

SAÚDE FEMININA

Um guia completo para **viver bem**
em todas as fases.



MeuDoutor

Novamed

Sumário

Clique em **Ler** para acessar o conteúdo.

UM CONVITE

APRESENTAÇÃO

O PRIMEIRO CICLO MENSTRUAL

Cheguei! Sou a menarca

O que é a menstruação?

E essa tal TPM?

Cuidados importantes

Vacinas!

VIDA QUE SEGUE...

ENGRAVIDEI, E AGORA?

Ligue o botão de alerta!

O que muda?

Ops, o bebê mexeu!

Sintomas comuns na gravidez

Que fome é essa?

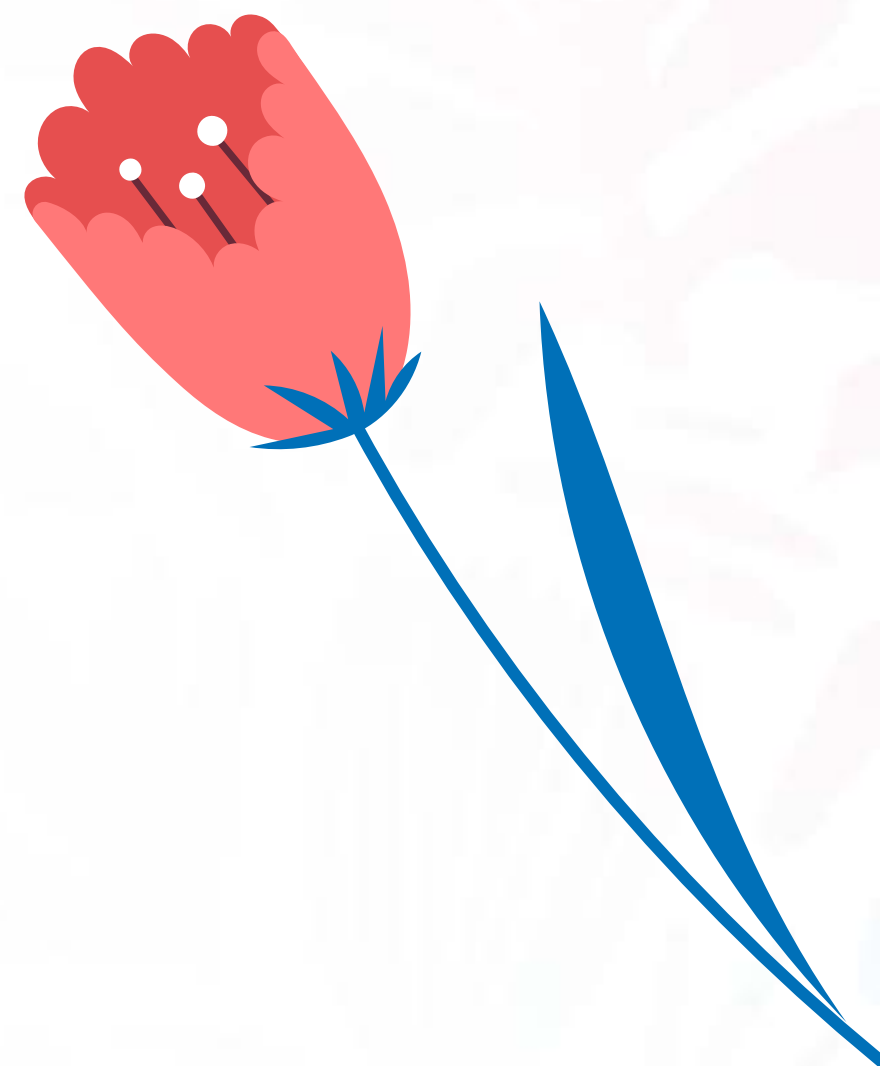
Os nove meses

O puerpério

Baby Blues

Depressão pós-parto

E para quem não quer engravidar?



O CLIMATÉRIO CHEGOU!

Início da transição

Como identificar o climatério?

Que calor! É o fogacho!

Um “novo” corpo!

Que venham as mudanças

Estou na menopausa?

A menopausa

Cuidados com a saúde!

Fazer ou não fazer, eis a reposição hormonal!

A jornada

A REDE MEU DOUTOR NOVAMED

REFERÊNCIAS

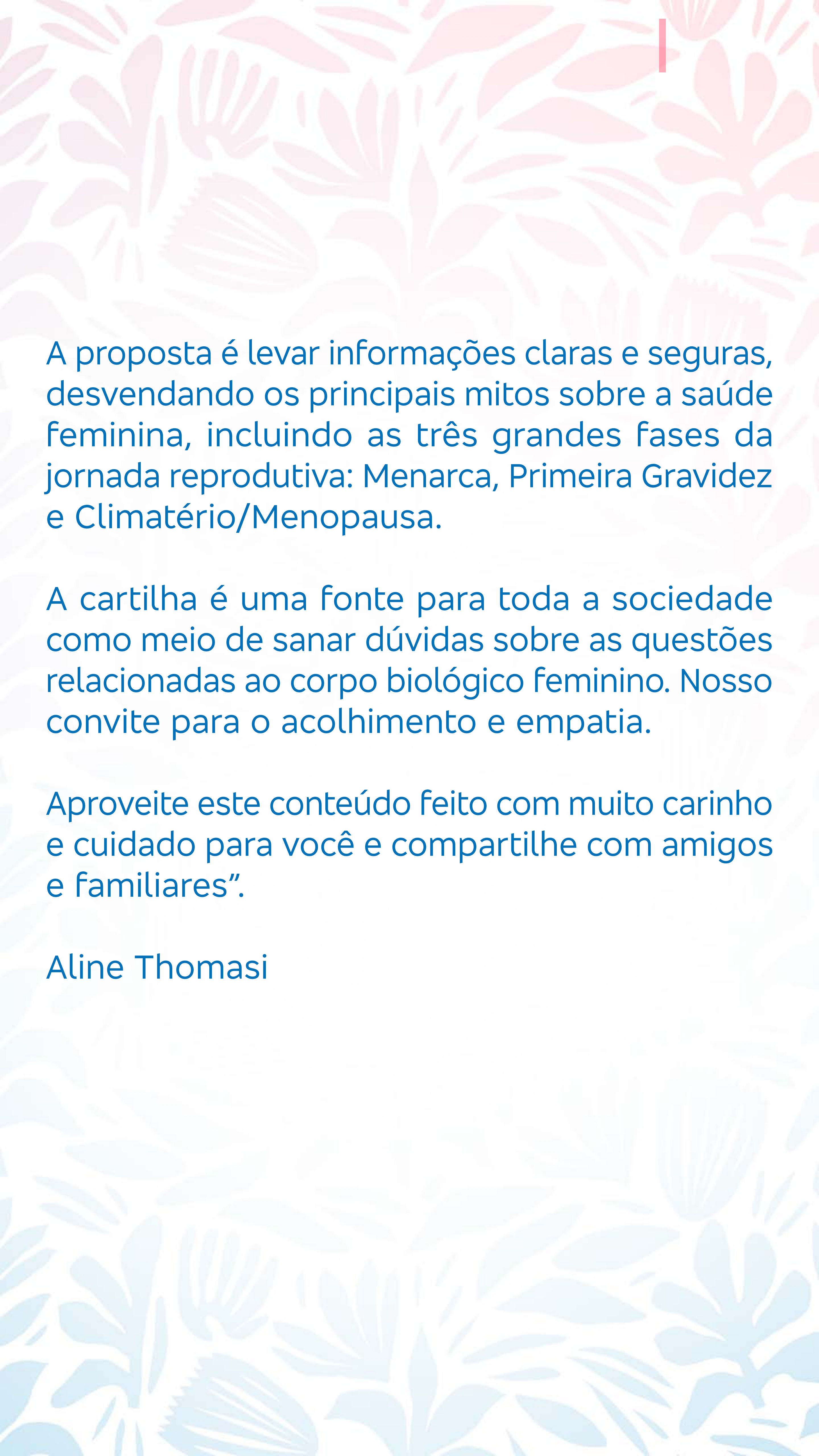
CRÉDITOS



Um convite

“Olá, sou Aline Thomasi, superintendente da rede Meu Doutor Novamed, um projeto que tem como base o modelo de Atenção Primária à Saúde, prezando pelo cuidado integral de nossos pacientes. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), esse tipo de atendimento é capaz de resolver cerca de 80% das demandas por cuidados de saúde, reduzindo em torno de 17% as internações e por volta de 29% a procura por serviços de urgência e emergência.

