

# Lola

, a mulher adulta



## **DIRETORIA**

Diretor-Presidente  
**Ricardo Marques Figueiredo**

Diretor de Saúde  
**Pablo Gontijo Resende**

Diretor de Controle  
**Luciano Monteiro Serrão**

Diretor de Finanças  
**Claudio Lopes Barbosa**

Diretor de Administração  
**Marco Antônio Rassier Filho**

## **GERÊNCIA DE ATENÇÃO E PROMOÇÃO À SAÚDE**

Gerente  
**Gracilene De Lima Ferreira**

## **ASSESSORIA DE PRODUTOS E CLIENTES / NÚCLEO DE MARKETING**

Assessora-Interina  
**Ana Paula Lucas Sandoval Machado**

## **REDAÇÃO E REVISÃO**

**Giovanna Regina Wobeto**  
**Sara Graziella Cruz Rodrigues**  
**Sheila Rodrigues de Souza**

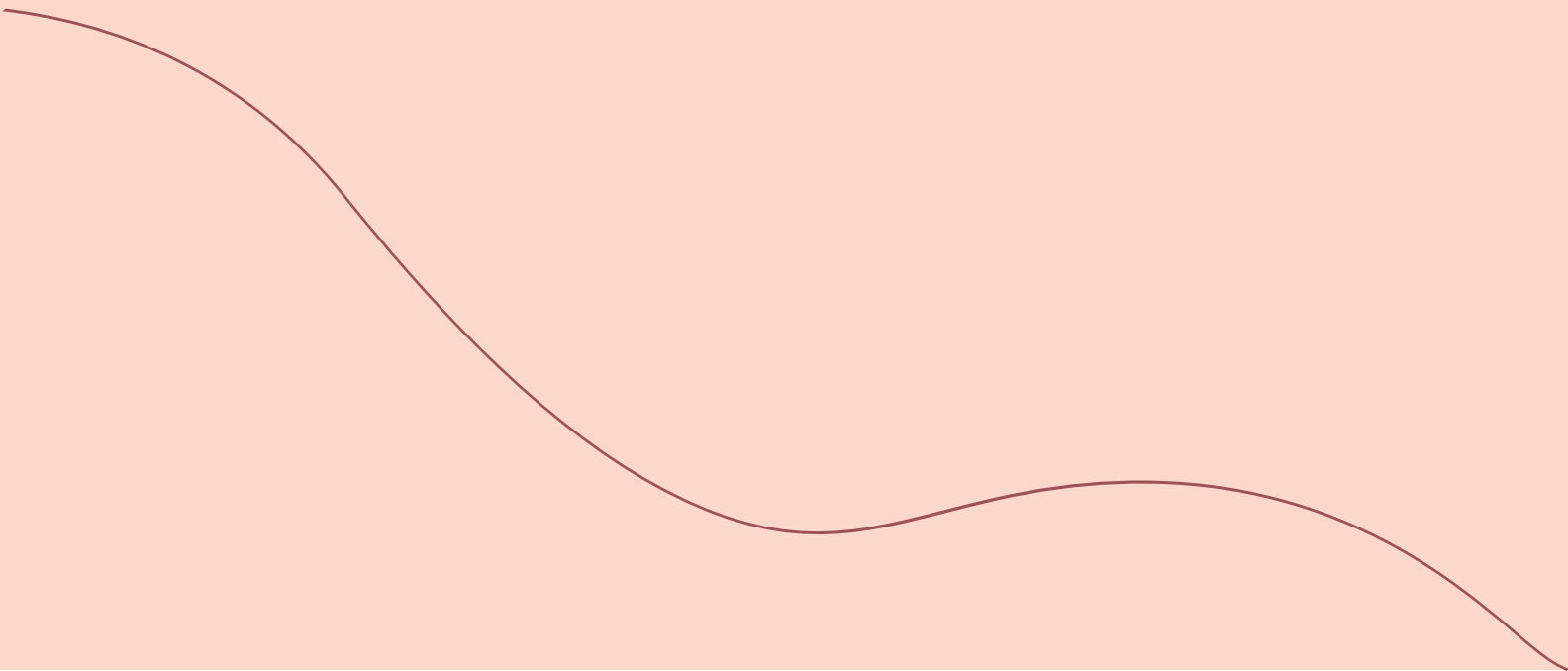
## **PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO**

