

ANS Nº 41.656-8

COLEÇÃO DA PREVENÇÃO
SAÚDE DA MULHER



APRESENTAÇÃO



AS MUITAS FACES DO CUIDADO

A saúde da mulher requer cuidados especiais de acordo com cada fase da vida. O corpo feminino passa por diversas transformações que podem afetar a saúde física e mental, a autoestima e a qualidade de vida.

Por isso, o conhecimento sobre os processos de adoecimento mais frequentes entre as mulheres é fundamental para garantir a elas o protagonismo como agentes beneficiadoras de sua própria saúde. Afinal, ações preventivas e tratamento precoce influenciam diretamente em desfechos mais satisfatórios.

A Copass Saúde oferece às suas beneficiárias, nesta cartilha, informações e orientações importantes para a prevenção, o autocuidado e a consolidação de uma vida mais saudável.

SUMÁRIO

Principais doenças que afetam as mulheres _____	05
- Câncer de mama _____	06
- Como a amamentação é fator protetor contra o câncer de mama _____	08
- Como os hormônios afetam a saúde bucal da gestante _____	09
- Câncer de colo de útero _____	10
- Osteoporose _____	12
Menopausa _____	14
- Terapias hormonais e terapias alternativas _____	15
Calendário vacinal para mulheres _____	16
Cuidados básicos para a saúde da mulher _____	18
APS - Atenção em todas as fases da vida _____	19

PRINCIPAIS DOENÇAS QUE AFETAM AS MULHERES



O organismo feminino tem peculiaridades que fazem com que uma série de doenças sejam prevalentes ou específicas deste público, o que exige maior atenção e cuidado. É importante entender as causas, sintomas e formas de prevenção de patologias que causam grande impacto na vida das mulheres.

CÂNCER DE MAMA

Existem vários tipos de tumores de mama, que podem apresentar diferenças quanto à agressividade e velocidade de evolução. A maioria dos casos tem boa resposta ao tratamento, especialmente os que são tratados precocemente.

Os sintomas incluem: nódulo endurecido na mama, geralmente indolor; pequenos nódulos nas axilas ou pescoço; alterações na pele da mama; secreção pelo mamilo.

Detecção precoce

Quanto mais cedo for diagnosticado o câncer, maiores são as chances de sucesso no tratamento. Para detectar a doença mesmo antes dos sintomas se manifestarem é importante fazer o autoexame das mamas, exame clínico anual e mamografia. É recomendado que mulheres entre 50 e 74 anos façam uma mamografia a cada dois anos ou conforme indicação médica.



Fatores de risco

O risco aumenta de acordo com a idade, sendo maior a partir dos 50 anos. Diversos fatores estão relacionados à doença:

- **Comportamentais/ambientais:** obesidade e sobrepeso após a menopausa, sedentarismo, consumo de bebida alcoólica, exposição frequente à radiação ionizante.
- **Hormonais:** primeira menstruação antes dos 12 anos, não ter tido filhos, primeira gravidez após os 30 anos, menopausa após os 55 anos, uso de pílulas anticoncepcionais por tempo prolongado, ter feito reposição hormonal pós-menopausa.
- **Hereditários:** história familiar de câncer de mama e de ovários.

O que fazer para reduzir os riscos?

- Manter o peso adequado;
- Praticar atividades físicas;
- Evitar o consumo de bebida alcoólica;
- Amamentar quando possível.

COMO A AMAMENTAÇÃO É FATOR PROTETOR CONTRA O CÂNCER DE MAMA



A amamentação oferece vantagens tanto para as mães quanto para os bebês. Mulheres que amamentam têm um risco reduzido de câncer de mama devido à queda nos níveis de certos hormônios durante o período de amamentação, bem como à eliminação de células potencialmente danificadas.

A extensão dessa proteção está diretamente ligada à duração da amamentação. Isso reforça a importância de incentivar o aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses e a continuidade até pelo menos os dois anos de idade do bebê.

COMO OS HORMÔNIOS AFETAM A SAÚDE BUCAL DA GESTANTE

As alterações hormonais que ocorrem durante o período de gestação na mulher podem aumentar o risco de problemas bucais, como gengivite e cáries. Por isso, essa fase requer maior cuidado.

Uma higiene bucal adequada, dieta balanceada, assim como o pré-natal odontológico, com consultas regulares ao dentista, são medidas importantes para garantir uma gravidez mais saudável.

A Copass Saúde oferece, desde 2018, o programa Vida Nova. Voltado para cuidar de beneficiárias gestantes e seus bebês, o programa oferece atividades educativas, acompanhamento telefônico durante todo o pré-natal e visita de uma enfermeira materno-infantil para ensinar os primeiros cuidados com o bebê. Atualmente, o programa tem abrangência em Ipatinga e BH, presencialmente. Mas todas as gestantes do estado de MG podem participar virtualmente.