A saúde feminina, em especial, envolve muitas incertezas físicas e emocionais. Para contribuir com o esclarecimento das principais questões e combater a desinformação, desenvolvemos essa cartilha que conta com a curadoria da equipe de médicos e médicas que compõem a rede Meu Doutor Novamed.


A background pattern of pink and light red floral motifs, including leaves and stylized flowers, set against a white background. A vertical pink bar is located in the top right corner.

A proposta é levar informações claras e seguras, desvendando os principais mitos sobre a saúde feminina, incluindo as três grandes fases da jornada reprodutiva: Menarca, Primeira Gravidez e Climatério/Menopausa.


A cartilha é uma fonte para toda a sociedade como meio de sanar dúvidas sobre as questões relacionadas ao corpo biológico feminino. Nosso convite para o acolhimento e empatia.

Aproveite este conteúdo feito com muito carinho e cuidado para você e compartilhe com amigos e familiares”.

Aline Thomasi



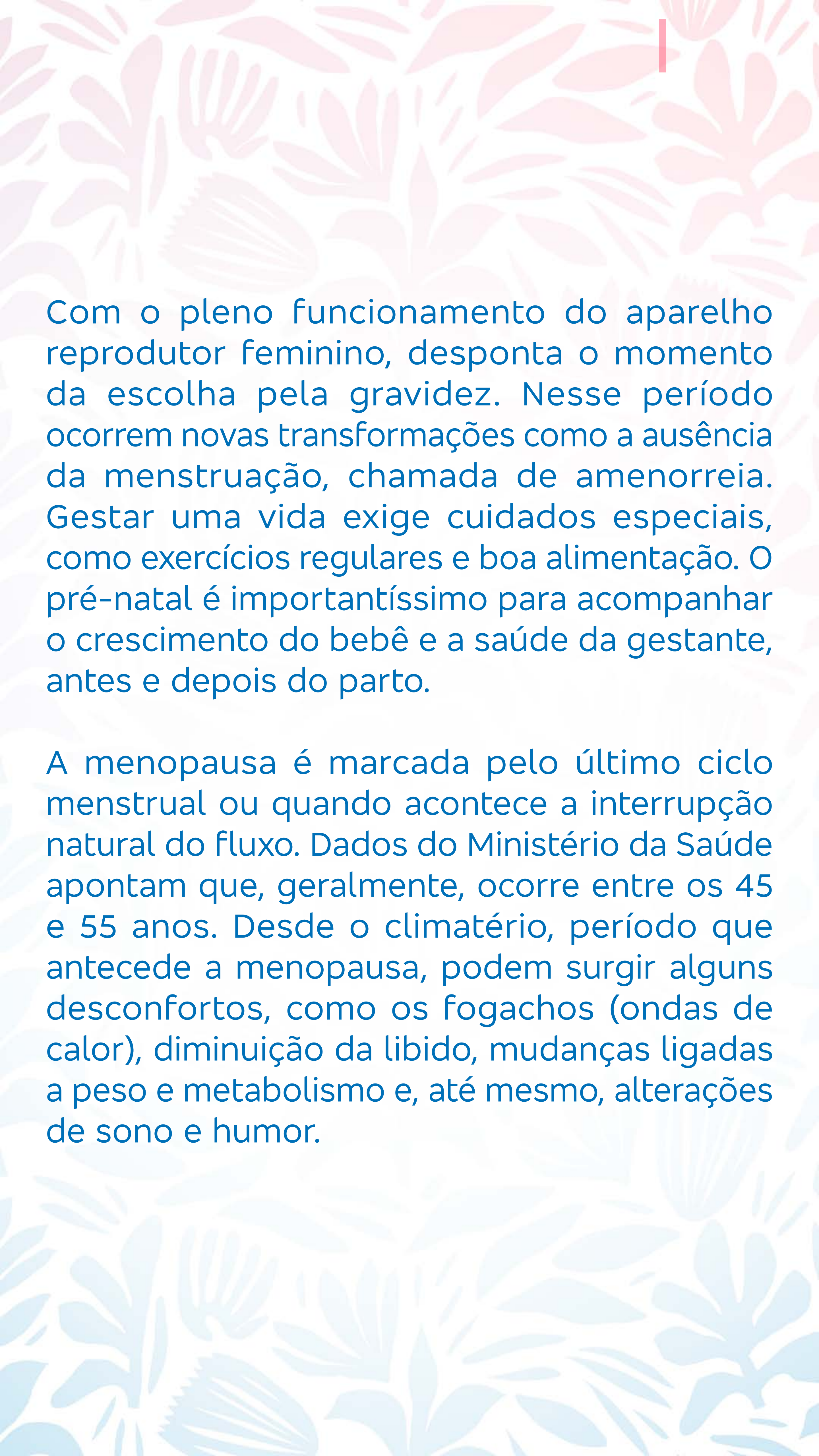
Falam por aí
que o feminino
é frágil...



Apresentação

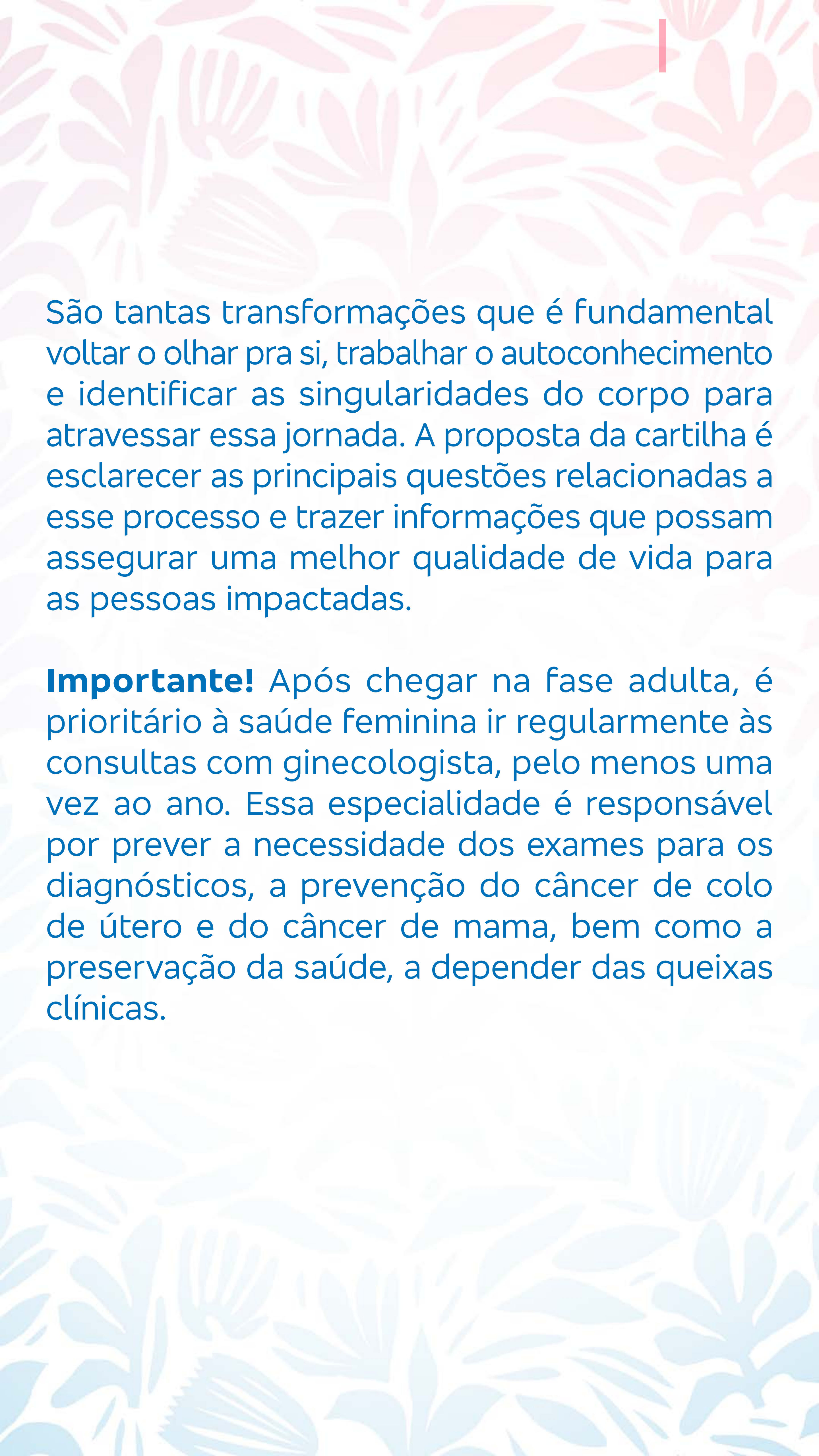
A ideia de fragilidade é uma construção subjetiva da sociedade, mas, na verdade, não é bem assim. Da infância à fase madura, o corpo biologicamente identificado ao sexo feminino passa por diversas fases, tanto em relação às questões físicas quanto às emocionais. Por isso, é essencial esclarecer algumas dúvidas e mitos em relação aos períodos de mudança, que compõem a jornada da saúde feminina em sua dimensão fisiológica.