**Alice Gomes Leite**  
**Rafael Rocha Pinheiro**  
**Vinicius Pereira da Silva**



## Lola cresceu!

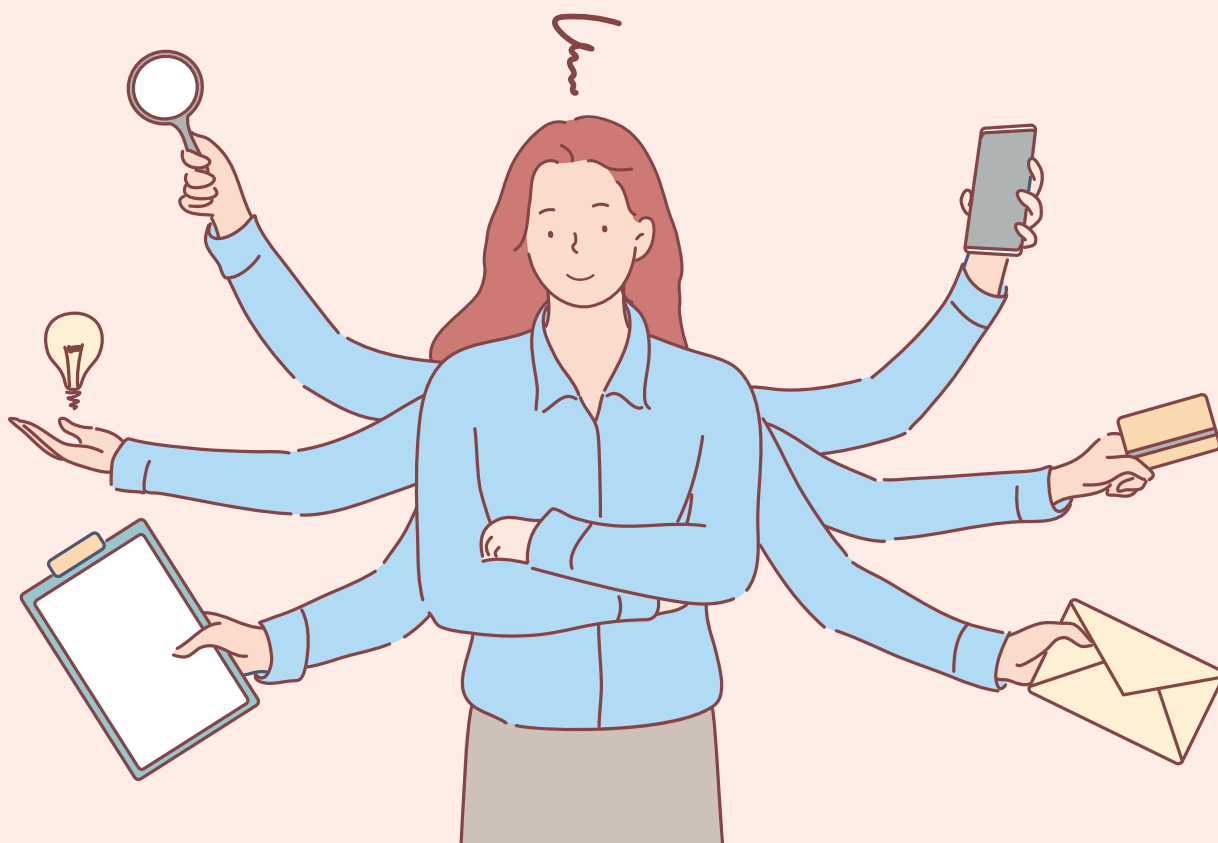
Após conhecermos a personagem passando pela adolescência, vamos acompanhá-la em um **novo desafio**: a vida adulta.



# Lola, a mulher adulta antenada

*"Você precisa fazer aquilo que pensa que não é capaz de fazer."*

Eleanor Roosevelt



“As principais doenças nessa fase da mulher são as doenças transmitidas pelo sexo, entre elas estão a gonorreia, clamídia, sífilis, herpes e o papilomavírus humano (HPV) - que pode levar ao câncer do colo do útero e o vírus da imunodeficiência humana (HIV). A prevenção é sempre a melhor medida e a maneira de se prevenir é usar preservativos”, afirma a ginecologista Laryssa Fagundes.

”

Mulher Adulta: Conciliando a rotina corrida com uma vida saudável



# Higiene íntima



## Lembra do E-book Menina Mulher?

A ginecologista reforça os cuidados importantes com a região íntima. São eles: sempre deixar a vulva seca, não fazer duchas vaginais, evitar o uso de sabonetes íntimos e protetores diários, pois esses hábitos podem propiciar alterações na flora vaginal e desenvolver infecções.

