração, principalmente se já estiver instalado uma onicomiose (micose nas unhas).

Como sou ginecologista, creio ser importante também deixar umas dicas de higiene em relação ao trato genital inferior:

Na praia ou piscina, não permanecer por longo período com maiô ou biquíni úmidos.

Durante o período menstrual, aumentar o número de banhos (incrível como ainda hoje em dia, tem menina que nem lava o cabelo quando está menstruada!)

## 6. Conclusão

Creio ser importante finalizar dizendo o que também aprendi na ETM, que o homem, o ser humano é composto de ESPÍRITO, ALMA E CORPO.

6.1. ESPÍRITO: consciência, comunhão, intuição

6.2. ALMA: mente, vontade, emoções

6.3. CORPO: cérebro, membros, área sexual

Apesar do corpo sofrer envelhecimento com o tempo, se corromper, degenerar, gastar, a bíblia focaliza sua importância, pois é o corpo que dá legalidade, direito de estar na terra. O que está ao nosso alcance podemos fazer, cuidando do corpo.

Outro assunto que desejo apenas mencionar, diz respeito ao propósito / chamado eterno de Deus em relação a toda nova criatura humana, que está numa situação prévia ao pecado de Adão e Eva, que é fazer parte da geração de herdeiros do que Cristo conquistou na cruz, que está restaurando as 4 tarefas que Deus primordialmente deu a Adão:

6.4. FRUTIFICAR

6.5. MULTIPLICAR

6.6. ENCHER A TERRA

6.7. SUJEITAR A TERRA

Sem entrar muito nesse assunto, eu trago um motivo de reflexão para todas: Dentre vários obstáculos que existem contra o cumprimento do chamado, está a incapacidade de encher a terra através da **morte na juventude**, por acidentes em atividade esportivas e por doenças; como fica a tarefa de multiplicar se a jovem adquire doenças que resultam em **infertilidade**, e doenças que impedem o frutificar e sujeitar a terra, como as **desordens psiquiátricas**? E é sobre isso que a liderança dos jovens me convidou para falar, trazer orientações para a manutenção da saúde. Afinal, precisamos exercer a mordomia do corpo. Espero que todas tenham aproveitado esse tempo que tivemos, para refletir em como estão conduzindo a saúde do corpo, e que possam sair com novos posicionamentos, mudanças de comportamento, pois:

A PRÁTICA DESSES COMPORTAMENTOS DE SAÚDE DEPENDE DA SUA DECISÃO, A PARTIR DA COMPREENSÃO E INTERPRETAÇÃO QUE TEM POSSIBILIDADE DE PREVENIR E SER RESPONSÁVEL PELA SUA PRÓPRIA SAÚDE

## 7. Referências Bibliográficas:

Ginecologia de Consultório/ editores Geraldo Rodrigues Lima, Manoel J.B.C. Girão, Edmund Chada Baracat. – São Paulo: EPM – Editora de Projetos Médicos, 2003.

Tratado de Ginecologia/ editor Jonathan S. Berek, MD, MMSc. – Maryland: Editora Guanabara koogan S.A., 1996.

Atualização Terapêutica: Manual prático de diagnóstico e tratamento/ por um grupo de colaboradores especializados: fundadores e organizadores Felício Cintra do Prado, Jairo de Almeida Ramos, José Ribeiro do Valle. 19. ed. – São Paulo : Artes Médicas, 1999.

Escola de Treinamento Ministerial / módulo realidades da nova criação/ disciplina fundamentos da fé. 2003.

Femina / revista da federação brasileira das sociedades de ginecologia e obstetrícia: junho 2003; novembro 2003; abril 2002; janeiro 2002; maio 2003; abril 2003.

RBGO / Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia: janeiro 2004.