



Começando na letra **A** e terminando na letra **Z**, este é um guia rápido da Quali com dicas e fatores importantes para a saúde e o bem-estar das mulheres.



Alimentação



Se alimentar é muito mais do que apenas ingerir alimentos. Uma boa alimentação, balanceada em calorias e nutrientes, é essencial para o funcionamento do corpo e da mente, ajudando na prevenção de doenças, na capacidade de concentração, na qualidade do sono e até mesmo na melhora do humor. Por isso, coma frutas, legumes, evite refrigerantes e ultraprocessados. E beba pelo menos 2 litros de água por dia.

Boa forma



As melhores escolhas para a manutenção da boa forma física e a obtenção de peso adequado, são a reeducação alimentar, a prática regular de atividade física e a adoção de hábitos de vida saudáveis. Aproximadamente 13 em cada 100 casos de câncer no Brasil são atribuídos ao sobrepeso e à obesidade, o que sugere uma proporção significativa de doenças devido ao excesso de gordura corporal. Por isso, cuidar da saúde do corpo e praticar atividades físicas é essencial.

Câncer (



O câncer de mama é o segundo tipo de câncer mais comum entre as mulheres no Brasil e no mundo. Existem vários tipos de câncer de mama. Alguns deles evoluem de forma rápida, outros não. A maioria dos casos tem bom prognóstico. Todas as mulheres, independentemente da idade, devem ser estimuladas a conhecer seu corpo para saber o que é e o que não é normal em suas mamas. Quanto mais cedo for o diagnóstico, maiores são as chances de cura. Faça periodicamente o autoexame.



Depressão e



A depressão é uma doença psiquiátrica crônica e recorrente, que produz uma alteração do humor caracterizada por tristeza profunda, associada a sentimentos de dor, amargura, desencanto, desesperança, baixa autoestima estão expostas, principalmente no período fértil. O acompanhamento médico é fundamental.

Estresse



O estresse é uma defesa natural do organismo, que ocorre quando Entretanto, o estresse pode levar a quadros como ansiedade, depressão e doenças cardíacas ou neurológicas. Hábitos como descansar, relaxar e incorporar momentos de alegria e divertimento à sua rotina, são importantes para evitar o estresse.

Fertilidade (7)





Gravidez



Gerar uma vida requer cuidados muito especiais, com atenção humanizada e acompanhamento médico durante todo o período da gravidez. Os principais exames que devem ser realizados para monitorar a saúde da gestante e do feto, são conhecidos como "pré-natal", que inclui análise de urina, fezes e sangue, entre outros solicitados pelo médico ginecologista.

Hormônios



Conhecidos como o "quarteto da felicidade", a endorfina, a dopamina, a serotonina e a ocitocina são hormônios neurotransmissores, produzidos no cérebro e responsáveis por intensificar e modular as reações corporais, influenciando a nossa sensação de bem-estar. Neurologistas afirmam que há picos dessas substâncias com atividades do dia-a-dia, por isso, podemos adotar hábitos que auxiliem a manter em alta os níveis destas substâncias e potencializar a qualidade de vida.

nfecções sexualmente transmissíveis



As infecções sexualmente transmissíveis (IST), são infecções causadas por vírus, bactérias e micróbios transmissíveis, principalmente, através das relações sexuais sem uso de preservativo, com pessoas infectadas. Também podem ser transmitidas de mãe para filho durante a gestação, o parto e a amamentação. A conscientização é o primeiro passo para adotar medidas de prevenção, como o uso de preservativos.



Joanetes



O joanete é uma deformidade óssea que pode ocorrer nos pés. É mais comum em adultos e em mulheres. Ocorre devido ao desalinhamento entre os ossos e articulações dos dedos dos pés. Com a evolução do quadro, o dedo maior pode empurrar, sobrepor-se ou colocar-se debaixo dos outros dedos. O uso prolongado de sapatos de salto alto, bico fino e muito apertados são o principal fator de risco para o desenvolvimento dos joanetes. O tratamento pode ser conservador ou cirúrgico.

