

Cuidados com a saúde da mulher

Saiba quais exames as mulheres devem fazer sempre e que cuidados são importantes para manter a saúde em dia

A correria do dia-a-dia faz com que as pessoas esqueçam de se cuidar como devem. Para a mulher, esta situação é ainda mais complicada porque a manutenção da sua saúde exige uma série de cuidados preventivos. Aproveitando o Dia Internacional da Mulher, comemorado em 8 de março, Ritamaris de Arruda Regis Borges, especialista em diagnóstico por imagens do Frischmann Aisengart/DASA, fala sobre alguns procedimentos que as mulheres devem adotar para garantir seu bem-estar.

“O mais importante é criar hábitos saudáveis, como ter uma alimentação balanceada, dormir bem, fazer atividades físicas e evitar o excesso de preocupação. Estar excessivamente preocupada gera estresse, o que pode desencadear uma série de patologias, que vão de doenças inflamatórias até tumores”, explica Ritamaris.

A médica conta que atualmente o mundo gira em torno da prevenção e que os exames são imprescindíveis para as mulheres. “Mesmo não tendo nenhum sintoma aparente, é importante que as mulheres realizem exames ginecológicos anuais. Não há uma idade específica para começar a rotina de ir ao ginecologista anualmente. Mas a indicação é que a partir da hora que comece a ter uma vida sexual ativa a paciente passe a ir ao consultório médico com mais frequência”, diz a médica.

Ela explica que os exames que devem ser feitos periodicamente são o papanicolau, que serve para prevenir o câncer de colo uterino, o ultrassom pélvico ou o transvaginal, para avaliar útero e ovários, além da mamografia, para mulheres acima dos 40 anos. Para aquelas que passaram pela menopausa é importante fazer o exame de densitometria óssea, para avaliar o grau de perda de massa óssea e se a paciente sofre de osteoporose.

O alerta que a médica faz é em relação aos fatores de risco. De acordo com ela o tabagismo, abuso de álcool e outras drogas, maus hábitos alimentares, vida sedentária e o comportamento sexual de risco são fatores que contribuem fortemente para o surgimento de doenças. “A história familiar da paciente também deve ser levada muito em conta. Por exemplo, em uma família onde a mãe já sofreu de câncer de mama, as filhas têm um risco aumentado de desenvolver a doença também”, comenta.

O conselho de Ritamaris para as mulheres é que elas nunca descuidem de sua saúde. “Elas devem reservar sempre uma época do ano para ir ao médico e fazer exames, para que isso se transforme em hábito. Além disso, elas devem aproveitar o máximo do dia-a-dia, buscando qualidade de vida”.

Sobre o Frischmann Aisengart Medicina Diagnóstica

O Frischmann Aisengart completa 65 anos em maio e é considerado uma referência para o segmento de medicina diagnóstica na região. Com forte presença nas áreas hospitalar e ambulatorial é o líder de mercado na capital e Região Metropolitana. Possui mais de 600 colaboradores e 40 unidades. São mais de três mil tipos de exames de análises clínicas que contemplam serviços

e soluções diferenciados com qualidade, rapidez e alto padrão de atendimento, como a coleta domiciliar e vacinas. O Frischmann Aisengart integra a DASA, maior empresa de medicina diagnóstica e de saúde preventiva na América Latina e quinta maior no mundo. Para mais informações: www.labfa.com.br.

Sobre a DASA

A DASA é a maior empresa de medicina diagnóstica e saúde preventiva da América Latina em termos de receita bruta e população e a quinta maior rede no mundo. Com mais de 12 mil colaboradores, atende aproximadamente 55 mil pacientes por dia em 330 unidades. Processa em média 10 milhões de exames por mês. Oferece mais de três mil tipos de exames de análises clínicas e diagnóstico por imagem. Atualmente, o grupo é formado por 18 marcas em 12 estados e no Distrito Federal – Delboni Auriemo e Lavoisier, em São Paulo; Bronstein, Lâmina e MedImagem, no Rio de Janeiro; Club DA, em São Paulo e Rio de Janeiro; Pasteur e Exame, em Brasília; MedLabor, em Tocantins; Frischmann Aisengart, em Curitiba; Laboratório Álvaro, em Cascavel e Foz do Iguaçu; CientíficaLab, no Espírito Santo, Minas Gerais, São Paulo e Rio de Janeiro; Image Memorial, em Salvador; Lâmina, em Florianópolis; Atalaia, em Goiás; Cedec e Cedilab no Mato Grosso; e LabPasteur e Unimagem, em Fortaleza.

**Informações atualizadas em dezembro de 2009*

DASA PR

Assessoria de Imprensa

Talk Assessoria de Comunicação

Karin Villatore

Mtb 2815/11/27v

(41) 3018-5828 / 9963-4250/ 9681-7075

karin@talkcomunicacao.com.br

www.talkcomunicacao.com.br

www.twitter.com/talkcomunicacao