As grandes transformações começam com a chegada da primeira menstruação, que, segundo dados do Ministério da Saúde, pode acontecer entre 11 e 16 anos, mas em alguns casos ocorre até antes. É a menarca! Nessa fase, as adolescentes devem realizar a primeira consulta com um especialista.



Com o pleno funcionamento do aparelho reprodutor feminino, desponta o momento da escolha pela gravidez. Nesse período ocorrem novas transformações como a ausência da menstruação, chamada de amenorreia. Gestar uma vida exige cuidados especiais, como exercícios regulares e boa alimentação. O pré-natal é importantíssimo para acompanhar o crescimento do bebê e a saúde da gestante, antes e depois do parto.

A menopausa é marcada pelo último ciclo menstrual ou quando acontece a interrupção natural do fluxo. Dados do Ministério da Saúde apontam que, geralmente, ocorre entre os 45 e 55 anos. Desde o climatério, período que antecede a menopausa, podem surgir alguns desconfortos, como os fogachos (ondas de calor), diminuição da libido, mudanças ligadas a peso e metabolismo e, até mesmo, alterações de sono e humor.



São tantas transformações que é fundamental voltar o olhar pra si, trabalhar o autoconhecimento e identificar as singularidades do corpo para atravessar essa jornada. A proposta da cartilha é esclarecer as principais questões relacionadas a esse processo e trazer informações que possam assegurar uma melhor qualidade de vida para as pessoas impactadas.

Importante! Após chegar na fase adulta, é prioritário à saúde feminina ir regularmente às consultas com ginecologista, pelo menos uma vez ao ano. Essa especialidade é responsável por prever a necessidade dos exames para os diagnósticos, a prevenção do câncer de colo de útero e do câncer de mama, bem como a preservação da saúde, a depender das queixas clínicas.

O primeiro ciclo menstrual



O primeiro ciclo menstrual

CHEGUEI! SOU A MENARCA!

A primeira menstruação chegou, e agora? Não se preocupe, é normal! A menarca é, biologicamente, o que define o início do período reprodutivo.

Geralmente ocorre entre 11 e 16 anos, de acordo com os dados do Ministério da Saúde, mas também há casos a partir de 9 anos.

É nessa fase que começam as primeiras mudanças do corpo, como o desenvolvimento das mamas, o crescimento dos pelos, além do aumento da produção dos hormônios (progesterona e estrogênio), entre outras.



O QUE É A MENSTRUÇÃO?

É o corrimento fisiológico de sangue e tecido mucoso do útero que ocorre mensalmente, mas não precisa se assustar! A menstruação é um sinal saudável de que tudo está funcionando normalmente no corpo feminino.

Não existe um período certo de quantos dias dura a menstruação. Em média é de quatro a cinco dias, e o ciclo mensal leva de 25 a 30 dias. Não se preocupe se a cor do sangue variar. Pode ser vermelho mais escuro, amarronzado, muito intenso ou vibrante. A textura pode ser líquida, mas não há problema se aparecerem coágulos.

Cores da menstruação:



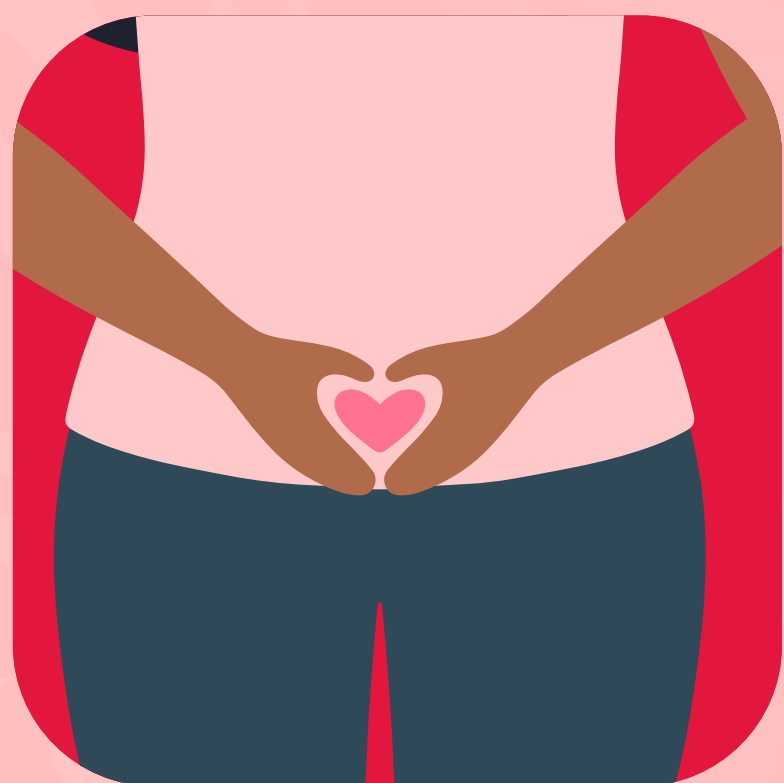
O primeiro ciclo menstrual



Atenção!



Nem sempre a menstruação ocorre mensalmente. É normal apresentar ciclos irregulares no início da vida adulta.



Cada pessoa tem ciclos e fluxos específicos.

O primeiro ciclo menstrual

E essa tal TPM?

A TPM (Tensão Pré-Menstrual) é um aviso de que estamos prestes a menstruar. É comum, uma semana antes da data prevista, a pessoa ficar um pouco mais agitada, ansiosa, com oscilações de humor, e até mesmo ter insônia. Algumas podem apresentar cólicas intensas!



Quem não passa por isso tem muita dificuldade de entender os sintomas. Muitas vezes, eles são confundidos com dificuldades de relacionamentos e com abalos emocionais. Mas imagine passar quatro ou cinco dias com muita dor e indisposição todos os meses? Sem dúvida, a TPM mexe com o emocional e com o físico também.

DICA!



Se os medicamentos não funcionarem e a dor persistir, procure um médico.

O primeiro ciclo menstrual

“

“Neste início, é fundamental encontrar um ambiente convidativo ao diálogo. Além das questões físicas, também é importante que as necessidades psicológicas sejam acolhidas e respeitadas, pois muitas se sentirão mais sensíveis, irritadas e com maior instabilidade emocional. Por isso, precisam ter seus sentimentos validados e legitimados pelos seus familiares”,
comenta a dra. Jaqueline Kelly Ferreira, médica da família da Meu Doutor Novamed, unidade de Recife.

”

O primeiro ciclo menstrual

É bom lembrar!

Nesses dias é importante cuidar da higiene pessoal. Após a primeira menstruação, é fundamental iniciar o acompanhamento com ginecologista.



Cuidados importantes!

Não esqueça de trocar o absorvente frequentemente para evitar a proliferação de fungos e bactérias e o surgimento de assaduras. Para quem usa o coletor menstrual, ele deve ser esterilizado e fervido por 5 minutos ao final de cada ciclo. Lembre-se de limpar com bastante água e sabão neutro a cada 6-12 horas durante o período de uso. Ao final de cada ciclo, ele deve ser esterilizado e fervido por 5 minutos.