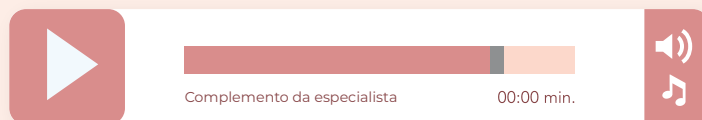
## Métodos contraceptivos

“

*“Nos dias atuais, existem várias maneiras de contracepção, entre eles têm os métodos comportamentais, como a tabelinha. Esses métodos não são indicados pela alta taxa de falha. Têm os métodos de barreira, como os preservativos masculino e feminino e o diafragma, têm os anticoncepcionais orais, injeções mensais, trimestrais, adesivos, implantes, dispositivo intrauterino (DIU) hormonal, DIU não hormonal e anel vaginal.”*

”

## PALAVRAS DA ESPECIALISTA



## CLIQUE E OUÇA

Mulher Adulta: Conciliando a rotina corrida com uma vida saudável



# Cuidados com as mamas

Existe ainda o cuidado com a saúde das mamas, que deve ser realizado anualmente pelo ginecologista com exame físico, a mamografia, a partir dos 40 anos - a fim de detectar precocemente qualquer alteração.

Realizar o autoexame das mamas também deve fazer parte do cotidiano da mulher, que consegue se examinar sozinha, seja durante o banho ou na frente do espelho, por exemplo, a fim de identificar possíveis nódulos.

Entretanto, é importante ressaltar: o autoexame **NÃO substitui** a necessidade de exames mais elaborados, como a mamografia.



## Conhece o Papanicolau?

### Saiba quando fazê-lo!

Mais conhecida por Papanicolau, a coleta da citologia on-cótica é o principal exame preventivo a ser realizado pela mulher adulta e deve ser disponibilizado às mulheres com vida sexual ativa, prioritariamente aquelas da faixa etária de 25 a 59 anos, definida como a população alvo. Os demais exames devem ser individualizados, de acordo com a necessidade e a idade da paciente.

Mulher Adulta: Conciliando a rotina corrida com uma vida saudável



# E se a Lola quiser ser mãe?

*"Ainda não conheci uma mulher que não é forte. Elas não existem."* - Mary Kay Ash



“A partir do momento que a mulher deseja ser mãe, ela deve procurar o ginecologista para orientações, saber quais exames pré-concepcionais devem ser realizados, receber as orientações sobre quais **vitaminas** devem ser produzidas. É de suma importância o uso do **ácido fólico** por pelo menos três meses antes de engravidar, a fim de evitar malformações fetais”, afirma a ginecologista. ”

Já os endocrinologistas podem avaliar as **dosagens dos hormônios** que controlam os ovários e de outros hormônios que podem interferir na ovulação, por exemplo, a dosagem de prolactina e hormônio tireoestimulante (TSH).

Na gestação o acompanhamento com endocrinologista é importante quando a paciente tem diagnóstico prévio de hipotireoidismo, pois geralmente são necessários ajustes a cada trimestre.

Outra situação importante é quando a paciente desenvolve **diabetes gestacional**. Nesse caso é muito importante um controle endocrinológico e nutricional para evitar ganho ponderal excessivo e manter a glicemia dentro do normal (com dieta ou com insulina).

Mulher Adulta: Conciliando a rotina corrida com uma vida saudável



Para a nutricionista Raquel Rocha, este é um momento em que se deve estar atenta para ingerir alimentos específicos, como os que auxiliam na **estimulação, formação e maturação dos óvulos**, e na exclusão de algumas coisas, como a cafeína e o álcool.

Pensar também em fontes de ômega 3, complexo B, vitamina C, Zinco, vitamina E, vitamina D, ideais para fazer parte do **dia a dia da fertilidade e gestação**. Além disso, ingerir fibras solúveis e insolúveis no período gestacional, pois o intestino fica um pouco mais preguiçoso.

“O ácido fólico não pode faltar nunca”, Raquel concorda com a ginecologista Laryssa Fagundes.

## Menstruação irregular

### É preciso estar atenta!

Várias doenças endócrinas podem cursar com irregularidade menstrual. Por exemplo, a síndrome dos ovários policísticos, o hipo ou hipertireoidismo, o excesso de prolactina, dentre outras. Todas essas situações podem ser suspeitadas no exame clínico e confirmadas com dosagens laboratoriais.

