IGREJA
ADVENTISTA
DO SÉTIMO DIA

eu, mulher

dicas para uma vida mais saudável

igreja adventista do sétimo dia

Direitos de tradução e publicação reservados à

CONFEDERAÇÃO DAS UNIÕES BRASILEIRAS DA IASD
Setor de Grandes Áreas Sul,
Quadra 611, Conjunto D,
Parte C, Asa Sul
CEP: 70200-710 – Brasília - DF
TEL.: (61) 3701-1818
FAX: (61) 3345-6999
www.portaladventista.org

Compilação e coordenação
Ministério da Mulher da Divisão Sul-Americana da IASD

Editoração
Grace C. F. Deana

Projeto gráfico e diagramação
Victor Diego Trivelato

Fotos
Shutterstock

Impressão e acabamento
Casa Publicadora Brasileira

IMPRESSO NO BRASIL
Printed in Brazil

Índice

3 Apresentação

4 Os oito remédios naturais

8 Câncer de colo de útero

10 Câncer de mama

12 Depressão

15 Higiene íntima

18 O estresse feminino

21 Menopausa

Apresentação

A saúde da mulher está relacionada à vida saudável, aos cuidados e à prevenção. É priorizando a saúde que a mulher vence os desafios e realiza suas conquistas.

Estar atenta às mudanças e alterações no seu corpo serve de alerta e favorece o diagnóstico precoce das doenças. Além disso, são necessários uma série de cuidados e atitudes preventivas, e é essencial promover boas práticas nutricionais, melhores hábitos de vida e atenção específica à linguagem do seu corpo, o que verdadeiramente irá influenciar também na boa saúde de seus descendentes.

Eu Mulher – Dicas Para Uma Vida Mais Saudável traz temas que ajudam a ampliar o conhecimento sobre a saúde feminina para que as mulheres tenham uma vida com mais qualidade e, sobretudo, para que se sintam bem e mais felizes.

"Tão estreitamente está a saúde relacionada com a nossa felicidade, que não podemos ter a última sem a primeira. É necessário um conhecimento prático da ciência da vida humana, a fim de que glorifiquemos a Deus em nosso corpo. ...Se cooperarmos com Ele nesta obra, saúde e felicidade, paz e utilidade serão os resultados certos" (*Mente, Caráter e Personalidade*, p. 641, 648).

Agradecimentos

O Ministério da Mulher da Divisão Sul-Americana agradece a participação dos profissionais da área médica que contribuíram para a concretização desta cartilha. Os temas aqui incluídos são de grande importância para o melhor conhecimento do próprio corpo, como também servirão de orientação e ajuda na prevenção de alguns males que afetam diretamente a saúde feminina. Certamente, serão um grande benefício àquelas que farão uso dele para obterem melhor saúde.

Os 8 remédios naturais

Conhecidos como Os Oito Remédios Naturais, esses simples princípios inspirados orientam-nos a manter a temperança física, mental e espiritual para, de forma salutar, podermos desfrutar de saúde plena enquanto ainda estivermos neste mundo, e para também cumprirmos a nossa missão para com Deus e a humanidade. Estes oito remédios são:

1 nutrição

Esse princípio envolve muito mais que a alimentação. Podemos nos alimentar em quantidade suficiente, mas não ficarmos bem nutridos quando usamos alimentos que não contêm os nutrientes necessários que nosso corpo precisa. "Nosso corpo é formado pela comida que ingerimos" (*CSRA*, p. 123).

Sendo formado por células que estão em constante desgaste e renovação, nosso corpo é abastecido e reparado por meio dos alimentos que comemos. Somos bombardeados diariamente pelo *marketing* da indústria alimentícia e seus produtos que apelam intensamente para o apetite, mas que são desprovidos de nutrientes naturais. Verdadeiramente, Gênesis 1:29 estabelece os princípios básicos da alimentação que o nosso corpo necessita para promover força física e vigor: "E disse Deus ainda: Eis que vos tenho dado todas as ervas que dão semente e se acham na superfície de toda a Terra e todas as árvores em que há fruto que dê semente; isso vos será para mantimento."