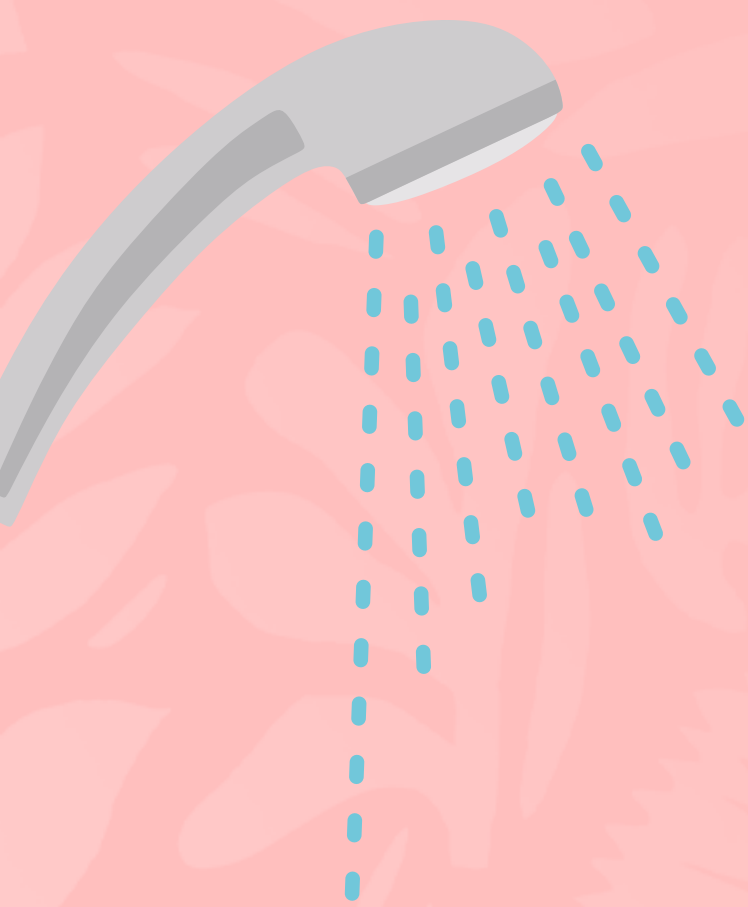
O primeiro ciclo menstrual



No caso das calcinhas menstruais, é recomendável a troca pelo menos duas vezes ao dia, dependendo do fluxo. A higienização da peça deve ser feita de acordo com as recomendações do fabricante.

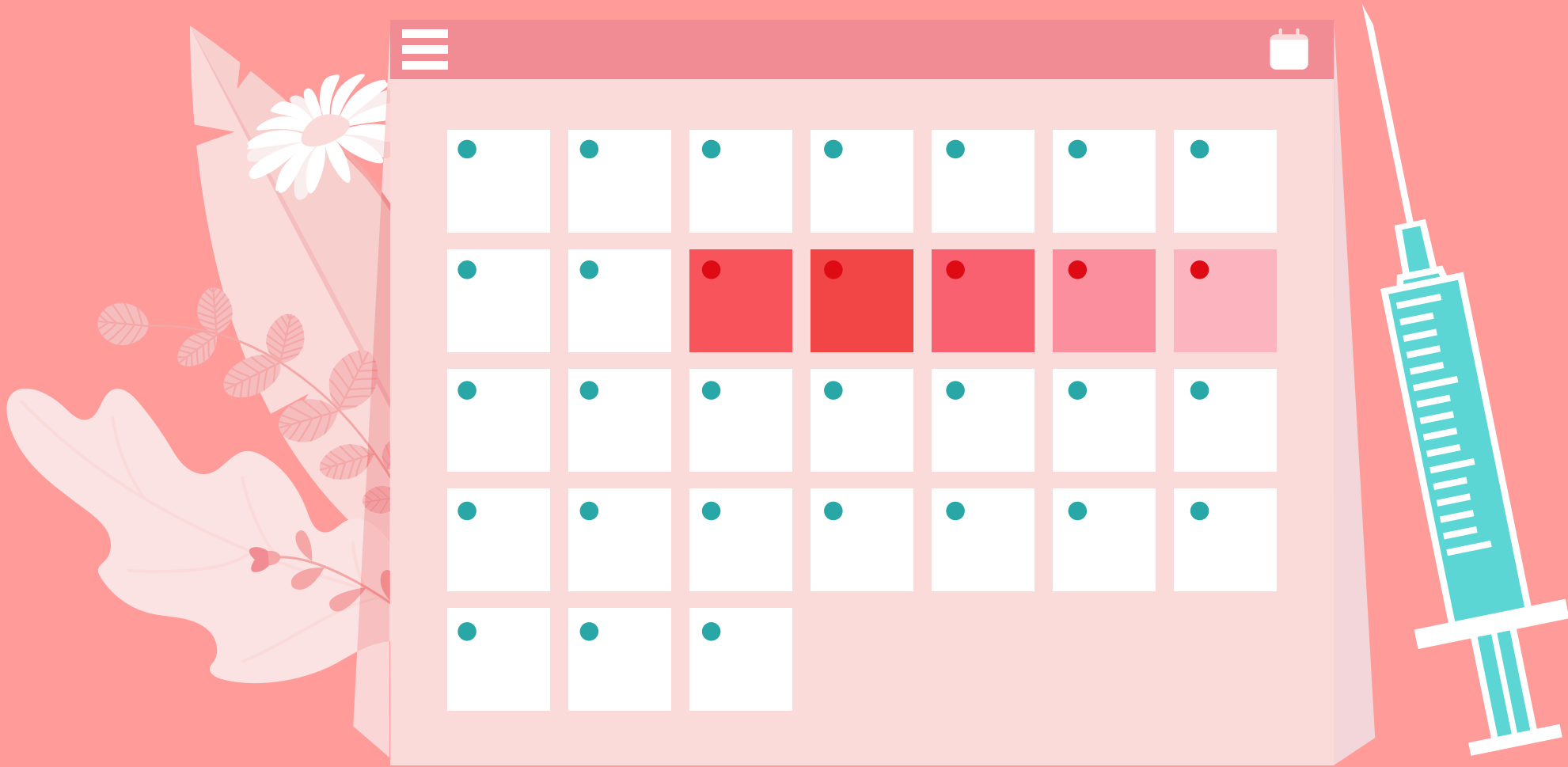


Roupas leves e confortáveis ajudam a prevenir infecções locais, diminuindo a umidade e o calor na região.



Duchas higiênicas não são aconselháveis, pois prejudicam a flora da região. Assim como o uso do sabonete deve ser apenas na parte externa.

Vacinas!



Atenção ao calendário de vacinação! Para quem tem entre 9 e 14 anos, a imunização contra o HPV é importante para se proteger dos quatro tipos do vírus. Ela previne diferentes patologias, tais como o câncer de colo do útero, o aparecimento de verrugas genitais, entre outras.

Vacinas!



Adultos também podem tomar, mas a vacina tem mais eficácia antes do início da vida sexual.

O período da adolescência traz muitas dúvidas e desconhecimentos. Por isso o diálogo familiar, bem como o apoio de um profissional da saúde, são tão importantes. A troca de conhecimento sobre os processos a partir da menarca é fundamental para que a pessoa possa ter mais compreensão e entendimento do seu corpo.

Vida que segue...

Com todos os cuidados recomendados, o aparelho reprodutor feminino estará em pleno funcionamento ao longo da jornada. E para quem deseja, há o momento de planejar a gravidez.





**Engravidadei,
e agora?**

Engravidei, e agora?



A menstruação
atrasou mais do que
o ciclo normal?

Sente enjoos ou
mais apetite?



Seios
sensíveis?

**Ligue o botão
de alerta!**

Pode ser
uma gravidez!



Engravidei,
e agora?



Atenção!



Nem todos os sinais iniciais de gravidez são perceptíveis. A paralisação da menstruação já é um indício, mas o exame de sangue é o método mais eficaz para se ter certeza.

Quando o exame Beta HCG apresentar uma dosagem acima de 25 mIU/ml, o resultado pode ser positivo. Neste caso, procure ajuda médica.

**Engravidei,
e agora?**



Atenção!



Dificilmente ocorre menstruação durante a gravidez. Contudo, em alguns casos, é possível ter sangramentos devido à nidação (fixação do embrião no endométrio). Na dúvida, converse com seu médico.

**Engravidei,
e agora?**

O que muda?

Durante a gestação todo o sistema hormonal é alterado. Afinal, uma nova vida está sendo gerada. Mamas e barriga começam a crescer, ganha-se peso e surgem inchaços nas pernas e extremidades.

DICA!

Um bom controle alimentar, uma rotina com drenagem linfática, uso de meias de compressão e exercícios físicos podem aliviar os inchaços! Busque sempre profissionais com qualificação em atendimentos a gestantes.

Se não houver melhora, procure ajuda médica. Em caso de dúvidas, o ideal é fazer o acompanhamento de perto com o seu médico.



Engravidei, e agora?

