A importância do check-up ginecológico anual, mesmo em tempos de Covid-19

O ano de 2021 começou ainda na pandemia, com um estilo de vida adaptado para redução de visitas a ambientes compartilhados, porém a importância de estar com a rotina ginecológica em dia não espera e facilmente pode ser negligenciada pelas mulheres.

A [prevenção](#) é o melhor combate às doenças mais agressivas contra a saúde da mulher, como o câncer de mama e o câncer de colo de útero.

Hoje em dia temos amplo acesso aos exames de rastreio, que são exames que quando o resultado é satisfatório, garantem a segurança de que a mulher não desenvolverá a doença por determinado período de tempo.

Para abordar esse assunto, venha conosco trilhar um caminho e tirar suas dúvidas sobre atenção à saúde da mulher desde a primeira menstruação, até sua menopausa.

Menarca: a primeira menstruação

A puberdade é um processo fisiológico de maturação dos caracteres sexuais pela qual todos passamos em nosso ciclo de vida. Naturalmente, a primeira menstruação, ou menarca, ocorre nessa fase, sendo um indicador de maturação sexual.

É quando a mulher passa a ovular e menstruar de forma cíclica, sendo capaz de gestar e sofrer diversas modificações corporais. A idade média onde ela ocorre é **na faixa dos 9 aos 14 anos**.

Sendo assim, é importante registrar a idade da menarca, o intervalo da menstruação, assim como a duração do fluxo e seu volume, para eventuais necessidades médias.

Além disso, é comum que os primeiros ciclos sejam irregulares e falhem, muito por conta da imaturidade do eixo hipófise-hipotálamo-gonadal, que tende a se normalizar com o tempo.

Ginecologia a partir da adolescência

É um mito dizer que a ida ao ginecologista começa somente junto com o início da vida sexual. Com as mudanças dos hábitos de vida das mulheres jovens e a melhora no acesso aos exames complementares

sabe-se que, rotinas de sangue e exames de imagem podem ser aliados na detecção de várias doenças.

O exame físico e o toque das mamas também não está restrito à pacientes adultas, e deve começar desde cedo.

Assim como a avaliação dos sistemas gerais do corpo, da história clínica da paciente e um aconselhamento acerca da vida sexual, contracepção e prevenção de Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs).

Exame das mamas

O câncer de mama é um problema de saúde pública mundial muito evidente no Brasil, onde configura a principal causa de morte por câncer entre as mulheres.

A Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo) recomenda que a partir dos 40 anos sejam realizadas mamografias anuais. Já o Ministério da Saúde recomenda mamografias em intervalos de 2 anos para as mulheres de 50 à 69 anos, devido ao risco de exposição à radiação.

É necessário atentar-se para os fatores de risco para desenvolvimento de câncer de mama, e mais ainda, informar seu ginecologista caso se enquadre em algum. São eles:

- Idade maior que 50 anos
- Primeira menstruação antes dos 12 anos de idade
- Menopausa após 55 anos de idade
- Consumo de álcool em excesso
- Sobrepeso ou obesidade
- Exposição frequente aos raios-X
- Uso de terapia de reposição hormonal pós-menopausa
- Primeira gestação com mais de 30 anos ou não ter tido filhos
- Histórico familiar de câncer de mama e/ou ovário em parentes de primeiro grau, que tiveram a doença antes dos 50 anos

Com isso, vale citar a importância do autoexame das mamas, no entanto, ele não isenta o exame físico das mamas e axilas, que deve ser realizado por um médico.

Em pacientes mais jovens que 40 anos, a ultrassonografia das mamas pode ser realizada em alguns períodos da vida como um bom exame de imagem para somar no diagnóstico clínico.

Exame Preventivo

O exame preventivo, antigamente conhecido simplesmente por Papanicolau, consiste no melhor método de rastreio para o câncer de colo do útero atualmente.

O exame consiste na coleta de raspados do colo do útero e do orifício do colo do útero, que são fixados sobre uma lâmina e enviados para análise da citologia no laboratório. A observação laboratorial procura anormalidades nos padrões celulares e a presença de células neoplásicas.

A colposcopia, muitas vezes realizada no momento da coleta da citologia, consiste numa análise visual por meio de lentes de aumento. Serve para buscar detecção de lesões de alto grau no colo uterino.

A recomendação do Instituto Nacional de Câncer (Inca) e da Febrasgo é que seja realizado em todas as mulheres que possuem útero, a partir dos 25 e até os 64 anos de idade. Sendo que, devem ser feitos em intervalos de três anos após dois exames consecutivos (feitos com um espaçamento de 6 meses cada) com resultados satisfatórios.

No entanto, tendo em vista as relações sexuais cada vez mais precoce entre as mulheres, e da manutenção da vida sexual ativa após os 65 anos, o exame tem aumentado sua prevalência. Com isso amplia a capacidade de detecção em outras faixas etárias. É muito comum também que os ginecologistas mantenham o controle de ano em ano, pela facilidade de coleta nas consultas de check-up.

Menopausa e climatério

Segundo o Ministério da Saúde, o climatério é um período que começa com as primeiras falhas ovarianas e termina na senilidade, marcada pelos 65 anos de idade. Ou seja, cada mulher terá seu climatério de forma particular, tanto em data quanto em sintomas.

Já a perimenopausa se trata do período que circunda a menopausa, aqui estamos falando do início das falhas e alterações no ciclo menstrual. No entanto, só definimos que uma mulher atingiu sua menopausa, quando marcamos 12 meses desde a última menstruação.

A menopausa ocorre em média 5 anos depois do início do climatério, que varia entre os 39 a 51 anos. Os fogachos (as famosas ondas de calor), a irritabilidade e ansiedade são sintomas comuns referidos neste ciclo da vida.

É importante anotar a data da última menstruação para que o ginecologista possa definir a instalação da menopausa. Caso os sintomas sejam muito intensos, uma alternativa - que deve ser analisada individualmente para cada paciente - é a terapia de reposição hormonal.

Estar em dia é importante

E você, já tem um ano desde a sua última consulta com o ginecologista? Avalie se já não está na hora colocar os exames em dia.

Quer ficar por dentro de outras dicas como essa? Então, siga nosso [Facebook](#) e nosso [LinkedIn](#) e acompanhe as novidades!