Para saber mais sobre o Vida Nova e receber acompanhamento profissional, sem coparticipação, durante a gestação, acesse: copass-saude.com.br/vida-nova



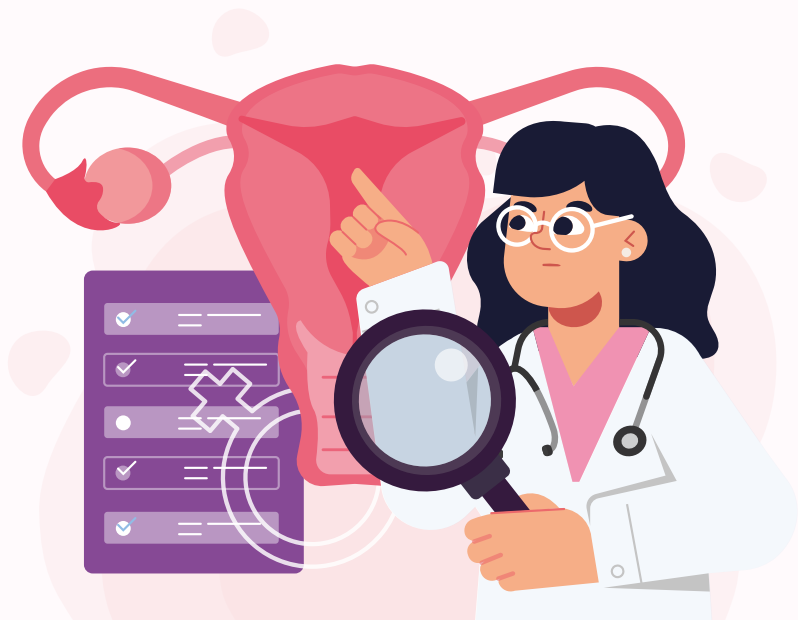
CÂNCER DE COLO DE ÚTERO

O câncer de colo do útero é o terceiro mais comum entre as mulheres. É uma doença de crescimento lento e silencioso, causada pela infecção persistente de alguns subtipos do papiloma vírus humano (HPV). Sua incidência é mais comum em mulheres entre os 30 e 65 anos.

Fatores de risco

Os principais fatores são:

- Início precoce da atividade sexual;
- Multiplicidade de parceiros(as);
- Tabagismo.





Sintomas

A doença pode ser assintomática em fase inicial. Nos casos mais avançados, pode apresentar sangramento vaginal intermitente ou após a relação sexual, secreção vaginal anormal e dor abdominal associada a queixas urinárias ou intestinais.

Como prevenir

A prevenção do câncer do colo do útero consiste na diminuição do contágio pelo HPV, através do uso de preservativos, além da vacinação contra HPV, principalmente para meninas e meninos antes do início da vida sexual.

O exame citopatológico (Papanicolau) também é fundamental para detectar precocemente lesões precursoras e alterações nas células que indicam HPV. É recomendado a partir do início da atividade sexual, anualmente.



OSTEOPOROSE

A osteoporose é uma doença que provoca a diminuição progressiva da densidade óssea, aumentando o risco de fraturas. Embora também afete os homens, é muito mais comum em mulheres acima dos 45 anos, sobretudo após a menopausa.

É preciso redobrar a atenção após a menopausa, já que a queda dos níveis do hormônio estrógeno acelera a perda de massa óssea, demandando maiores cuidados para prevenir a doença.

Os principais fatores de risco são: histórico familiar, etnia branca, sedentarismo, dieta pobre em cálcio e vitamina D, pouca exposição solar, baixo peso corporal, tabagismo, excesso de bebida alcoólica e doenças autoimunes.

Sintomas

A osteoporose é silenciosa e acaba sendo percebida por meio de fraturas, em geral no punho, fêmur, colo de fêmur e coluna. A perda de massa óssea pode provocar dor crônica, deformidades, redução da estatura.

Como prevenir

- **Atividade física regular:** a prática desde a infância permite alcançar o pico de massa óssea.
- **Alimentação saudável:** rica em alimentos que contenham cálcio, como leite e derivados.
- **Tomar sol em horários adequados:** os raios solares são necessários para a produção de vitamina D, fundamental na manutenção do esqueleto.



MENOPAUSA

O climatério é um período de transformação na vida da mulher, compreendido entre o final da sua fase reprodutora até a senilidade. Em geral, varia dos 40 aos 65 anos. É quando diminui gradualmente a produção dos hormônios femininos, ocasionando a menopausa, que é o encerramento dos ciclos menstruais. A menopausa é reconhecida após 12 meses consecutivos de ausência de menstruação e ocorre, geralmente, entre 48 e 50 anos.