De modo semelhante ao que ocorre na fase da puberdade, os hormônios são bem sensíveis ao estresse, em algumas mulheres mais que em outras. Podem ocorrer principalmente alterações na função da tireoide e dos ovários, com irregularidades menstruais.

Mulher Adulta: Conciliando a rotina corrida com uma vida saudável





## E a tal da Endometriose?

**O que é?** É a proliferação do tecido endometrial, ou seja, o tecido do músculo do útero fora da cavidade dele. Estima-se que **10% da população feminina** mundial sofra com essa patologia e ainda não há uma causa definida.



**Sintomas:** Algumas mulheres são assintomáticas e outras podem apresentar cólicas de forte intensidade que se agravam principalmente no período menstrual, dor nas relações sexuais e pode levar, inclusive, à infertilidade.

**Diagnóstico:** Pode ser dado com uma ressonância magnética da pelve com preparo intestinal ou ainda um ultrassom específico, que é o **transvaginal** também com preparo intestinal. Mas, o diagnóstico definitivo é feito com a videolaparoscopia, que coleta tecido histológico e manda para análise e estudo.

**Tratamento:** Se dá com inibição do eixo, retirada dos focos da endometriose pela videolaparoscopia quando necessário, alimentação saudável e prática de exercícios físicos, que podem ajudar também a controlar os focos de endometriose.”



Mulher Adulta: Conciliando a rotina corrida com uma vida saudável





## Fala, doutora!

“ Nem sempre as doenças endócrinas dão sinais bem específicos, então pode ser difícil a paciente perceber. Muitas vezes os sintomas vão aparecendo aos poucos ou são muito inespecíficos, por exemplo, a paciente acha que é só o cansaço do dia a dia.

**Sinais clássicos de diabetes**, como perda de peso rápida, polidipsia (muita sede), polifagia (muita fome) e poliúria (urinar demais) **podem aparecer quando a glicemia já está muito elevada.**

Se houver histórico familiar de doença endócrina, a mulher deverá fazer pelo menos uma consulta **antes dos 30 anos** e seguir a orientação do endocrinologista quanto à necessidade de acompanhamento.

As situações mais comuns no consultório são o sobrepeso, obesidade, pré-diabetes, diabetes, alterações nos lipídeos do sangue (excesso de colesterol e/ou triglicerídeos), alterações na função da tireoide (hipo ou hipertireoidismo). Também é muito frequente a busca por consulta devido a **nódulos de tireoide.**

É importante lembrar que o **câncer de tireoide** é o 5º tipo mais comum de câncer em mulheres no Brasil e nos Estados Unidos. Portanto, é preciso **estar atenta** ao surgimento de nódulos e investigá-los de acordo com suas características ecográficas”, ressalta a endocrinologista Cristiane Jeyce. ”

Mulher Adulta: Conciliando a rotina corrida com uma vida saudável



# Lola, a mulher adulta e o autocuidado

*"Me recusava a acreditar que não seria bem sucedida. Não importava o tempo que fosse levar."* - Madonna

## Alimentação saudável é um estilo de vida

“Como a gente sabe, em todas as fases o interessante é o estilo de vida. Como estou amadurecendo, preciso pensar sempre em envelhecer com o máximo de qualidade. Hoje a gente vê que as pessoas até estão vivendo mais, mas elas precisam de uma qualidade melhor de saúde.

O primordial é pensar em ter um estilo de vida saudável, pensando em totalidade: sono, água, atividade física, modulação de estresse, tudo isso é primordial”, afirma a nutricionista Raquel Rocha.



“ “Não, porque tudo deve ser individualizado e a internet não trabalha com a individualidade. **O que serve para uma pessoa não serve para a outra.** Um exemplo é falar que cafeína é bom para todo mundo. Ela pode estimular uma doença cardiovascular para alguém, como para outra pessoa pode ser um protetor cardiovascular.

Mulher Adulta: Conciliando a rotina corrida com uma vida saudável



Tem que pensar muito em alergias, intolerâncias, atividades intestinais, estilo de vida, atividade física, questão calórica. Outro exemplo: 2 mil calorias podem ser muito para uma pessoa, e para outra pode ser pouco. **Cada corpo responde de uma forma diferente.** É importante ter um plano alimentar mais personalizado para ajudar no planejamento elaborado”, ressalta a nutricionista. ”

## Acompanhamento nutricional importa!

Às vezes as pessoas pensam que nutricionista é só para auxiliar no emagrecimento e a ganhar massa magra, mas quando elas ganham mais disposição, notam que conseguem brincar mais com os filhos, que o sono, a vida com o marido e a questão sexual melhoraram, percebem a importância do nutricionista ao influenciar na qualidade de vida.

