

Saúde da Mulher



As doenças reumáticas atingem mais o sexo feminino. Entenda...

Saúde da Mulher - As doenças reumáticas atingem mais o sexo feminino. Entenda...

Você sabia que, apesar de afetar ambos os sexos, pesquisas demonstram que as mulheres sofrem mais de doenças reumáticas?

?

As condições autoimunes (estimadas como a quarta principal causa de incapacidade em mulheres), afetam cerca de 8% da população mundial, sendo aproximadamente 78% de mulheres.?

?

De acordo com estatísticas da Sociedade Brasileira de Reumatologia (SBR), as doenças que afetam as articulações comprometem a vida de, aproximadamente, 6% da população brasileira, e 60% desses casos correspondem às mulheres.?

?

Por que estou tocando nesse assunto??

?

Porque estamos celebrando neste mês o Dia Internacional de Luta Pela Saúde da Mulher, e quero aproveitar para chamar atenção para a importância do cuidado da saúde feminina como um todo.?

?

As mulheres também são fortemente acometidas por doenças hormonais e ginecológicas, o que faz com que o acompanhamento médico periódico seja bastante eficaz no combate a essas e demais doenças.?

?

Os exames ginecológicos mais importantes são os de rastreio de câncer de mama (mamografia) e de colo do útero (citopatologia do colo do útero ou preventivo).?

?

Por isso, mulheres: dediquem atenção à sua saúde! Criem uma agenda com práticas de autocuidado, como consultas médicas, atividades físicas, meditação e cuidados voltados para a beleza (pele, unhas, cabelos), além do lazer e descanso.?

?

Embora a rotina seja corrida, esses são aspectos importantíssimos para a manutenção da boa saúde física, mental e emocional, e os impactos positivos aparecerão em todos os campos da vida.?

?

Fale com seu médico.?

Converse com algum parente ou amigo de confiança.?

Busque apoio psicológico e ame-se acima de tudo!?

?

Dra. Tatiana K. Müller | Reumatologista?

?

#REPOST @tatianakm.reumato

[Read More](#)