“

O estresse pode aumentar o cortisol e afetar o bebê. “Estudos clínicos apontaram déficits neurocomportamentais, como coordenação motora prejudicada, reatividade emocional alta e atrasos linguísticos em crianças por conta dos sintomas de ansiedade durante a gestação”, aponta a **dra. Gabriela Caixeta**, ginecologista e obstetra da **Meu Doutor Novamed**, unidades de São Bernardo do Campo e Santo André.

”



Engravidei,
e agora?

Ops, o bebê mexeu!



Na primeira gravidez, os primeiros movimentos do bebê são percebidos entre a 18ª e a 22ª semanas. Nas demais gestações, é possível senti-los um pouco mais cedo!

Engravidei,
e agora?

Sintomas comuns na gravidez

Ao longo da gestação, é normal aparecerem alguns sintomas. Entre os mais frequentes, que surgem principalmente no primeiro trimestre, estão:

- cólicas
- enjoos e vômitos
- inchaço abdominal
- cansaço
- sono em excesso
- aumento das mamas
- vontade de urinar

DICA!



Dores fortes, mau cheiro e coceira não são normais. Podem indicar infecção vaginal. Procure ajuda médica.

Engravidei, e agora?



Que fome é essa?

Se tiver vontade de comer alimentos bem diferentes em momentos inoportunos, não se preocupe. O desejo na gravidez é muito comum. Assim como a aversão por algumas comidas.

Engravidei,
e agora?

Os nove meses...

Os médicos costumam calcular o tempo da gravidez a partir da data da última menstruação. Em média, são 40 semanas para a gestação completa.

TRIMESTRE	MÊS	SEMANA
1º Trimestre	1 mês	1-4
	2 meses	5-8
	3 meses	9-13
2º Trimestre	4 meses	14-17
	5 meses	18-22
	6 meses	23-27
3º Trimestre	7 meses	28-31
	8 meses	32-35
	9 meses	36-40

Garantir a qualidade de vida ao longo desse período é fundamental. Para isso, é preciso estar em dia com o pré-natal.

Engravidei, e agora?

Exames

Principais exames de pré-natal
(de acordo com o Ministério da Saúde)



Exames de sangue



**Ultrassonografia
obstétrica**



Vacinas

Sua equipe médica pode solicitar outros exames, de acordo com a avaliação clínica individual.

Engravidei, e agora?

Busque



Uma alimentação saudável com frutas, verduras, legumes e fibras! A perda de peso, assim como um ganho excessivo, não são bons. Lembre-se sempre de higienizar bem os alimentos.



Procure por atividades físicas adaptadas e leves, como pilates, hidroginástica, ioga e caminhadas. Pacientes com pré-eclâmpsia (doença hipertensiva específica da gravidez), ou com piora do quadro arterial preexistente, não devem praticar exercícios aeróbicos. Converse com especialistas para escolher os exercícios adequados.

Engravidei, e agora?

Busque



Usar bastante hidratante no corpo! Durante a gestação, ocorre o rápido estiramento da pele, podendo causar estrias e outras cicatrizes. Por isso, é importante nutrir as células, deixando-as mais elásticas e resistentes.



Se não houver nenhuma contraindicação, a prática do sexo também está liberada. E não se preocupe, o ato sexual não interfere em nada na gestação!

Engravidei, e agora?

Evite



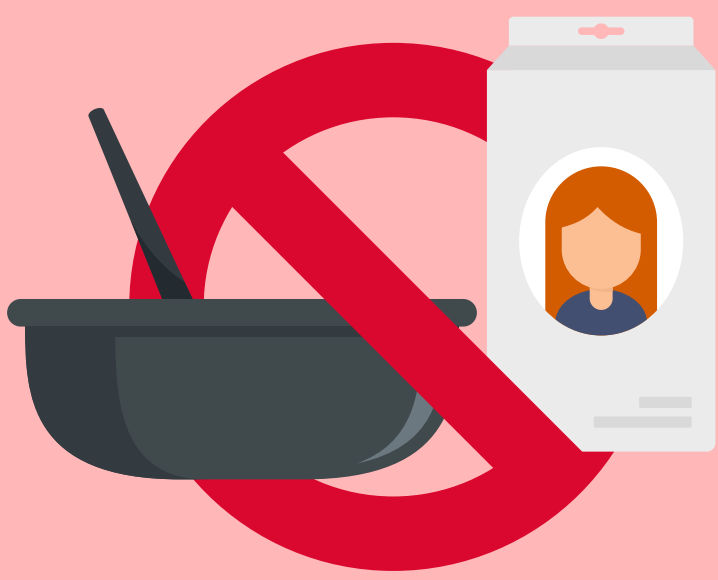
Bebidas alcoólicas e cigarros são prejudiciais, uma vez que as substâncias nocivas atravessam a placenta e causam danos permanentes ao bebê.



Comidas cruas não devem ser consumidas, pois podem estar contaminadas com parasitas que causam doenças e infecções.

Engravidei, e agora?

Evite



Também não é recomendado o uso de tintura no cabelo, pois o produto pode conter substâncias teratogênicas, capazes de produzir dano ao embrião.



Tratamentos estéticos com ácido e tatuagens não devem ser realizados durante a gravidez. Por conterem substâncias que podem fazer mal ao bebê, os procedimentos colocam a pessoa grávida em risco de contaminações.

Engravidei, e agora?



Durante a gravidez, as alterações na rotina, somadas às variações hormonais da gestante, têm efeitos psicológicos que inspiram cuidados.

A ansiedade é prejudicial ao bebê e pode desencadear um quadro de depressão pós-parto. Nesses casos, o aconselhável é buscar ajuda.



O puerpério

O bebê nasceu! Para muitas pessoas, esse é um momento de alegria, contudo outras reações podem ser desencadeadas. Sinais de tristeza, medo ou qualquer outro sentimento que traga insegurança em relação ao bebê podem ser diagnosticados como “baby blues” ou depressão pós-parto. Nesse caso, busque ajuda o mais rápido possível.

OBS

Depressão pós-parto e baby blues são transtornos emocionais diferentes, mas ambos acontecem depois do nascimento da criança.

Depressão pós-parto

Baby blues

Após o parto, é comum surgirem sinais de melancolia, medo e até a sensação de incapacidade de cuidar do bebê, geralmente intercalados com outras emoções como alegria e contento no vínculo com o recém-nascido. O baby blues é passageiro. Nesse caso não há necessidade de tratamento.



Depressão pós-parto

A depressão pós-parto apresenta sentimentos mais fortes, como a culpa e a dificuldade de criar vínculo afetivo com o bebê. Os sintomas podem melhorar com um tratamento adequado. É necessário buscar apoio médico.

Fatores de risco

Alguns fatores podem aumentar o risco de depressão pós-parto, como por exemplo:

- histórico pessoal ou familiar de depressão
- consumo excessivo de álcool
- uso de automedicação
- gestação não planejada e/ou solo
- falta de rede de apoio (familiares, parceiro(a), amigos) para lidar com a gravidez e o bebê
- complicações na gravidez, como parto prematuro ou um bebê com problemas congênitos



Depressão pós-parto



“Existem algumas formas de minimizar o risco de depressão pós-parto: aproveitar o tempo em que o bebê está dormindo para descansar; não se desgastar tentando manter a casa impecável e preparando comidas caseiras o tempo todo; pedir ajuda de familiares e amigos; conversar com alguém sobre os sentimentos; conversar com outras mães e pais sobre experiências e sentimentos em comum”, **comenta o dr. Felipe Leiro, ginecologista e obstetra da rede Meu Doutor Novamed, unidades de Salvador.**

E para quem não quer engravidar?

Para quem optou por não engravidar, é importante manter os exames em dia e as visitas ao ginecologista para acompanhamento clínico.

Mulheres cisgêneros e homens transgêneros devem manter a rotina de cuidados regulares para prevenir possíveis doenças.



O CLIMATÉRIO CHEGOU!

Essa fase é o início da transição do período reprodutivo para o não reprodutivo, quando os ciclos menstruais começam a ficar irregulares até pararem de vez.

Para algumas pessoas, principalmente as mais ansiosas e sedentárias, pode ser bem complicado administrar essa fase.

De acordo com a Sociedade Norte-Americana de Menopausa, mais de 1 bilhão de mulheres vivenciarão o climatério no mundo em 2025. Isso é o mesmo que 12% da população mundial!



O climatério chegou!



Atenção!