2 exercício físico

"A atividade é uma lei de nosso ser" (CBV, p. 93). O exercício físico regular contribui para a produção das endorfinas, um agente natural antidepressivo, animador, que nos faz sentir bem. Quando não praticamos exercícios, limitamos o nosso corpo, contribuímos para sua decadência e propiciamos diferentes enfermidades. "A transgressão da lei física é transgressão da Lei de Deus... A contínua transgressão das leis da natureza é uma contínua transgressão da Lei de Deus" (*CSRA*, p.43).

3 água

Esse precioso e incomparável líquido supre as necessidades de cada órgão do corpo e ainda previne enfermidades, pois fortalece o nosso sistema imunológico. Quando usada internamente, refrigera e revigora as células, limpando o nosso organismo das indesejáveis impurezas. Externamente, tonifica, regula a circulação e proporciona relaxamento muscular, resultando em calma e descanso.

4 luz solar

A luz solar mantém a vida em nosso planeta. As plantas, os animais, o ser humano, todos nos beneficiamos da luz solar e dela dependemos para o oxigênio, alimento e vida. Divinamente estabelecido, o Sol tem efeito fortalecedor em nosso corpo, sendo o responsável pela síntese da vitamina D3, além de elevar o bem-estar geral pela produção da endorfina e seus efeitos calmantes.

A exposição ao Sol aumenta a circulação, diminui a pressão arterial, facilita o transporte de oxigênio e nutrientes para as células. A luz solar também auxilia no aumento da função do fígado, que é responsável pela limpeza e remoção dos componentes tóxicos de nosso corpo, além de aumentar a produção das células vermelhas e brancas do sangue, contribuindo assim para um sistema imunológico mais forte.

5 temperança

De acordo com Ellen G. White, escritora e educadora cristã norte-americana, temperança é abster-se inteiramente daquilo que é prejudicial e usar sabiamente aquilo que é saudável. Tanto no aspecto da alimentação como do trabalho, descanso e uso de nossos recursos, somos responsáveis pelas escolhas que fazemos, e importa que vivamos uma vida equilibrada quanto à administração dos bens e recursos que Ele nos dá.

6 ar puro

O ar puro é essencial para a saúde. Esse ar é formado por uma mistura de gases que não podemos ver ou cheirar. Foram criados por Deus não só para a manutenção da vida, como também para outros aspectos físicos da natureza ao nosso redor.

Juntamente com o exercício físico, a respiração apropriada de ar puro fortalece os pulmões, e ambos contribuem para a melhor troca de gases em nosso organismo, revitalizando assim os nossos órgãos.

7 descanso

O corpo humano foi formado de maneira única e necessita de descanso para recompor suas energias vitais.

O repouso é um remédio natural, essencial à manutenção e restauração da saúde e da boa disposição, principalmente àqueles que mantêm um estilo de vida sedentário e urbano. Nosso organismo foi programado com um ciclo de 24 horas, sendo um terço desse período destinado ao repouso. Esse repouso contribui diretamente para a reposição das células e tecidos, como também para a produção de hormônios essenciais, inclusive os hormônios do crescimento, produzidos nas horas noturnas.

