ímpar

BEM-ESTAR

Dia Internacional da Saúde Feminina: três problemas de que as mulheres não falam

A incontinência urinária, a síndrome de congestão pélvica e as infecções vaginais são três dos problemas que mais afectam o sexo feminino.

Inês Duarte de Freitas

28 de Maio de 2021, 13:43

O Dia Internacional da Saúde Feminina celebra-se esta sexta-feira, 28 de Maio UNSPLASH/ SAM MANNS

Apenas cerca de 60% das doentes com incontinência urinária procuram ajuda médica. Outras mulheres ignoram os sintomas de infecção vaginal ou de congestão pélvica e adiam o momento de pedir ajuda. Esta sexta-feira, 28 de Maio, celebra-se o Dia Internacional da Saúde Feminina, efeméride em que faz sentido falar de três das patologias que mais afectam a qualidade de vida das mulheres – como podem ser prevenidas, os primeiros sintomas a estar alerta e o tratamento mais adequado.

1 | *Incontinência urinária: não é uma inevitabilidade do envelhecimento*

A **súbita vontade de urinar**, imperiosa e difícil de adiar, o **aumento do número de idas à casa de banho**, durante o dia e a noite, e as **perdas involuntárias de urina** são alguns sintomas da incontinência urinária. Segundo dados da Sociedade Portuguesa de Urologia, **33% das mulheres e 16% dos homens com mais de 40 anos têm sintomas da doença**. Acima dos 60 anos, serão 35% das mulheres a sofrerem deste problema.

Muitas vezes, a incontinência urinária está associada à síndrome de bexiga hiperactiva, mas esse não é o cenário mais comum nas mulheres assoladas por este problema. A **incontinência urinária de esforço é a mais frequente,** explica ao PÚBLICO a especialista em Uroginecologia, Maria Geraldina Castro. Como o nome indica, estas perdas involuntárias de urina ocorrem associadas a esforços, desde uma simples tosse ou um inesperado espirro até um mais exigente exercício físico. **E de quem é a culpa? Do enfraquecimento do pavimento pélvico.**

A vida de quem sofre de incontinência urinária é em muito condicionada pelo problema, não só a nível físico, como psicológico, social, sexual e profissional. Na síndrome de bexiga hiperactiva, o cenário é ainda mais delicado, sublinha Maria Geraldina Castro, “uma vez que as perdas urinárias são habitualmente mais abundantes e inesperadas”.

A incontinência urinária feminina não pode ser desvalorizada

Opinião de Anabela Vieites Branco

Mas o que causa, afinal, a incontinência urinária? “A predisposição familiar, a idade, a menopausa, factores obstétricos e ginecológicos” são os principais factores de risco, assinalou a especialista do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra. **Em 50% das mulheres, o problema está associado com um prolapso genital** – isto é quando os órgãos pélvicos (a vagina, útero, bexiga, uretra e recto) deixam de ser suportados eficazmente pelo pavimento pélvico. Maria Geraldina Castro destaca outros factores de risco controláveis, como a obesidade, o consumo de álcool ou o sedentarismo.

Para estas mulheres, as perdas urinárias são frequentemente motivo de embaraço e "**apenas 60% das doentes com incontinência procura ajuda médica**", lamenta a uroginecologista. As restantes sofrem "em silêncio". "Muitas mulheres sentem vergonha em falar do seu problema, pensam que é uma inevitabilidade do envelhecimento e acham que é desnecessário referir ao médico esta questão", comenta Maria Geraldina Castro.

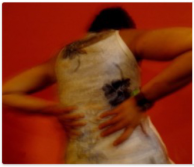
Todavia, **a incontinência urinária deve ser encarada com uma doença**, para qual existem tratamentos eficazes para devolver a qualidade de vida a estas mulheres. As alterações no estilo de vida são o primeiro passo, destaca a especialista, como a perda de peso, a evicção de cafeína e das bebidas ou exercícios para fortalecer o pavimento pélvico, de preferência acompanhados por um fisioterapeuta. Claro que estas mudanças não funcionam em todos os casos e aí deverá recorrer-se ao tratamento farmacológico ou cirúrgico.

2 | *Síndrome de Congestão Pélvica. O que é? Tem cura? Pode ser prevenido?*

Trocando por miúdos, **a síndrome de congestão pélvica manifesta-se em varizes pélvicas** – "veias dilatadas, tortuosas e com refluxo", **localizadas sobretudo no baixo-ventre** e, por isso, normalmente pouco evidentes, começa por explicar, o cirurgião vascular e professor da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, Sérgio Sampaio.

O primeiro sintoma da congestão pélvica é a dor na região pélvica e no abdómen inferior, habitualmente durante um período prolongado (mais de seis meses). Esse deve ser o primeiro sinal de alerta. Sérgio Sampaio esclarece, em declarações ao PÚBLICO, que **a dor pode ser comparada a uma cãibra menstrual** "mais prolongada e intensa", agravada quando se está de pé muito tempo.

É uma dor limitante e com impacte na qualidade de vida das doentes, garante o cirurgião vascular. **Certas actividades tornam-se mesmo dolorosas, por aumentarem a pressão intra-abdominal**, como levantar pesos ou certas rotinas de exercício físico. Após as relações sexuais ou durante o período menstrual a dor aumenta, sobretudo porque algumas das varizes se localizam na zona perineal.