Durante o climatério, ainda ocorre a menstruação, mesmo que não seja todo mês. Isso implica que o corpo feminino ainda ovula, mas o potencial reprodutivo e quantidade de óvulos diminuem. Portanto, apesar de ser mais difícil, não é impossível engravidar.

O climatério
chegou!

Como
identificar
o climatério?



O climatério chegou!

Na fase do climatério, surgem alterações tanto físicas quanto emocionais. Os sintomas mais comuns são:

- queda da libido e cabelo
- risco de doenças cardiovasculares
- ressecamento na pele e vaginal (associado à dispareunia, que é a dor na relação sexual)
- dores articulares e até perda de massa óssea característica da osteoporose e da osteopenia



O climatério chegou!

Busque



Algumas pessoas desenvolvem os sintomas de maneira mais intensa ou até mesmo outros sinais da chegada do climatério.

Procure ajuda médica para entender melhor esse processo!

O climatério
chegou!



Que calor! É o fogacho!

O fogacho é considerado um dos sintomas mais comuns do climatério e pode ser definido como uma onda de calor que invade o corpo em função da falta de hormônio. Essa sensação dura entre dois e quatro minutos. Entre os principais sinais, a face fica rubra e aumenta a transpiração. Pode surgir várias vezes e a qualquer hora do dia, até mesmo durante a noite.

O climatério chegou!

Gerando grande desconforto, o fogacho pode surgir até mesmo no meio do expediente de trabalho. Muitas vezes é necessário pedir licença e aumentar o ar ou retirar alguma peça da roupa. Sabendo disso, use sempre roupas em duas camadas, que te permitam tirar uma delas durante a onda de calor.



O climatério chegou!

Um “novo” corpo!

No período do climatério, o metabolismo fica mais lento. Há perda de massa magra e aumento da gordura corporal, principalmente na área do abdômen.

O cuidado com o corpo vai além da estética. Por isso, diminuir a ingestão de carboidratos e gorduras saturadas, bem como manter a prática de exercícios físicos, são fundamentais para uma vida saudável e para reduzir o risco de desenvolver doenças.



O climatério chegou!

Obesidade e problemas intestinais também podem surgir durante esse período. Além das alterações físicas, essa é uma época que coincide, em muitos casos, com o crescimento dos filhos e o famoso “ninho vazio”. Se manter em atividade, com uma rede sólida de amigos e interesses culturais e sociais, pode ajudar muito nessa fase.



DICA!

Praticar exercícios e manter uma alimentação saudável contribuem para melhorar a qualidade de vida!

O climatério
chegou!

Que venham as mudanças

Com o avanço da idade, é normal que o corpo pare de produzir hormônios. E o que isso quer dizer? Sem hormônios, a menstruação é interrompida e a fase reprodutiva chega ao fim. Essa é a menopausa! Esse é um processo natural, portanto não se preocupe. Não é doença!

Assim como a menarca, não existe uma idade certa para o início da menopausa. De acordo com os dados do Ministério da Saúde, ela ocorre entre os 45 e os 55 anos.



O climatério chegou!

Mais uma vez, o corpo vai passar por transformações. Por isso é importante manter a visita regular ao médico e realizar o exame preventivo.

Atenção



Existe a possibilidade de a menopausa precoce ocorrer antes dos 40 anos.

ESTOU NA MENOPAUSA?

A menopausa não acontece de um dia para o outro. É um processo longo! Um dos principais sinais é quando a pessoa deixa de menstruar por um ano. Além disso, alguns exames de sangue, como TSH, FSH, Prolactina ou Estradiol, podem confirmar o início da menopausa.

Entenda

Menopausa e climatério são processos diferentes!



A menopausa ocorre durante o climatério! De acordo com o Ministério da Saúde, o climatério tem início por volta dos 40 anos e pode se estender até os 65 anos.

O climatério chegou!



Atenção!



A falta de libido é outra característica dessa fase, uma vez que há grande perda de hormônios. É preciso quebrar tabus e conversar com seu médico de confiança em busca de orientações.

O climatério
chegou!

A MENOPAUSA!

A menopausa ainda é considerada, socialmente, como a fase de “envelhecimento” do corpo feminino. Contudo, com o aumento da expectativa de vida e dos avanços da medicina, surge um novo olhar de que ainda é possível viver muito tempo e com saúde!



O climatério chegou!

É importante definir de que maneira irá encarar as mudanças emocionais e físicas que acompanham a menopausa. Trabalhar a autoestima, estimular o cérebro e evitar o isolamento social são algumas medidas para passar por esse período com mais tranquilidade.



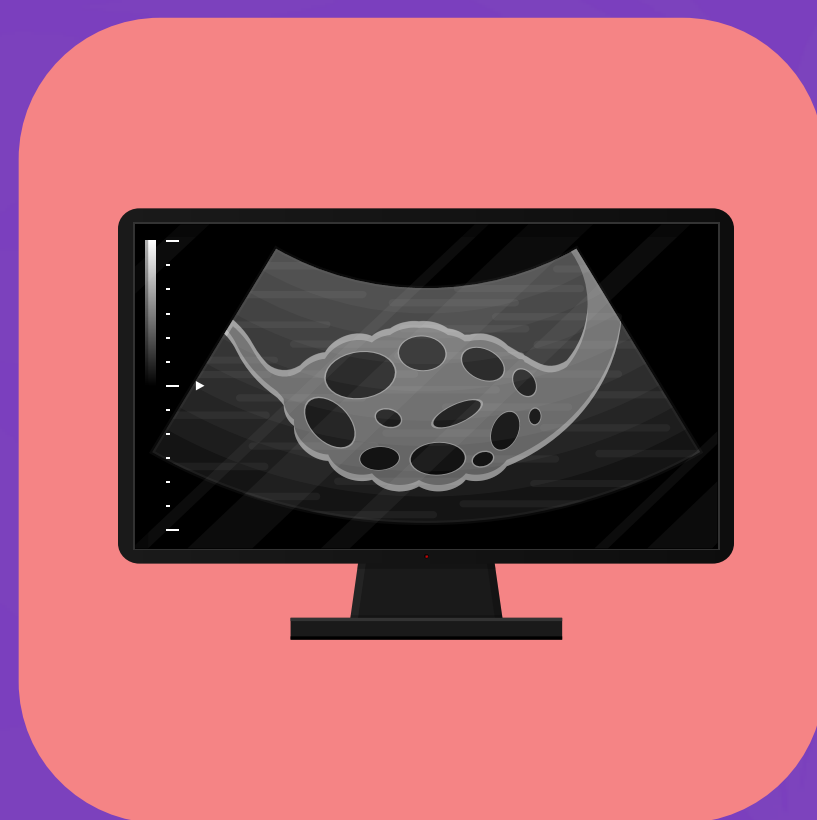
O climatério
chegou!

Cuidados com a saúde!

Os exames periódicos são importantes para o acompanhamento e prevenção de doenças. Eles devem ser solicitados por médicos.



Exames
de sangue



Ultrassonografia
pélvica



Mamografia /
Ultrassonografia
mamária



Densitometria
óssea

O climatério chegou!



“Sempre vale avaliar as condições hormonais das pacientes (problemas tireoidianos) e de doenças associadas a diabetes, hipertensão, hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia”, **sugere o dr. Vitor Estenio Alves Cordeiro, ginecologista e obstetra da Meu Doutor Novamed, unidade de Recife.**



Ainda de acordo com o especialista, o exame preventivo se faz necessário até os 65 anos. Além disso, são importantes alguns cuidados, como:



Atividade física regular

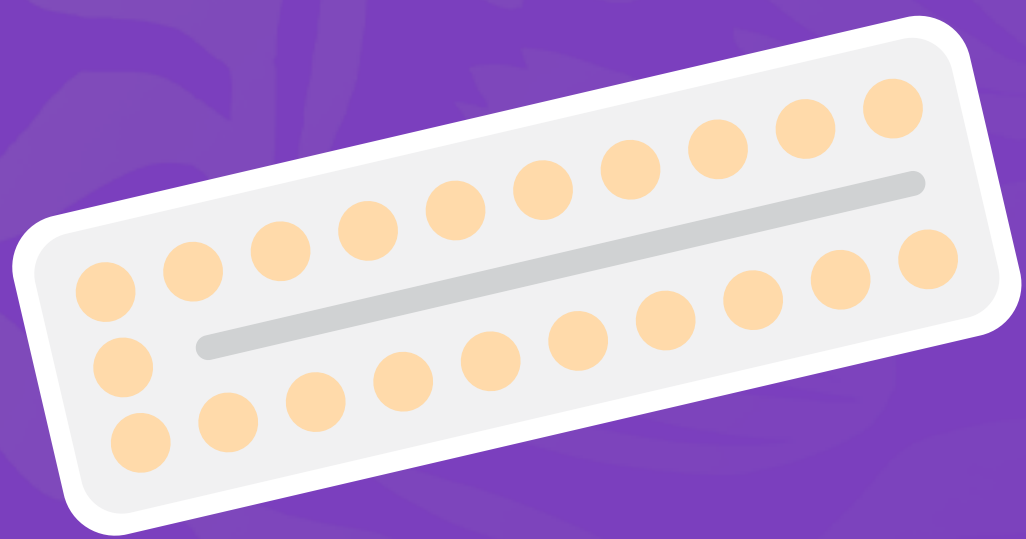


Acompanhamento do quadro emocional



Dieta adequada e com boa orientação

O climatério chegou!