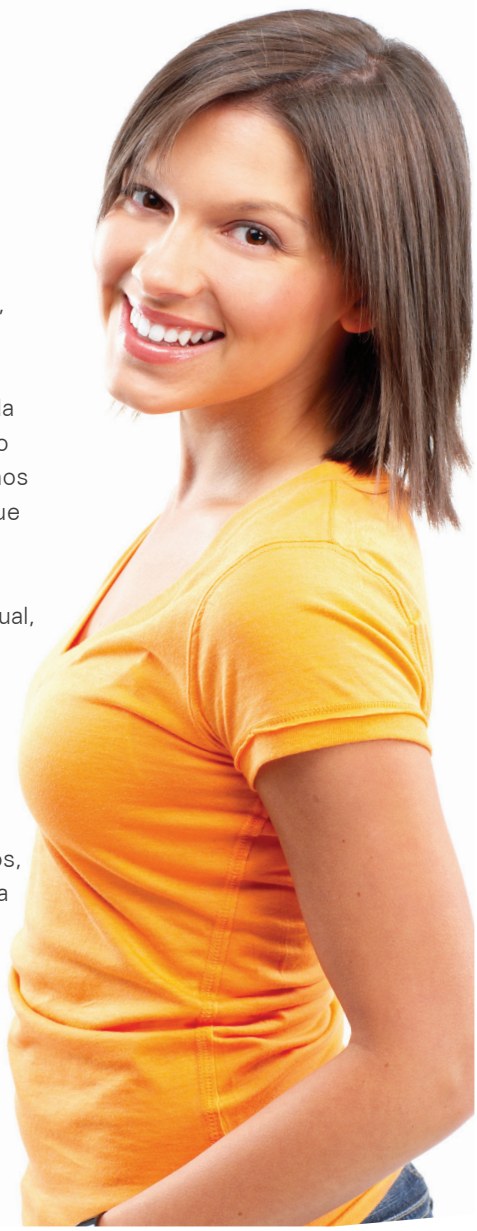
8 confiança em Deus

Deus é o Criador e Mantenedor do Universo e de Suas criaturas. Como nosso Criador, Ele nos deu todos os remédios da natureza. Ele nos conhece mesmo antes de termos sido formados (Sl 139:13) e nos ama com um amor incondicional (Jr 31:3). Ele sabe que, como criaturas, dependemos dEle para viver uma vida plena.

A confiança em Deus proporciona a esperança de uma vida melhor, motiva-nos e nos impulsiona na vida, influenciando todos os aspectos de nossa existência. Acreditar que somos criados à Sua imagem e que fomos resgatados pelo sangue de Cristo na cruz do Calvário faz-nos entender a dimensão do amor divino e direciona a perspectiva de nosso viver. A confiança em Deus mantém a saúde física, mental e espiritual, proporcionando-nos paz e alegria. (Mt 11:28; João 14:27).

Verdadeiramente, podemos usufruir hoje mesmo os benefícios de um viver saudável pela prática dos princípios que nos foram concedidos sob Sua especial instrução.

Quando negligenciamos o uso e a prática desses princípios, limitamos nosso potencial e qualidade de vida para servir a Deus e ao nosso semelhante.



Márcia Regina Pereira Azevedo é *enfermeira e mestre em Enfermagem pela Andrews University e trabalha na Faculdade Adventista da Amazônia.*

Câncer de Colo do Útero

A infecção pelo HPV (papiloma vírus humano) é a principal causa do câncer de colo do útero (99% dos casos). Existem mais de 100 subtipos desse vírus. O HPV de baixo risco pode causar verrugas, e o HPV de alto risco pode levar ao câncer de colo do útero, vulva, vagina e ânus em mulheres. Em homens, ele pode levar ao câncer de pênis.

Meninas que iniciam a atividade sexual mais cedo estarão muito mais expostas ao contato com o vírus. Mulheres que tiveram muitos parceiros sexuais ou uma mulher que tenha tido sexo com um homem que teve muitas parceiras sexuais são mais sujeitas a desenvolver a doença.
O fumo, o uso de anticoncepcionais hormonais, bem como ter muitos filhos (5 ou mais), também são fatores de risco para que ocorra o câncer de colo uterino.