A fase do climatério pode apresentar uma série de sintomas desconfortáveis, como variações de humor, sensação de calor intenso, sudorese, ressecamento vaginal, diminuição da libido, ganho de peso, problemas de sono, entre outros.





Terapias hormonais e terapias alternativas

Para tratar os sintomas dessa fase, é possível recorrer a terapias hormonais ou alternativas, de acordo com a indicação médica e condições de saúde da paciente.

A terapia hormonal envolve a reposição de hormônios sintéticos, como estrogênio e progesterona, para substituir os hormônios que diminuíram durante a menopausa. É uma opção mais eficaz para o tratamento de sintomas, porém apresenta uma série de contraindicações e pode aumentar os riscos de câncer de mama, doenças cardiovasculares e coágulos sanguíneos.

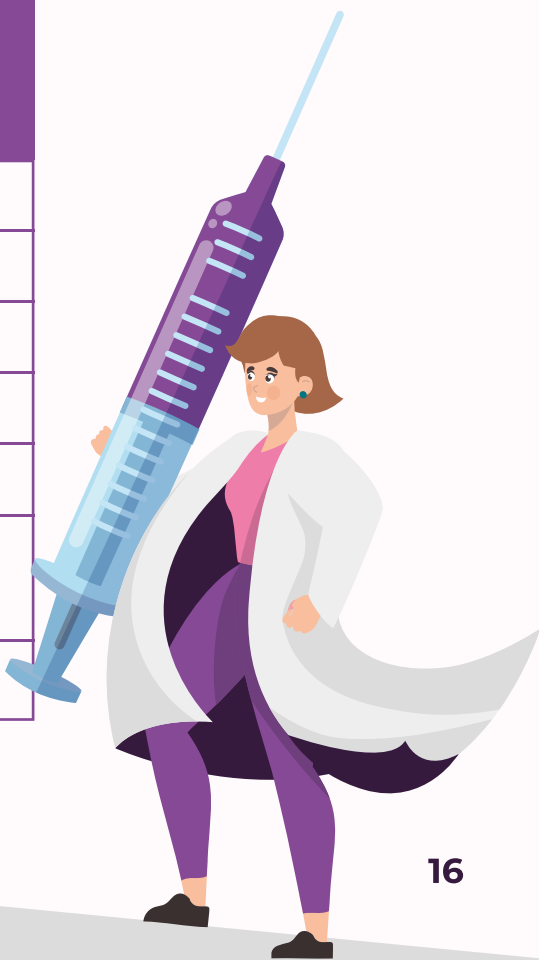
Levando em consideração os possíveis riscos da terapia hormonal, diversas mulheres procuram terapias alternativas para aliviar os sintomas da menopausa.

A escolha do método mais adequado deve ser feita com base em consultas regulares com profissionais de saúde, levando em consideração as condições individuais e os riscos potenciais.

CALENDÁRIO VACINAL PARA MULHERES

Manter a imunização em dia é essencial para a saúde da mulher, evitando uma série de doenças que, além do adoecimento, podem trazer complicações futuras. Confira as vacinas disponíveis para mulheres no Calendário do Sistema Único de Saúde (SUS) e na cobertura oferecida pela Copass Saúde:

VACINAS DISPONÍVEIS NO SUS PARA MULHERES ADULTAS E IDOSAS
Covid-19
Difteria e tétano (dT)
Febre amarela (Atenuada)
Hepatite B recombinante
Influenza A, B, C e D (gripe)
Pneumocócica 23-valente (PPV 23) Meningite, sepse, pneumonias, sinusite, otite e bronquite
Sarampo, Caxumba e Rubéola (SCR)



A Copass Saúde oferece aos beneficiários adultos cobertura adicional para as seguintes vacinas e condições:**

COBERTURA VACINAL DA COPASS SAÚDE PARA MULHERES ADULTAS E IDOSAS	
Influenza trivalente/quadrivalente (gripe)	Entre 6 e 59 anos (faixa etária não ofertada pelo SUS).
Haemofilus (ACTHIB) (infecções em adultos imunossuprimidos)	Imunossuprimidos (necessário pedido médico com justificativa).
Hepatite A	A partir de 1 ano e 9 meses
Hepatite A+B adulto (HABA)	Cobertura a partir de 19 anos (faixa etária não ofertada pelo SUS).
Herpes zoster	A partir de 60 anos
HPV (papiloma virus humano)* (câncer genital)	A partir dos 14 anos para o sexo masculino (necessário pedido médico).
Pneumocócica 13 - Valente(conjugada) * (pneumonia e meningite)	Imunossuprimidos (necessário pedido médico com justificativa). A partir de 60 anos (necessário pedido médico).
Pneumo 23 (Pneumo) * (pneumonia)	Imunossuprimidos (necessário pedido médico com justificativa) e idosos (com pedido médico).
Meningocócica conjugada ACWY quadrivalente (meningite)	Qualquer idade.
* Para estas vacinas é necessária apresentação de pedido médico. O pedido é dispensado para as demais doses, se necessárias, desde que sejam aplicadas pelo mesmo credenciado.	

