



SAÚDE DA MULHER:

DESCUBRA AS DOENÇAS MAIS FREQUENTES ENTRE AS BENEFICIÁRIAS DO PLANO COMPESA SAÚDE

A saúde da mulher é um tema essencial e algumas doenças exigem maior atenção devido à sua frequência e impacto na qualidade de vida. Entre as usuárias do plano CompesaSaúde, três doenças se destacam pelo número de casos e pelos desafios no tratamento: câncer de mama, depressão e espondiloartrite axial (espondilite anquilosante). Com o objetivo de esclarecer sobre essas condições, conversamos com especialistas que trouxeram informações valiosas sobre diagnóstico, fatores de risco e formas de prevenção.

CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama é um dos tipos mais comuns entre as mulheres e seu diagnóstico precoce é fundamental para aumentar as

chances de cura. Segundo a oncologista Inacelli Queiroz, do Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Pernambuco - HC-UFPE, “o principal exame para rastreamento do câncer de mama é a mamografia. E, segundo a Sociedade Brasileira de Mastologia, esse exame é indicado para ser realizado anualmente após os 40 anos. O rastreamento de lesões precoces, subclínicas, sem sintomas e não detectadas no exame físico, permite o diagnóstico mais precoce e aumenta as chances de cura”.



Entre os principais fatores de risco estão a obesidade, o sedentarismo, o consumo ex-



INACELLI QUEIROZ

cessivo de álcool e o histórico familiar. “O câncer de mama é visto como uma doença multifatorial, ou seja, vários fatores ao longo da vida podem aumentar o risco. Um dos principais é a obesidade associada à baixa realização de exercícios físicos, ingestão excessiva de álcool e um histórico familiar importante de câncer de mama, além de câncer de ovário, próstata e pâncreas, na mesma família. Outro ponto importante a destacar é a alta exposição hormonal ao longo da vida, que ocorre em pessoas que menstruam cedo e apresentam menopausa tardia. Ter poucos filhos, não amamentar e ter gestação tardia também são fatores que aumentam o risco”, explica a especia-

“MULHERES QUE PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA E TÊM UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DIMINUEM A CHANCE DE TER CÂNCER DE MAMA AO LONGO DA VIDA.”

lista. A oncologista completa que cerca de 10% dos casos possuem causas genéticas.

A médica ainda ressalta que a adoção de hábitos saudáveis pode diminuir significativamente o risco da doença. “Mulheres que praticam atividade física e têm uma alimentação saudável diminuem a chance de ter câncer de mama ao longo da vida. Isso porque uma das fontes de produção

hormonal da mulher é a gordura periférica. Quanto mais gordura, maior a produção de hormônios, o que aumenta a chance de desenvolver câncer de mama”, destaca.

Além disso, o autoexame das mamas pode ser um aliado na percepção de alterações. “O autoexame não é preconizado de rotina como rastreamento para câncer de mama, mas sugerimos que seja feito pelas pacientes para que, se perceberem algo diferente, procurem um médico. Contudo, esse exame não substitui a realização da mamografia”, enfatiza Inacelli.



DEPRESSÃO

A depressão é uma das doenças mentais mais prevalentes no mundo e afeta profundamente o bem-estar das mulheres. Segundo o psiquiatra e professor da UFPE, Bruno Marcelo, “a depressão é um adoecimento mental localizado na família dos transtornos de humor ou afetivos. É o nome que se dá, do ponto de vista psiquiátrico, para esse tipo de adoecimento”.



BRUNO MARCELO

Diferenciar tristeza passageira de depressão é essencial para um tratamento eficaz. “Todos nós experimentamos alterações de humor ao longo da vida, mas quando esses sentimentos persistem por muito tem-

po, com critérios diagnósticos que variam entre 15 e 30 dias, passa a ser um quadro preocupante. Os sintomas incluem tristeza exagerada, irritação, mau humor constante e sentimentos de menos-valia”, afirma Bruno Marcelo.