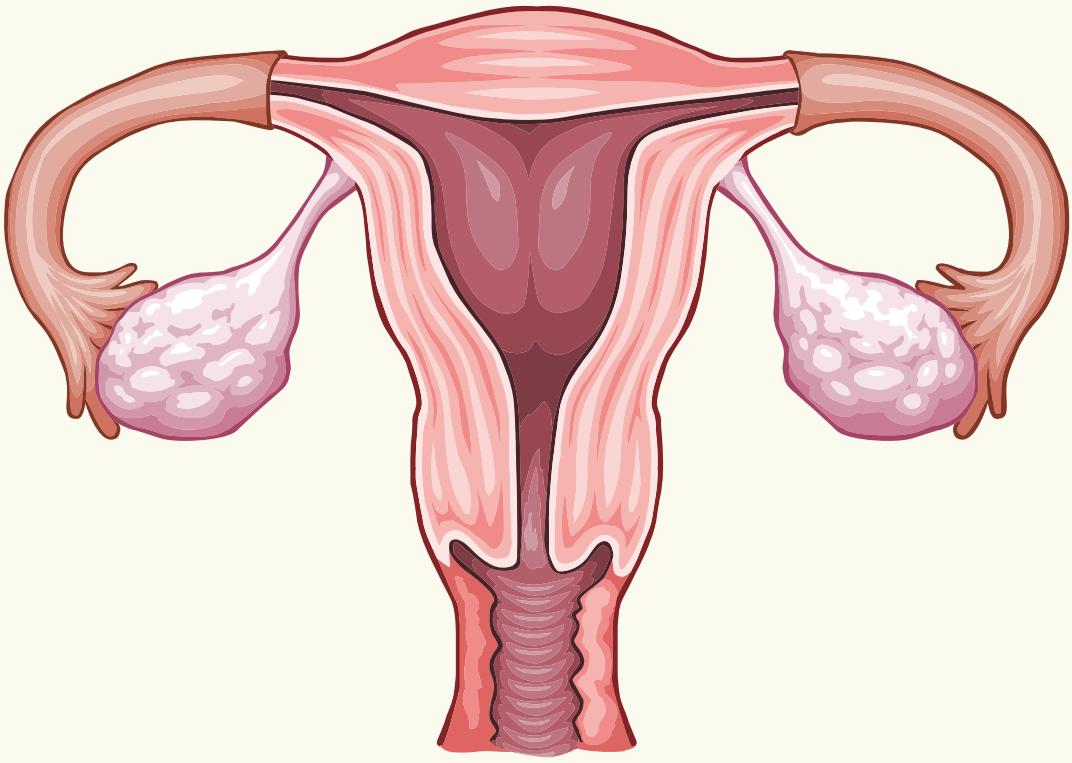
O HPV permanece por muitos anos na pessoa infectada e passa para outra através do contato sexual sem que ela saiba que é portadora. Não existe cura para o HPV, mas existe o controle, dependendo das defesas orgânicas da pessoa infectada por ele, e isso envolve um estilo de vida adequado.

Sintomas do câncer de colo de útero

As infecções causadas pelo HPV geralmente não causam sintomas.

O câncer de colo não apresenta sintomas no seu início. Quando o câncer cresce, a mulher pode notar um ou mais destes sintomas: sangramento vaginal anormal, dor durante as relações sexuais, corrimento de odor desagradável e dor no baixo ventre.

Esses sintomas não devem ser valorizados isoladamente para indicar a presença do câncer, pois outros problemas de saúde também podem apresentar os mesmos sintomas sem que seja o câncer. O ideal, em casos assim, é procurar o médico para esclarecer e diagnosticar o problema adequadamente.



Meios para a prevenção do câncer de colo do útero

Uma das formas mais eficientes é através do exame preventivo de Papanicolau, feito pela coleta de secreção vaginal para avaliação citológica. Deverá ser feito uma vez por ano, ou em intervalos mais curtos ou maiores, dependendo do resultado do exame preventivo anterior (conforme recomenda o protocolo do Ministério da Saúde). O exame é feito em todas as mulheres que já experimentaram relações sexuais (mesmo nas que estão sexualmente inativas).

Exames de colposcopia (exame que permite visualizar diretamente o colo do útero para avaliar se existem lesões conhecidas como "manchas") e a biópsia são também recomendados quando a citologia apresentar alterações, formando assim o tripé clássico de rastreamento da doença.

O comportamento sexual e o estilo de vida são fatores importantes na história e na evolução do câncer de colo do útero. É comum as mulheres acharem que não são vulneráveis a esse tipo de doença, assim como não darem atenção às medidas preventivas recomendadas, quando se julgam saudáveis e têm um "parceiro" fixo em quem confiam, ou até mesmo por não apresentarem nenhuma queixa que os incomode. Assim, o melhor é prevenir do que correr atrás do prejuízo.

Dra. Raimunda Feitosa de Lima Guedes, *ginecologista e obstetra. draimundaguedes@yahoo.com.br.*

Câncer de Mama

o que é o câncer de mama?

Câncer de mama é o nome dado a um grupo de tumores que resultam da multiplicação anormal das células da glândula mamária. É o tipo de câncer que causa maior número de mortes em mulheres, sendo que a idade mais frequente de diagnóstico é entre os 40 e 60 anos. Sua incidência tem aumentado nos últimos anos, mesmo entre mulheres mais jovens.

quais são os sintomas do câncer de mama?

