



Dra. Marcela Lorenzo
GINECOLOGIA MODERNA E OBSTETRICIA

E-BOOK

Saúde Ginecológica para mulheres

+40



@dramarcelalorenzo

| Índice

Introdução.....	03
Cuidados Preventivos.....	04
Mudanças no Corpo aos +40.....	06
Planejamento Familiar.....	12
Saúde Sexual e Emocional.....	14
Conclusão.....	15
Contato.....	16

Introdução

À medida que as mulheres adentram a fase dos 40 anos, a atenção à saúde ginecológica requer um cuidado redobrado para o bem-estar contínuo e a qualidade de vida.

Este e-book é uma ferramenta valiosa, não apenas para informar, mas também para capacitar as mulheres a tomarem decisões informadas sobre sua saúde ginecológica.

Cada capítulo visa proporcionar conhecimento prático e inspirar uma abordagem proativa em direção a uma vida plena e saudável.



Cuidados Preventivos

A manutenção da saúde ginecológica após os 40 anos requer um enfoque proativo e atento a cuidados preventivos. Sendo assim, alguns exames ginecológicos são recomendados como forma de detecção precoce de doenças. Dentre eles podemos destacar:

- **Papanicolau (Papanicolau ou citologia cervical)**

Recomendado anualmente para a maioria das mulheres, o Papanicolau desempenha um papel crucial na detecção precoce de células anormais no colo do útero.

- **Mamografia e Ultrassom das Mamas**

A realização da mamografia é recomendada a partir dos 40 anos, ou mesmo antes em situações de histórico familiar de câncer de mama. Quando associada ao ultrassom das mamas, essa abordagem contribui significativamente para a identificação precoce de possíveis alterações, promovendo um diagnóstico eficaz do câncer de mama.

• **Transvaginal**

Utilizada na análise dos órgãos reprodutivos, o transvaginal na detecção de miomas, cistos e outras condições que podem afetar a saúde ginecológica.

• **Exame de Sangue para Marcadores Tumorais**

Recomendado em conjunto com outros exames para avaliar o risco de certos tipos de câncer, esse exame é uma ferramenta valiosa na prevenção, principalmente para mulheres com histórico de câncer na família.

Ao iniciar esses cuidados preventivos em sua rotina, você não apenas fortalece sua capacidade de detectar precocemente possíveis problemas, mas também promove uma abordagem positiva em relação à sua saúde ginecológica. Lembre-se de sempre conversar com a sua ginecologista sobre a frequência e os exames específicos recomendados com base em seu histórico médico individual.



Mudanças no Corpo aos +40

Compreender as transformações corporais e adotar medidas para promover uma transição saudável torna-se essencial. Neste período da vida, observa-se o aumento de peso, alterações hormonais e a preocupante perda óssea. Ao entender essas mudanças, as mulheres podem direcionar, junto da sua ginecologista, estratégias personalizadas que visam equilibrar a saúde física, hormonal e óssea, proporcionando uma abordagem mais consciente para esse significativo período de transição.



Conheça um pouco mais sobre essas mudanças abaixo:



• **Menopausa e Perimenopausa**

É de extrema importância uma compreensão aprofundada das diferentes fases da menopausa e menopausa precoce, para uma transição não apenas bem-sucedida, mas também saudável e equilibrada para as mulheres.

A menopausa precoce, uma ocorrência antes dos 40 anos, pode ser desencadeada por diferentes fatores, como predisposição genética, cirurgia ovariana ou tratamentos médicos específicos. Dada sua natureza precoce, essa condição requer uma atenção cuidadosa, considerando as implicações para a saúde a longo prazo.

Já a perimenopausa, fase que antecede a menopausa e, tipicamente, tem início nos 40 anos, é marcada por uma série de sintomas, como irregularidades menstruais, ondas de calor e alterações de humor. Essa etapa representa uma transição gradual, sinalizando mudanças hormonais significativas que preparam o corpo para a cessação definitiva do ciclo menstrual.

E, por fim, a menopausa propriamente dita, que geralmente ocorre em torno dos 50 anos, representa um marco natural no processo de envelhecimento feminino. Nesse estágio, ocorre o fim do ciclo menstrual, acompanhada de ajustes hormonais que impactam a saúde geral da mulher.

Independente do período da menopausa que a mulher se encontra, o tratamento de Reposição Hormonal com Hormônios Bioidênticos é a melhor opção para um menor índice de rejeição do corpo por serem compostos da mesma estrutura molecular dos hormônios femininos produzidos de forma natural pelo corpo.

• **Controle de Peso e Saúde Óssea**

O controle de peso é essencial porque contribui diretamente para a estabilidade do corpo e reduz o risco de doenças crônicas. Manter um peso saudável não apenas impacta o presente, mas também promove um envelhecimento mais equilibrado, sendo uma prática diligente para a preservação da saúde a longo prazo.

Simultaneamente, a perda de estrogênio durante a menopausa afeta a densidade óssea, exigindo atenção e cuidado ginecológico. Integrar atividades físicas de impacto moderado e garantir o consumo adequado de cálcio tornam-se estratégias fundamentais para enfrentar a perda óssea associada a esse período. Essa abordagem holística proporciona às mulheres ferramentas práticas para cultivar uma qualidade de vida duradoura e sustentável, ao contemplar tanto o cuidado com o peso quanto com a saúde óssea.