Labioplastia



Segundo a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, a procura pela cirurgia íntima aumentou 50% nos últimos cinco anos. O Brasil é líder mundial nesse tipo de procedimento. O envelhecimento da região genital feminina acompanha o envelhecimento do corpo, e essas mudanças, como perda da elasticidade, surgimento de pelos púbicos brancos, aumento da pigmentação e atrofia ou crescimento dos pequenos lábios, podem incomodar algumas mulheres. As facilidades no cuidado pós-operatório, com rápido retorno ao trabalho e às atividades físicas, contam pontos a favor da plástica íntima, que também pode melhorar a autoestima da mulher.

Guia Qualicorp



Menopausa 💆



A menopausa é o período que envolve a última menstruação de uma mulher, podem trazer sensações súbitas de calor intenso, astenia, secura vaginal, médico e psicológico.

Nariz >

O Brasil é o país que mais realiza cirurgias estéticas no mundo. Entre as sucesso da cirurgia.

Olhos <



Cuidar dos olhos não deve ser apenas uma preocupação estética. Deve ser por noite, tenha uma alimentação balanceada, evitando o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, use óculos com proteção UV e evite longos períodos sob luzes intensas. E não deixe de fazer exames regulares no oftalmologista.





Os cuidados com a pele devem ser frequentes. O câncer de pele é o mais comum no Brasil e no mundo. Ele ocorre quando as células da pele se multiplicam sem controle. Para reduzir os riscos, evite exposição prolongada ao sol entre 10h e 16h, procure lugares à sombra e não se esqueça de ingerir bastante água e utilizar protetor solar.



Escorregar ou tropeçar e cair é um evento comum e perigoso na vida dos idosos. Algumas intervenções podem reduzir o risco de quedas, como barras de apoio nas paredes e a utilização de pisos antiderrapantes. A suplementação de vitamina D e cálcio é importante para prevenir doenças e lesões mais graves em casos de queda.

Rugas []



Com o envelhecimento cutâneo, a pele perde elasticidade e se torna mais fina e flácida, passando a apresentar rugas, que são linhas marcadas na pele que podem ser percebidas com o movimento, gestos, expressões faciais ou mesmo em repouso, no caso de rugas mais profundas. Os cuidados na prevenção envolvem mudanças no estilo de vida, como uma alimentação mais saudável, a redução do estresse e o acompanhamento dermatológico.



Silicone

Composto químico resistente e adaptável a diferentes formas, o silicone é muito utilizado em cirurgias plásticas, como em implantes nos seios e nos glúteos. Esses implantes podem ter finalidade terapêutica, como na reconstrução das mamas, ou meramente estéticas. A escolha da prótese adequada e de um cirurgião qualificado é essencial para o sucesso do procedimento. Também é importante ter atenção ao prazo de validade e ao registro do produto.

Tabagismo



Doença crônica causada pela dependência da nicotina, presente principalmente no cigarro, o tabagismo integra o grupo de transtornos mentais e comportamentais em razão do uso de substância psicoativa. É considerado a maior causa evitável isolada de adoecimento e mortes precoces em todo o mundo. Evite fumar.

Útero 🎌

A endometriose, uma doença relacionada ao útero, afeta 10% das mulheres. É uma afecção inflamatória provocada por células do endométrio que, em vez de serem expelidas, migram no sentido oposto e caem nos ovários ou na cavidade abdominal, onde voltam a multiplicar-se e a sangrar. A doença regride espontaneamente com a menopausa, em razão da queda na produção dos hormônios femininos.



Varizes



O surgimento de varizes nas pernas pode causar dor e inchaço. Sua ocorrência é mais comum em pessoas que permanecem em pé por longos períodos. Nas mulheres, durante a menstruação e na gravidez, principalmente, os sintomas tendem a piorar. É recomendável caminhar diariamente para estimular a circulação do sangue e o crescimento de novos vasos saudáveis.