Em sua fase inicial, o câncer de mama pode não causar sintomas, apresentando alterações visíveis somente na mamografia. À medida que o câncer se desenvolve, pode ocorrer a formação de nódulos ou áreas mais endurecidas na mama, saída espontânea de secreção sanguinolenta do mamilo, alteração da pele da mama, que fica mais grossa ou avermelhada, aparecimento de gânglios endurecidos na axila e a retração do mamilo. Dor mamária nem sempre acompanha esses sintomas.

qual a importância do autoexame das mamas?

O autoexame das mamas deve ser realizado mensalmente, a partir dos 20 anos de idade, uma semana após o período menstrual, palpando-se as mamas durante o banho e também na posição deitada. Caso for notada alguma alteração que não tenha correspondência na mama oposta, o médico deve ser procurado. Como o autoexame detecta apenas tumores maiores, não deve ser utilizado como única forma de detecção do câncer de mama. Sua realização é um método complementar à mamografia e ao exame clínico, servindo também como forma de autoconhecimento corporal.

como detectar precocemente o câncer de mama?

Devido o câncer de mama não apresentar sintomas em suas fases iniciais, é necessária a realização periódica de alguns exames para diagnosticá-lo o mais precocemente possível, possibilitando assim maiores chances de cura.

A mamografia é o principal exame para diagnosticar precocemente o câncer de mama. É feita através do Raio-X específico das mamas, que detecta alterações suspeitas de câncer ainda muito pequenas. Deve ser realizado anualmente por todas as mulheres, a partir dos 40 anos de idade. O exame clínico das mamas, por um profissional de saúde, também deve ser realizado anualmente durante a consulta de rotina, a partir dos 20 anos de idade.

como diminuir o risco de ter um câncer de mama?

Idade avançada e um histórico familiar de câncer de mama são os principais fatores de risco para o desenvolvimento da doença, embora somente em cerca de 10% dos casos de câncer de mama ocorram uma tendência familiar.

Manter um estilo de vida saudável é o principal passo para evitar a doença. Fazer uma dieta balanceada, rica em vegetais, evitar o consumo de gorduras de origem animal, manter o controle do peso, fazer atividade física, abster-se do álcool e tabaco, bem como evitar o estresse são medidas que se mostraram eficazes para reduzir o risco de desenvolvimento do câncer.

Dr. Douglas Soltau Gomes, médico mastologista e mestre em Patologia Mamária.

Depressão

O que é depressão?

A depressão é um transtorno mental do humor. Dizer o que é depressão é difícil. É mais fácil dizer o que ela não é: Depressão não é loucura, não é falta de força de vontade, não é um problema de caráter, não é preguiça, não é manipulação das outras pessoas. Estima-se que hoje 30% a 50% dos pacientes deprimidos não consigam se recuperar totalmente.

Não se pode confundir a depressão com os estados normais de tristeza. Se a pessoa está abalada pela perda de um ente querido, então seu estado de humor não tem nada de errado, pois existe uma causa conhecida, e esse estado tende a passar com o tempo.
Já a depressão é uma doença como outra qualquer e exige tratamento adequado. Da mesma forma que uma doença atinge um orgão de nosso corpo, a depressão atinge o cérebro, e é necessário procurar o devido tratamento, assim como é feito com qualquer outra doença.

É importante resaltar que o tratamento não deve ser dirigido só à pessoa que está com depressão. É recomendado também às pessoas que convivem com essa pessoa doente, pois é preciso concientizá-las de que o paciente não está doente por que ele quer. Ele necessita da ajuda profissional, deve tomar remédios e fazer terapias com psicólogos para obter melhora.

A pessoa deprimida não está no seu estado normal, pois a depressão distorce a realidade. Para o deprimido, tudo vai dar errado, tudo está ruim. E quando a pessoa sai da crise e percebe o que fez com as pessoas ao seu redor, fica bastante envergonhada.

Fisicamente, a depressão é causada por uma falha nos neurotransmissores, que são os agentes químicos destinados a levar a informação de um neurônio para outro. Os neurônios, ao contrário do que se imagina, não estão unidos uns aos outros como as demais células do corpo. Há um espaço entre eles que precisa ser preenchido por substâncias que tenham a capacidade de transmitir a informação para que essa informação chegue até o próximo neurônio, e assim fazer contato com o cérebro. Quando os neurotransmissores são insuficientes ou não estão funcionando bem, a informação chega distorcida ao cérebro, e a pessoa não consegue perceber a realidade como ela de fato é.

quais os sintomas?