Fazer ou não fazer, eis a reposição hormonal!



Ainda existem muitas dúvidas e tabus sobre o uso da Terapia de Reposição Hormonal (TRH) durante o climatério. Se por um lado o uso da terapia melhora alguns sintomas, podendo até reduzir o risco de doenças, por outro existem diversas contraindicações.

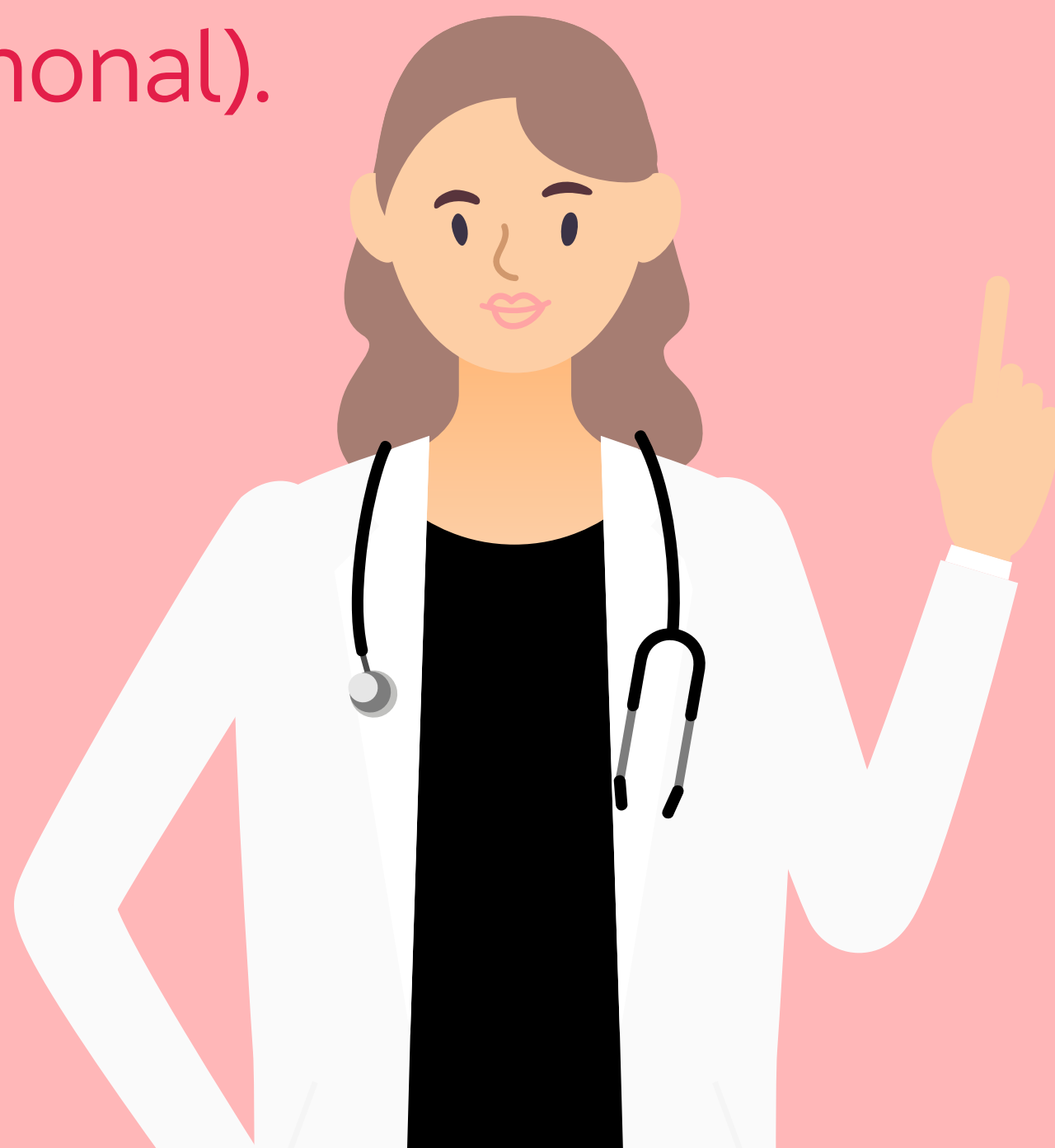
O objetivo da reposição é buscar o equilíbrio do corpo feminino em função da queda dos hormônios. É fato que a reposição hormonal previne, alivia e até mesmo reduz alguns sintomas nessa fase.

O climatério chegou!

Um novo estudo realizado por pesquisadores do Hospital Geral de Massachusetts, nos Estados Unidos, aponta que a menopausa precoce ou ocasionada por cirurgia antes dos 45 anos é um fator de risco para demência. No entanto, a incidência diminuiu consideravelmente nas pessoas que iniciaram a reposição hormonal logo ao fim da menstruação.

Atenção

Somente um médico especializado (endocrinologista ou ginecologista) pode autorizar o uso da TRH (terapia de reposição hormonal).



O climatério chegou!

Muito já se discutiu e pesquisou sobre o tratamento da reposição hormonal. No Brasil, cerca de 20% dos atendimentos que estão no período do climatério usam ou já usaram terapia de reposição hormonal.

“

“Tem que ser bem discutido com a paciente sobre riscos e vantagens da reposição hormonal, além de avaliar caso a caso o real benefício do uso”, **reforça o dr. Vitor Estenio Alves Cordeiro, ginecologista e obstetra da rede Meu Doutor Novamed, unidade de Recife.**

”

O climatério chegou!



Como usar

Existem diversas formas de administrar a TRH. Dentre as opções de uso da medicação, ela pode ser por via oral, por meio de adesivos, cremes ou gel aplicado sobre a pele. Além de implantes – inclusão subcutânea – que liberam hormônio na corrente sanguínea ou, até mesmo, via canal vaginal.

O climatério chegou!

“

“A forma mais segura de fazer a reposição é por via transdérmica (por meio de géis que são aplicados na pele). Porém é crescente o número de pacientes que buscam a reposição por meio de implantes”, **diz o dr. Felipe Leiro, ginecologista e obstetra da rede Meu Doutor Novamed, unidades de Salvador.**

”



Outra forma de enfrentar os desafios da menopausa é a utilização de fitoterápicos, obtidos em plantas medicinais.

O climatério
chegou!