## Planejamento é T-U-D-O...



Para a nutricionista, como tudo na vida, para alcançar uma meta devemos ter um planejamento. Se a minha meta é ter uma vida saudável eu tenho que planejar semanalmente, diariamente, o que eu vou comer e as compras que preciso fazer.

### O jeito é se organizar!

**Dica da nutri:** não compre aquilo que não seria interessante para comer, pois, se tem em casa você vai comer, não vai ficar só olhando.

Mulher Adulta: Conciliando a rotina corrida com uma vida saudável



## ...E equilíbrio também!

“Eu sempre falo do equilíbrio. Você não vai deixar de viver, nem de socializar com seus familiares e amigos, e não pode viver da exceção. A regra é viver o saudável e a exceção são as escapadinhas que você dá ao longo do tempo. Nunca esquecer de beber água, comer bem, as frutinhas, verdurinhas, fontes de proteína, bons carboidratos, cascas, fibras, gorduras saudáveis e de boas fontes. **Todo excesso e toda falta podem trazer problemas**”, afirma a especialista.



## Sem estresse, Lola!



Se você está estressada é importante saber o que traz esse gatilho e tentar relaxar de outra forma que não seja a comida. Trazer outras formas de alívio e evitar que seja a comida, porque muitas vezes nós **comemos sem fome**.

O corpo, por ser muito esperto, vai começar a perceber que essas comidas com mais açúcar e gordura tendem a dar mais prazer e isso **pode virar um vício**. É importante usar a comida sempre ao seu favor e não contra você.

Mulher Adulta: Conciliando a rotina corrida com uma vida saudável



## Massa magra, perda óssea e envelhecimento celular

Nessa fase da vida devemos nos preocupar a evitar ao máximo ter as perdas óssea e de massa magra, pois já começamos a envelhecer. Para isso temos o auxílio de proteínas e dos nutrientes que o corpo requisita, como antioxidantes e anti-inflamatórios.

Também é muito importante pensar no descanso - **um sono sem qualidade diminui pelo menos 10% do nosso metabolismo** e nas atividades físicas para aumentar o gasto calórico.

A mulher necessita de um suporte para evitar o envelhecimento celular. São importantes: Ômega 3; Cálcio; complexo B, como a biotina, para a saúde da pele, unhas e cabelos; fontes de vitamina C e E; **vitamina D - boa parte da população tem insuficiência desta vitamina.**

## Incontinência urinária de esforço

“É definida como a perda involuntária da urina pela uretra em condições que exigem um aumento da pressão abdominal (exercício físico, tosse, espirro). Essa perda do controle tem **alto impacto social** por ser bastante desagradável.



Antigamente, tinha-se o estigma que era uma doença de mulheres senis, hoje os estudos mostram **alta incidência em mulheres abaixo dos 45 anos**. Existem várias formas de tratar, desde a fisioterapia pélvica ao tratamento cirúrgico”, destaca a ginecologista Laryssa Fagundes.

*Mulher Adulta: Conciliando a rotina corrida com uma vida saudável*



## É, Lola...

Ninguém disse que conciliar tantas coisas seria fácil, né?! A vida adulta é complicada mesmo. E não vamos mentir, quanto mais o tempo passa, mais difícil tende a ficar.

Afinal, **desde quando a gente nasce, estamos envelhecendo**. Com a chegada da “melhor idade” é preciso se adaptar para seguir a vida com saúde e bem-estar.

No próximo E-Book vamos desvendar o que a Lola – **“Mulher Madura”** está fazendo para envelhecer com qualidade.

# **GEAP** saúde

Fundação de assistência ao servidor público



[www.geap.com.br](http://www.geap.com.br)



[@geapsaude](https://www.instagram.com/geapsaude)



[/geapsaude](https://www.facebook.com/geapsaude)



[/geap\\_saude](https://twitter.com/geap_saude)



[CanalGeap](https://www.youtube.com/CanalGeap)



[App Geap Saúde](#)



**OUIDORIA**  
**0800 728 8303**



**CENTRAL DE**  
**ATENDIMENTO**  
**0800 728 8300**