- Perda de energia ou interesse.
- Humor deprimido.
- Dificuldade de concentração.
- Alteração do apetite e do sono.
- Lentificação das atividades físicas e mentais.
- Sentimentos de pesar ou fracasso.
- Pessimismo.
- Dificuldade de tomar decisões.
- Dificuldade para começar a fazer suas tarefas.
- Irritabilidade ou impaciência.
- Inquietação.
- Achar que não vale a pena viver.
- Desejo de morrer.
- Chorar à toa.
- Sensação de que nunca vai melhorar.
- Dificuldade de terminar as coisas que começou.
- Sentimentos de pena de si mesmo.
- Persistência de pensamentos negativos.
- Queixas frequentes.
- Sentimentos de culpa injustificáveis.
- Boca ressecada.
- Constipação.
- Perda de peso e do apetite.
- Insônia.
- Perda do desejo sexual.

como prevenir

- Manter uma qualidade de vida saudável. Comer frutas, legumes e verduras, especialmente alface que é rico em lactucina, uma substância calmante natural para o organismo.
- Fazer exercícios diários ou caminhar em ambientes abertos pelo menos uma vez por semana.
- Dormir no mínimo oito horas por dia.
- Aprender a conviver com os conflitos do dia a dia.
- Saber gerenciar as crises que podem acontecer e não perder o equilíbrio.
- A pessoa deve evitar ficar sozinha e procurar sair com os amigos. Essa é uma forma de não se isolar do mundo. Deve compartilhar com eles os seus sentimentos, desafios e expectativas.
- Investir no que gosta de fazer: pintar, costurar, pescar.
- Não fumar, pois a nicotina promove mudança de humor. Isto pode gerar ansiedade e, futuramente, a depressão.
- Beber muita água.

Jeanne Vasconcelos, *fisioterapeuta.*

Higiene Íntima

conceito

A higiene íntima consiste na limpeza da genitália externa feminina com a utilização de água e sabão neutro. Pode ser feita concomitante com o banho, após a relação sexual, na troca de absorventes ou após eliminação urinária ou intestinal.

problemas secundários da má higienização

- Odor desagradável.
- Desconforto e sensação de mal-estar.
- Irritação local, prurido.
- Surgimento de afecções e infecções, a exemplo da leucorreia, cistite e infecção urinária.
- Possível influência negativa no relacionamento com o sexo oposto, principalmente durante o ato sexual.
- Possível desequilíbrio na autoimagem e na autoestima.

medidas eficazes na prevenção dos problemas secundários da má higienização

- Aparar ou depilar os pelos pubianos, sempre que necessário, para garantir uma boa estética, conforto e facilitar a higienização.
- Evitar a tricotomia frequente (raspagem com auxílio de aparelho específico), pelo risco de produzir lesões na pele e gerar uma porta de entrada para microorganismos.
- Realizar higiene diária com água e sabão neutro, evitando o uso do sabão em limpezas subsequentes. O uso excessivo e frequente de sabão implica na remoção da oleosidade natural da mucosa, tão fundamental para a proteção contra a invasão de microorganismos e bactérias oportunistas.
- Não utilizar sabão azul ou branco na higiene íntima.
- Substituir o sabonete comum por xampu para cabelos de bebês quando não for possível adquirir o produto ideal (sabonete neutro ou sabonete íntimo com pH neutro e sem perfume) para higienização.
- Realizar a higiene após a eliminação urinária e intestinal, antes e após a relação sexual e ao realizar a troca de absorventes.
- Verificar as condições higiênicas e de funcionamento da ducha (chuverinho), se optar por ela em limpezas subsequentes.
- Não permitir, durante a limpeza, jatos fortes e diretos sobre as mucosas, principalmente sobre a mucosa vaginal, pois ela é frágil e poderá sofrer algum tipo de lesão por pressão da água no local e favorecer a invasão de microorganismos.
- Efetuar a limpeza interna com auxílio dos dedos. Alguns especialistas relatam que as duchas vaginais são desnecessárias, uma vez que a estrutura da vagina está preparada para expelir as secreções e o esperma de forma natural e progressiva.
- OBS.: É relevante destacar que a lavagem externa (higiene íntima) é diferente das duchas vaginais, que consistem na colocação do chuverinho diretamente na vagina.