Chamamos de infecção urinária as infecções de origem bacteriana que acometem o trato urinário: bexiga, uretra e rins. Cerca de 30% das mulheres, em algum momento da vida, apresentam infecção urinária leve ou grave. Mulheres têm 50 vezes mais chances de ter o problema do que os homens. Entre os principais sintomas estão ardência ao urinar, urina com sangue, dores na base abdominal e a necessidade acima do normal de ir ao banheiro fazer xixi.

Zumbido (%)



O zumbido não é uma doença, e sim um sintoma de condições de saúde que, por diferentes razões, podem afetar a via auditiva. Por isso é importante ficar atento se perceber o surgimento de zumbidos, prevenindo doenças auditivas que podem levar a complicações e inclusive à surdez.

Guia **Qualicorp**

Referências:

INCA, Tabagismo, Instituto Nacional do Câncer, 2020.

INCA, Programa Nacional de Controle do Tabagismo, Instituto Nacional do Câncer, 2020.

BRASIL, 7 dicas para manter a saúde ocular, Ministério da Saúde, 2015

VARELLA, D. Reposição hormonal: continuar ou descontinuar? Artigo - Revista UOL, 2020.

VARELLA, D. A vida na menopausa. Artigo - Para as mulheres - Revista UOL, 2020.

VARELLA, D. Joanetes (hallux valgus ou hálux valgo). Artigo, Doenças e Sintomas - Revista UOL, 2020.

VARELLA, D. Campeãs mundiais de cirurgia plástica. Artigo - Para as mulheres - Revista UOL, 2020.

VARELLA, D. Desvio de Septo. Artigo, Doenças e Sintomas - Revista UOL, 2020.

SBCP, Rinoplastia: cirurgia de nariz. Sociedade brasileira de cirurgia plástica, 2019.

SBCP, Prótese de silicone. Sociedade brasileira de cirurgia plástica, 2019.

BVSMS, Queda em Idosos, Biblioteca Virtual em Saúde, Ministério da Saúde, 2009.

VARELLA, D. Varizes, Artigo - Para as mulheres, Revista UOL, 2020.

BRASIL, Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas para Manejo da Infecção pelo HIV em Adultos,

Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância, Prevenção e Controle das Infecções Sexualmente Transmissíveis, do HIV/Aids e das Hepatites Virais. - Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 412 p.

BRASIL, Saiba por que o preservativo é uma excelente estratégia contra o HIV/aids e as IST, Blog da Saúde, Ministério da Saúde, 2020.

BRASIL, Entenda como o estresse pode impactar na sua saúde, Ministério da Saúde, Promoção da Saúde, 2019.

VARELLA, D.; MELEIRO, A.; Estresse. Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo, ago/2020.

EINSTEIN, Saúde mental no ambiente de trabalho, Ana Merzel, coordenadora de psicologia do Hospital Albert Einstein, 2017;

BRASIL, Infecção urinária: tratamento, sintomas e fatores de risco, Blog da Saúde, Ministério da Saúde, 2016. PINHEIRO, P. 10 sintomas da infecção urinária, MD Saúde, 2019.

VARELLA, D. Endometriose, Artigo - Para as mulheres, Revista UOL, 2020.

LIU, J. Endometriose, UH Cleveland Medical Center, Case Western Reserve University, Manual MSD, Versão Saúde para a Família, 2019.

BRASIL, Saiba mais sobre a relação entre sobrepeso, obesidade e desenvolvimento do câncer, Brasil Saúde, Ministério da Saúde, 2017.

BRASIL, Orientações para mudar estilo de vida e perder peso, Brasil Saúde, Ministério da Saúde, 2017.

BRASÍLIA, Ministério da Saúde. Agenda da Mulher. Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres, 2006.

BRASÍLIA, Ministério da Saúde. Saúde Sexual e Saúde Reprodutiva. Cadernos de Atenção Básica, Normas e Manuais Técnicos, 2009.

BRASIL, Câncer de Mama: sintomas, tratamentos, causas e prevenção. Ministério da Saúde, 2019.

BRASIL, Câncer de Mama, Instituto Nacional de Câncer - INCA, Ministério da Saúde, 2019.









www.qualicorp.com.br

Telefones: **4004-4400** (Capitais e regiões metropolitanas)

0800 016 2000 (Demais regiões)