- **Saúde Cardiovascular:**

A saúde cardiovascular também é um tópico que merece cuidados redobrados a partir dos +40, principalmente após a menopausa. O monitoramento regular da pressão arterial e dos níveis de colesterol é de vital importância para a prevenção e detecção precoce de possíveis complicações cardiovasculares.

Adotar um estilo de vida cardioprotetor é uma abordagem fundamental para preservar a saúde do coração. Isso envolve a implementação de uma dieta equilibrada e a prática regular de exercícios que estimulem o sistema cardiovascular na rotina diária como corrida, natação e musculação. Evitar o tabagismo e gerenciar o estresse são também medidas preventivas adicionais que desempenham um papel essencial na promoção da saúde cardiovascular.

Ao compreender e abordar essas mudanças, você não apenas fortalece a saúde do seu coração, mas também promove uma qualidade de vida saudável e sustentável. Lembre-se sempre da importância de consultar a sua ginecologista para orientações personalizadas e estratégias específicas, adaptadas às necessidades individuais de sua saúde.

- **Saúde Muscular:**

Com o passar dos anos, especialmente após os 40 anos, a manutenção de músculos fortes e firmes torna-se desafiadora. A diminuição dos níveis de testosterona, hormônio fundamental para a regeneração muscular e a preservação da massa magra, é um dos fatores contribuintes.

Essa queda hormonal pode resultar em graves consequências, como comprometimento da saúde óssea, perda de força e redução do desempenho físico.

Diante desse cenário, é crucial adotar estratégias para preservar a saúde muscular e promover um envelhecimento saudável. A prática regular de atividade física desempenha um papel vital nesse contexto, fortalecendo os músculos e contribuindo para a manutenção da qualidade de vida.

Além disso, é importante considerar abordagens como a reposição hormonal, incluindo a testosterona bioidêntica, sob orientação profissional, para equilibrar os níveis hormonais e otimizar os benefícios à saúde muscular. Ao adotar um estilo de vida ativo e consciente, você pode conquistar não apenas músculos fortes, mas também uma vitalidade duradoura e um envelhecimento mais saudável.

| Planejamento Familiar



O planejamento familiar é uma consideração importante para mulheres +35 anos, pois envolve aspectos relacionados à contracepção e à compreensão da fertilidade nesta fase da vida.

Existem diversos métodos anticoncepcionais disponíveis e essas opções devem ser adaptadas às necessidades e histórico médico individual de cada mulher. Os contraceptivos são divididos em hormonais, como pílulas, adesivos, anéis vaginais e DIU, e os não hormonais como camisinha, diafragma e DIU.

No contexto da fertilidade, é essencial reconhecer que a fertilidade tende a diminuir com a idade. Por isso, a consulta com a ginecologista irá te ajudar a compreender as opções para uma possível gravidez, permitindo uma tomada de decisão informada e consciente. Outro ponto importante é avaliar a disposição do casal para iniciar essa nova fase, sendo o acompanhamento ginecológico regular fundamental para otimizar as chances de concepção.

Para as mulheres que estão enfrentando desafios na concepção, técnicas de reprodução assistida, como inseminação artificial e fertilização in vitro (FIV), podem ser consideradas. Além disso, se houver o desejo de postergar a gravidez para após os 35 anos, é essencial conversar com a ginecologista sobre a possibilidade de congelar os óvulos.



| Saúde Sexual e Emocional

A saúde sexual desempenha um papel vital no bem-estar global da mulher, especialmente ao atravessar a maturidade. Por isso, compreender que a saúde sexual engloba não apenas a ausência de doenças sexualmente transmissíveis (IST), mas também a comunicação aberta sobre desejos, limites e preocupações com o parceiro é fundamental.

Contrariando a ideia equivocada de que a importância da intimidade diminui com a idade, ressalto que, na verdade, ela permanece fundamental para a saúde do relacionamento e da mulher. Explorar as diversas formas de conexão, seja por meio do toque físico ou da intimidade emocional, desempenha um papel fundamental no fortalecimento dos laços afetivos.

É importante ressaltar também que mudanças na vida da mulher seja o início da maternidade ou mudança de carreira impacta diretamente na saúde sexual da mulher. Buscar apoio de profissionais, de amigos e de familiares é fundamental para enfrentar essas transformações.

| Conclusão

O cuidado com a saúde ginecológica é sempre um tópico importante na saúde integral da mulher e principalmente para as +40 que costuma ser a idade de tomada de decisões que irão compor o seu futuro. Agende sua consulta hoje e dê um passo essencial em direção a uma vida plena e equilibrada.



| Contato



Dra. Marcela

Ginecologia Moderna
e Obstetrícia



(19) 98157-7411



@dramarcelalorenzo



www.dramarcelalorenzo.com.br

Clique nos ícones e seja redirecionado.

@dramarcelalorenzo



Dra. Marcela Lorenzo

GINECOLOGIA MODERNA E OBSTETRÍCIA