- Usar uma toalha higiênica para secar especificamente a genitália, pois o uso regular e descuidado do papel higiênico pode produzir irritações tanto pela fricção local durante a secagem, como pelos resíduos do papel higiênico que porventura ficarem aderidos à mucosa, especialmente se o papel for reciclado e a pessoa for sensível à sua composição.
- Na presença de menstruação, realizar a higiene íntima e trocar os absorventes a cada quatro horas, ou antes disso se necessário.
- Sempre realizar a troca de absorventes em espaço curto de tempo.
- Fazer uso de peças íntimas de algodão e de cor clara.
- Evitar uso de calças muito apertadas e por tempo prolongado.
- Lavar as peças íntimas com água e sabão e secá-las ao sol. Não permitir a secagem dessas peças em ambiente fechado e úmido, a exemplo do banheiro.
- Não compartilhar o uso de toalhas ou peças íntimas.

fatores geradores da má higienização

- Falta de informação ou educação deficiente.
- Motivação diminuída, um fato secundário à baixa autoestima, depressão, estado de doença etc.
- Ambiente inadequado para a higienização.
- Incapacidade física.
- Falta de recursos e materiais necessários à higienização.

Limpeza e saúde são imprescindíveis na vida de uma mulher proativa, determinada, dinâmica e essencialmente cristã. Esse é um casamento que sempre deu certo e no qual vale apena investir.

Eude Alves Barbosa, *enfermeira pós-graduada em Metodologia do Ensino Superior e professora da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), na Bahia.*

Estresse Feminino

O estresse é cada vez mais um inimigo da saúde da mulher. As mulheres somam quase o dobro dos homens nas estatísticas sobre um dos principais males da sociedade moderna.

O fator hormonal é determinante para desenvolver o estresse mental e, devido à constante variação do hormônio feminino (estrogênio), as mulheres são mais suscetíveis a esse problema de saúde.

O estresse também é descrito como uma reação física, mental e espiritual da pessoa ante qualquer circunstância que perturba o equilíbrio emocional.

O estresse feminino tem-se acentuado ultimamente devido à exaustiva carga de trabalho que acompanha a mulher do século 21. Ela que, muitas vezes, além de esposa e mãe, trabalha fora, tem um crescente acúmulo de responsabilidades.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) relaciona o estresse a uma lista interminável de doenças, tais como o enfarte, câncer, depressão, doenças gastrointestinais, infecciosas e distúrbios reprodutivos.

maiores causas

- Sobrecarga de trabalho (ou de responsabilidades).
- Falta de suporte nas questões familiares.
- Alimentação errada.
- Mudanças (novas adaptações quanto ao trabalho/lugares).
- Questões emocionais (falta de equilíbrio nos relacionamentos).
- Baixa autoestima.
- Falta de tempo para lazer próprio e em família
- Alterações do ritmo habitual do organismo.

sinais e sintomas

- Fadiga, moleza, exaustão, indisposição, irritação.
- Dificuldade de concentração, memória curta.
- Perda de interesse geral (trabalho, vida pessoal, sexo).

sintomas psicoemocionais

- Ansiedade, diminuição do humor, insônia.
- Sentimento de culpa, medo, preocupação exagerada.
- Vontade de chorar, depressão.

Deve-se evitar o uso de café, drogas e álcool, pois eles potencializam os sintomas do estresse.

Para diminuir os danos do estresse na vida da mulher, fazem-se necessárias algumas mudanças:

- Reconhecer seus limites.
- Fazer agendas para compromissos e metas a alcançar.
- Ter uma alimentação balanceada, aumentando o consumo de ferro, vitamina C e vitaminas do Complexo B (nutrientes mais consumidos durante o estresse).
- Praticar uma atividade física periodicamente, pois o exercício relaxa e ajuda a liberar as endorfinas, que são os hormônios do prazer e da satisfação.
- Ter momentos de lazer e distração (em família, com amigos, etc.).
- Dormir bem (6 a 8 horas por noite), pois o sono regenera o corpo, dá força e vigor para as atividades diárias.
- Buscar o equilíbrio emocional/espiritual (às vezes é necessária a ajuda de um profissional de saúde).
- Para alguns casos mais graves, o uso de medicamentos específicos é recomendado pelo médico assistente do paciente.