BENEFÍCIOS

De acordo com o Manual de Atenção à Mulher no Climatério / Menopausa, publicado pelo Ministério da Saúde, o uso dos hormônios apresenta alguns benefícios, tais como:

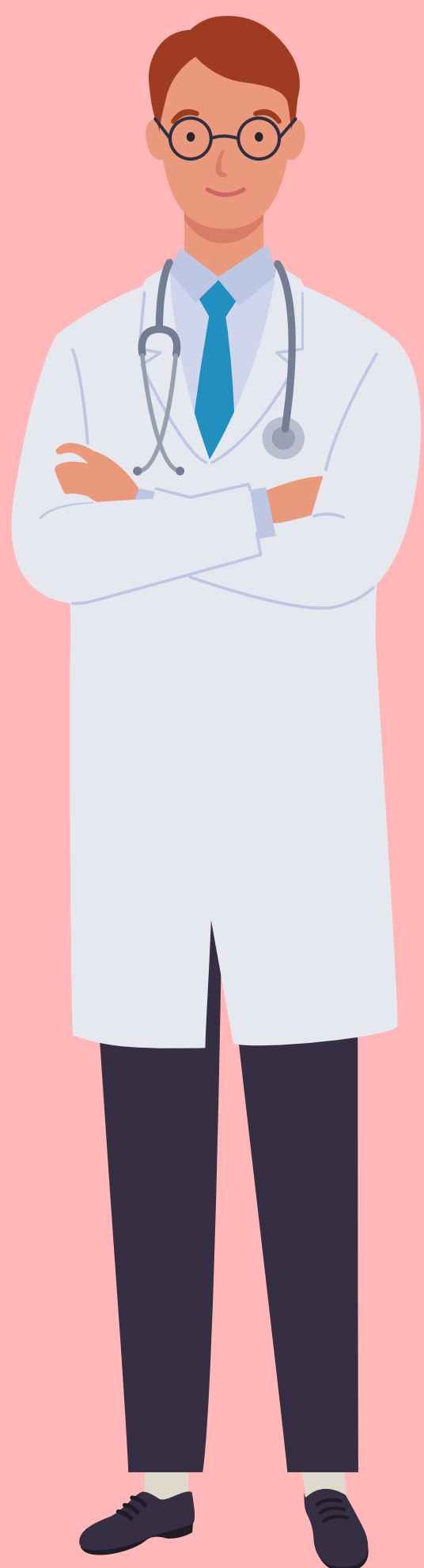
- alivia os sintomas das ondas de calor
- estimula a libido
- melhora a secura do canal vaginal e, com isso, a saúde sexual
- preserva a massa óssea e evita a osteoporose
- diminui o risco de degeneração da função cognitiva
- melhora qualidade do sono



O climatério chegou!


Nem todas as pessoas podem ou devem fazer a Terapia da Reposição Hormonal. É preciso avaliar os fatores de risco. Quem apresentar algum histórico de qualquer doença precisa de avaliação clínica e laboratorial para saber se pode ou não realizar a reposição hormonal.

Observação



A reposição hormonal deve ser utilizada de maneira individual e criteriosa para não apresentar efeitos colaterais.

Atenção! Somente um médico pode prescrever a reposição hormonal.



Que nada nos limite,
que nada nos defina,
que nada nos sujeite.
Que a liberdade seja nossa
própria substância, já que
viver é ser livre.

**Simone de
Beauvoir**



A Jornada

Para que mulheres cisgêneros e homens transgêneros possam atravessar essa caminhada com saúde, é importante conhecer, respeitar e cuidar do próprio corpo para saber lidar com tantas mudanças.

E não se esqueça! É fundamental se consultar, regularmente, com o seu médico ginecologista e com a equipe médica de sua confiança!



A REDE MEU DOUTOR NOVAMED

Com 33 unidades no País, a rede Meu Doutor Novamed, que integra a Atlântica Hospitais e Participações, registra mais de 1,5 milhão de atendimentos desde o início das operações, em 2015. Presta atendimento diferenciado, com consultas agendadas em 15 especialidades. E, também, consultas por livre demanda, sem necessidade de agendamento prévio, incluindo a possibilidade de o paciente receber a medicação na própria unidade em situações clínicas de baixo risco.

Entre as modalidades de consultas, oferece ainda atendimento de telemedicina. As clínicas Meu Doutor Novamed também realizam exames laboratoriais e de imagem, testes rápidos de antígenos para Covid-19, além de cirurgias ambulatoriais. Disponibilizam, ainda, o histórico clínico por meio do uso de prontuário eletrônico integrado, garantindo qualidade e segurança ao paciente.

Referências

SAÚDE MENSTRUAL – Menopausa marca processo de mudanças físicas e mentais – Ministério da Saúde- 2023

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/janeiro/menopausa-marca-processo-de-mudancas-fisicas-e-mentais>

SAÚDE MENSTRUAL - Saiba o que é a menstruação, quando ela acontece e quais as principais características - Ministério da Saúde- 2023

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/janeiro/saiba-o-que-e-a-menstruacao-quando-ela-acontece-e-quais-as-principais-caracteristicas>

<https://www.febrasgo.org.br/pt/noticias/item/1644-da-adolescencia-a-menopausa-saude-da-mulher-requer-olhar-especial-diz-febrasgo?highlight=WyJyZXBvc2lcdTAwZTdcdTAwZTNvliwiaG9ybW9uYWwiLCJyZXBvc2lcdTAwZTdcdTAwZTNvIGhvcm1vbmFssl0>

FEBRASGO - Federação Brasileira de Associações de Ginecologia e Obstetrícia - Da adolescência à menopausa, saúde da mulher requer olhar especial. Abril 2023.

<https://www.febrasgo.org.br/pt/noticias/item/1644-da-adolescencia-a-menopausa-saude-da-mulher-requer-olhar-especial-diz-febrasgo?highlight=WyJyZXBvc2lcdTAwZTdcdTAwZTNvliwiaG9ybW9uYWwiLCJyZXBvc2lcdTAwZTdcdTAwZTNvIGhvcm1vbmFssl0>

Referências

Manual de Atenção à Mulher no Climatério / Menopausa
- MINISTÉRIO DA SAÚDE Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Ações Programáticas Estratégicas - Série A.
Normas e Manuais Técnicos Série Direitos Sexuais e Direitos
Reprodutivos – Caderno, n.9 /2008

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf

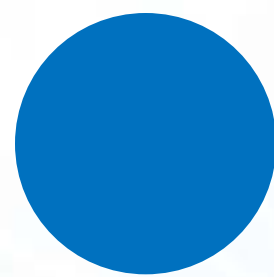
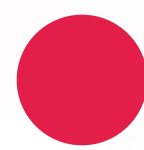
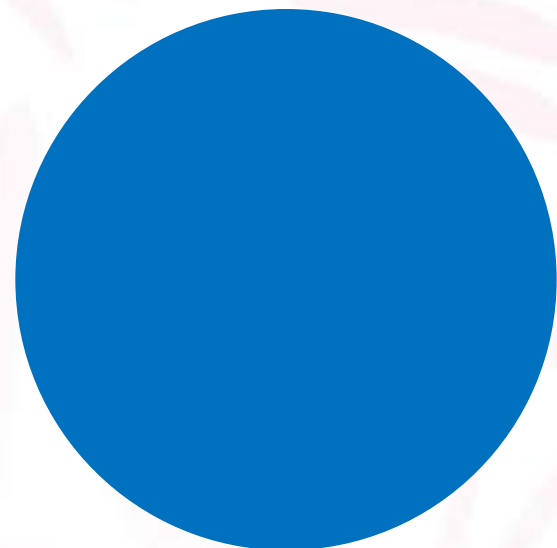
MARCO LEGAL 1.^a edição 1.^a reimpressão Série A. Normas e
Manuais Técnicos Brasília – DF 2007 SAÚDE,UM DIREITO DE
ADOLESCENTES

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/07_0400_M.pdf

Referências

Association of Age at Menopause and Hormone Therapy Use With Tau and β -Amyloid Positron Emission Tomography - JAMA Neurol. Published online April 3, 2023. JAMA Neurology Author Interviews -Gillian T. Coughlan, MS, PhD1; Tobey J. Betthausen, PhD2,3; Rory Boyle, PhD1; Rebecca L. Kosciak, PhD2,3; Hannah M. Klinger, MS1; Lori B. Chibnik, PhD, MPH1,4; Erin M. Jonaitis, PhD, MS2,3; Wai-Ying Wendy Yau, MD1; Allen Wenzel, BS3; Bradley T. Christian, PhD2; Carey E. Gleason, PhD2; Ursula G. Saelzler, PhD5; Michael J. Properzi, BEng, BCompSci1; Aaron P. Schultz, PhD1,6; Bernard J. Hanseeuw, MD, PhD1,6,7,8,9; JoAnn E. Manson, MD, DrPH, MACP4; Dorene M. Rentz, PsyD1,6; Keith A. Johnson, MD6,8; Reisa Sperling, MD1,6; Sterling C. Johnson, PhD2,3; Rachel F. Buckley, PhD1,6,10

<https://jamanetwork.com/journals/jamaneurology/article-abstract/2802791>



CRÉDITOS

Aprovação Equipe Bradesco Seguros:

Alexandre Nogueira

Diretor de Marketing da Bradesco Seguros

Regina Macedo

Superintendente de Comunicação da Bradesco Seguros

Paola Side

Gerente de Comunicação da Bradesco Seguros

Raphael Costa

Analista de Comunicação da Bradesco Seguros

PRODUÇÃO:

Approach Comunicação

Jor Publicidade

Redatora: Denise Lilenbaum



MeuDoutor
Novamed



bradesco
seguros