** Essa tabela reflete a cobertura oferecida em 08/2023, para ver a tabela sempre atualizada, acesse o site da Copass Saúde.

É importante conversar com o médico sobre as vacinas indicadas, de acordo com as condições de saúde de cada pessoa.

Mulheres gestantes devem seguir um calendário específico de vacinação para essa fase, fundamental para a saúde da mãe e do bebê.

GUIA PARA A SAÚDE DA MULHER

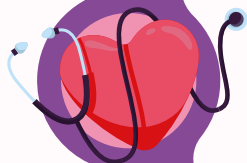
Tenha uma alimentação saudável:

Uma nutrição equilibrada ajuda na manutenção do peso, controle e prevenção de doenças.



Realize consultas e exames regularmente:

É indispensável a consulta regular com o médico de referência e a realização periódica de exames de rotina para a orientação adequada e detecção precoce de problemas de saúde.



Pratique atividades físicas:

São recomendados, pelo menos, 30 minutos diários de atividade moderada, 5 vezes por semana.



Cuide da higiene íntima:

Cuidados com a higiene e proteção da região íntima evitam infecções comuns, como a candidíase e infecção urinária.



Dê atenção à saúde mental:

Quadros como depressão, ansiedade e estresse têm que ser tratados corretamente para garantir bem-estar no cotidiano.



Previna-se contra doenças

Use preservativos nas relações sexuais e mantenha as vacinas em dia.

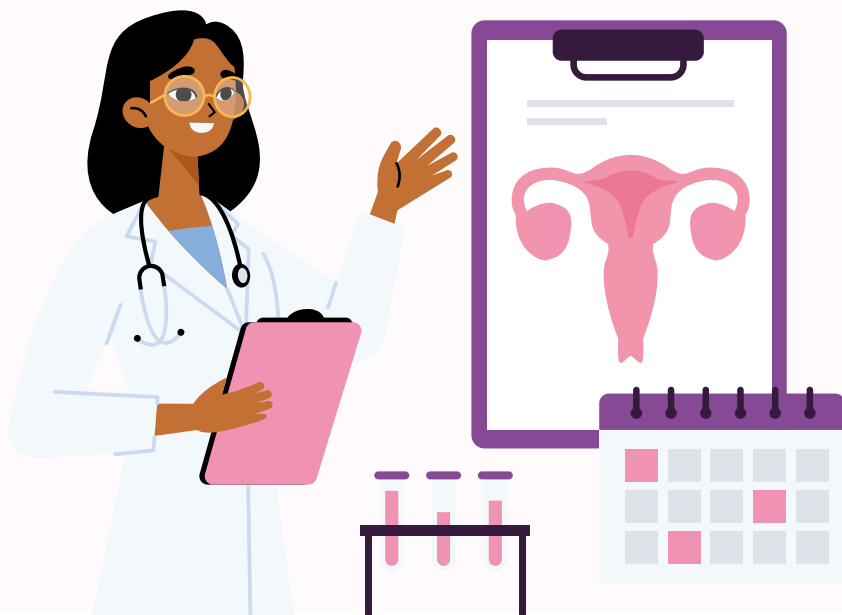


APS - Atenção em todas as fases da vida

O programa Integração Saúde, seguindo os princípios da APS - Atenção Primária à Saúde, oferece um médico de referência e uma equipe multidisciplinar para realizar um acompanhamento holístico do seu histórico de saúde e garantir a prevenção e tratamento adequado em todas as fases da vida. As consultas com essa equipe são sem coparticipação e, até 08/2023, os beneficiários da Copass Saúde já podiam contar com 9 clínicas físicas pelo estado de MG, além da APS virtual.

Para saber mais sobre as clínicas do programa
Integração Saúde, acesse:

<https://copass-saude.com.br/integracao-saude>



**Associação de Assistência à Saúde dos Empregados
da Copasa - Copass Saúde**

Rua Carangola, 531 - Bairro Santo Antônio

Belo Horizonte / MG

(31) 3298-5800

atendimento@copass-saude.com.br

Acesse: www.copass-saude.com.br

ANS Nº 41.656-8