A mulher deve ser forte e sábia para poder enfrentar os desafios do dia a dia e ter consciência de que sua felicidade e seu equilíbrio estão muito relacionados com suas ações e com a maneira como encara e resolve seus problemas.

Dra. Claudia Araújo, *ginecologista e obstetra do CEVISA (Centro de Vida Saudável), em Engenheiro Coelho, SP.*

Menopausa

o que você precisa saber

Conceito

A menopausa é um ponto no tempo, isto é, a data da última menstruação na vida de uma mulher. A menopausa natural é diagnosticada quando houver um espaço de doze meses consecutivos de amenorréia, afastadas as causas patológicas ou fisiológicas. Representa a parada definitiva da menstruação, resultante da perda da atividade folicular ovariana. É considerada prematura quando acontece antes dos quarenta anos, e tardia após os cinquenta e cinco anos.

Sintomas

Ondas de calor seguidas de sudorese profusa, insônia, cefaléia, irritabilidade, nervosismo, instabilidade emocional, diminuição da libido, predisposição ao estresse, piora dos quadros depressivos pré-existentes, perda do viço e da tonicidade da pele, atrofia da mucosa e cutânea, responsável pela dispareunia (dor no ato sexual), vaginites, urgência e incontinência urinária.

Ao longo prazo, a menopausa pode vir associada à osteoporose, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, obesidade, doença de Alzheimer, câncer de mama, de útero e de intestino.

prevenção dos sintomas e doenças da menopausa pela mudança no estilo de vida

Suspender o uso de drogas

Nicotina

Aumenta o risco de doenças cardiovasculares, osteoporose, câncer de pulmão e colo do útero. Duplica o risco da doença de Alzheimer, antecipa a menopausa em até dois anos, aumenta o risco de recidiva de câncer de mama já tratado.

Álcool

Aumenta o risco de doenças cardiovasculares e osteoporose.

Cafeína

Aumenta a incidência da osteoporose.

Fazer exercícios físicos com exposição à luz solar e ao ar puro

O benefício do exercício físico na mulher na pós-menopausa previne e trata a hipertensão arterial, diabetes, obesidade, osteoporose e depressão.

Exercícios aeróbicos como a caminhada, ciclismo, dança, hidroginástica e musculação ativam a vascularização periférica, melhoram o desempenho cardíaco e músculoesquelético, melhoram também o estado de ânimo e a sensação de bem-estar pela liberação das endorfinas.

Exercícios de impacto (pular corda, corridas, sapatear, voleibol) previnem e tratam a osteoporose, e devem ser feitos de preferência em jejum, por pelo menos cinco minutos, para estimular a liberação do hormônio do crescimento que fixa o cálcio nos ossos.

Necessidade básica diária de vitaminas e sais minerais para uma mulher na menopausa

Nutriente	Quantidade	Onde encontrar
Vitamina A	700mg	ovo, cenoura, agrião, abóbora, manga, banana e beterraba
Vitamina C	75mg	morango, mamão, kiwi, laranja, manga, brócolis, ervilha
Vitamina D	400UI	cenoura, abóbora
Vitamina E	15mg	avelã, amêndoas, azeite, brócolis, amendoim
Ácido fólico	400mg	verduras e grãos integrais
Vitamina B6	1.5mg	banana, batata, cereais, fígado, queijo
Cálcio	1500mg	gergelim, couve, leite, soja
Magnésio	320mg	aveia, amêndoas, amendoim, banana
Fósforo	700mg	queijo, ovo, salmão, frango, leite

Manter uma dieta saudável

A dieta balanceada, baixa em gordura saturada, alta em grãos, frutas, vegetais, água em quantidade suficiente e nos intervalos das refeições, vitaminas e minerais adequados, contribui grandemente para a manutenção da boa saúde.

Manter o peso

A gordura corporal mais danosa à saúde está na cintura abdominal. Se estiver acima de 88 cm, isso representa um alto risco de se desenvolver a síndrome metabólica, que consiste de: doenças cardiovasculares, diabetes mellitus e hipertensão arterial.

Reduzir o estresse

Manter repouso adequado, dormir mais cedo, manter contato regular com a natureza, pensar positivamente e confiar no Criador.

Dra. Stellamaris Sampaio, *médica ginecologista, obstetra e cirurgiã-geral do Hospital Adventista de Manaus.*