A relação entre saúde mental e física também é ressaltada pelo especialista: “Se considerarmos a esfera do corpo, também podem surgir dores, sensação de queimação, ardores, cansaço crônico, falta de concentração, memória prejudicada e atenção reduzida, tudo isso agravado pelo humor deprimido ou desanimado”, explica.

“A DEPRESSÃO É UM ADOECIMENTO MENTAL LOCALIZADO NA FAMÍLIA DOS TRANSTORNOS DE HUMOR OU AFETIVOS. É O NOME QUE SE DÁ, DO PONTO DE VISTA PSIQUIÁTRICO, PARA ESSE TIPO DE ADOECIMENTO”.

O tratamento envolve acompanhamento psicoterapêutico e, em alguns casos, o uso de medicação. “O profissional acolhe a queixa do paciente para esclarecer ou identificar as angústias e os conflitos que levam à depressão. Hoje, há uma quantidade significativa de medicações antidepressivas mais leves do que as de 20 ou 30 anos atrás, o que facilita a adesão ao tratamento”, enfatiza. O médico destaca ainda que manter uma alimentação equilibrada e praticar exercícios regularmente também é recomendado no combate à depressão, assim como no tratamento de diversas doenças.

A falta de tratamento adequado pode causar consequências irreversíveis que impactam o paciente, seus familiares e amigos. “Eu diria que claramente o maior risco é a possibilidade de suicídio. Não está tão presente nas depressões mais leves, mas nas



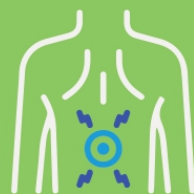
CLAÚDIA MARQUES

“É FUNDAMENTAL QUE O PACIENTE FAÇA ATIVIDADE FÍSICA E FISIOTERAPIA.”

moderadas e graves é um risco iminente”, alerta Bruno Marcelo.

ESPONDILOARTRITE AXIAL (ESPONDILITE ANQUILOSANTE)

A espondiloartrite axial é uma doença inflamatória crônica que afeta principalmente a coluna vertebral e as articulações. A reumatologista Cláudia Marques, do Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Pernambuco - HC-UFPE, explica: “Ela está incluída em um grupo de doenças que têm como principais características a dor lombar inflamatória (que piora em repouso), sacroilíte (inflamação que causa dor na região das nádegas) e entesite (inflamação nos locais onde os tendões se fixam aos ossos)”.



A médica esclarece que a doença é classificada como auto inflamatória, e não autoimune, como frequentemente se pensa.

“Diferente do lúpus, que é uma doença autoimune, a espondiloartrite axial é auto inflamatória. Isso significa que a imunidade é inata, algo presente desde o nascimento, e não adquirida”.

Fatores genéticos são importantes para o desenvolvimento da doença, mas questões ambientais também podem contribuir para o surgimento dos sintomas. “Na verdade, 30% dos pacientes que têm a presença do antígeno HLA-B27 desenvolverão espondilite. E 90% dos pacientes com espondilite têm HLA-B27 positivo. Porém, estímulos ambientais, como o cigarro, e internos, como o reconhecimento de antígenos no intestino (com possíveis origens alimentares ou inflamatórias), podem funcionar

como gatilhos para a manifestação da doença”, explica a reumatologista.

Apesar de não ter cura, o tratamento adequado pode tornar a evolução da doença mais lenta, proporcionando maior qualidade de vida ao paciente. “É fundamental que o paciente faça atividade física e fisioterapia. Do ponto de vista medicamentoso, há várias opções. No início, geralmente, o médico receita um anti-inflamatório. Quando o paciente responde bem a esse tipo de medicamento, é sinal de que o diagnóstico está correto. Existem ainda imunobiológicos, que costumam gerar bons efeitos, retardando a progressão da doença”, finaliza Cláudia Marques.