EXCLUSIVO BEM-ESTAR

Pandemia mudou os ciclos menstruais, a culpa é do stress

O stress e ansiedade aumentam o cortisol e a adrenalina, que podem fazer com que os ciclos menstruais sejam "mais irregulares, mais curtos, mais longos", além de

Algumas destas varizes podem surgir durante a gravidez, dado o aumento do fluxo sanguíneo naquela zona do corpo, e acabam por não regredir após o parto. **A congestão pélvica é, portanto, um quadro "muitíssimo mais frequente" em mulheres que já passaram por duas ou mais gravidezes**, sublinha Sérgio Sampaio. "Durante a gravidez, as veias pélvicas são comprimidas pelo útero gravídico em expansão, levando sempre a algum comprometimento da drenagem venosa – desta situação resulta refluxo (isto é, fluxo em sentido contrário ao que era suposto) e, subsequentemente, dilatação das veias", explica o especialista.

Mas como podem as mulheres prevenir o aparecimento deste problema? Não podem. "Infelizmente, não foram identificados factores de risco ambientais ou comportamentais cuja evicção possa ser recomendada de modo generalizado para prevenir a Síndrome de Congestão Pélvica", lamenta o professor da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.

Procurar ajuda não deve ser adiado, sobretudo porque o problema, hoje, já pode ser resolvido, com intervenções pouco invasivas, alerta Sérgio Sampaio. O especialista lamenta que as doentes muitas vezes se sintam inibidas em falar deste problema, mas reconhece também "alguma falta de consciência ou disponibilidade mental *a piori* para considerar este diagnóstico por parte dos profissionais".

3 | *Infecções vaginais: um desequilíbrio da flora vaginal*

"Na nossa flora vaginal temos lactobacilos, bactérias e fungos", enumera a ginecologista Irina Ramilo, autora da página *A ginecologista da melhor amiga*, no Instagram, em conversa com o PÚBLICO. Quando acontece uma desregulação num destes três elementos, é aí que surgem as infecções vaginais mais comuns.

A mais comum é, claro, **a candidíase. "Não é uma infecção que se apanhe", desmistifica a ginecologista. É provocada pelo aumento dos fungos**, em virtude da tal desregulação. De acordo com a Sociedade Portuguesa de Ginecologia, estima-se que 75% das mulheres terão pelo menos um episódio de candidíase ao longo da vida.

Igualmente comum é a **Vaginose Bacteriana, que** afecta 15 a 20% das mulheres portuguesas. Se a candidíase é provocada por um fungo, a vaginose está relacionada com um aumento das bactérias na flora vaginal.

O primeiro sintoma da candidíase é o prurido vaginal, vulgo comichão, assim como um corrimento mucoso, esbranquiçado. “Quase como queijo fresco, mas sem cheiro”, compara Irina Ramilo. **Já na vaginose, o corrimento é amarelado e tem um cheiro intenso.**

Frequentemente, as infecções curam-se naturalmente, com o auxílio da menstruação, que funciona como reguladora da flora vaginal e de um reequilíbrio das hormonas. **Ainda assim, pode ser necessária a toma de probióticos**, que ajudam à reposição do equilíbrio. “Antigamente as mulheres punham iogurte na vagina com esse propósito”, recorda a autora de *A ginecologista da melhor amiga*.

Odor vaginal: um alerta para patologias potencialmente graves

Opinião de Cláudia Tomás

Existem, todavia, mulheres com maior predisposição para desenvolver infecções vaginais: “É como os dentes, há mulheres com maior predisposição a ter cáries. A vaginal é igual”, exemplifica Irina Ramilo. Estes problemas afectam mulheres de todas as idades, tornando-se mais frequentes a partir da menopausa, destaca a especialista, por diminuírem os níveis de produção hormonal, e consequentemente, a hidratação vaginal.

É importante também sublinhar que **a maior parte das infecções não é transmissível ao parceiro sexual**, ainda que isso possa acontecer em algumas excepções, como é o caso da tricomoníase – uma infecção sexualmente transmissível provocado pelo parasita *trichomonas*.

Irina Ramilo lamenta que **“muitas mulheres acabem por protelar o pedido de ajuda” nos casos das infecções vaginais**, só o fazendo quando o incómodo é quase insuportável. “Quanto aos tabus, há felizmente uma emancipação feminina, também fruto das redes sociais”, defende a ginecologista, que acredita que, hoje, as mulheres já não têm de vergonha de falar sobre estes assuntos.

Para evitar infecções vaginais frequentes existem alguns hábitos a adoptar, como

evitar roupa interior sintética, privilegiando materiais como o algodão, que permitem uma maior respirabilidade da vagina. O **uso de cuecas fio dental deve também ser evitado**, por aumentar a contaminação entre vagina e ânus.

aginecologistadamelhoramiga
9,175 followers
View Profile
QUAL É A IDADE certa PARA IR AO GINECOLOGISTA ??
View More on Instagram
307 likes
Add a comment...

Outro hábito que algumas mulheres têm é o **uso continuado de pensos diários**, um dos erros mais graves na opinião de Irina Ramilo. **A especialista compara a vagina a uma peça de fruta, que, se estiver sempre abafada, “vai ganhar bolor”.** Para mulheres com menstruações longas, é aconselhado o uso de tampão, copo menstrual ou, se continuar a preferir pensos higiénicos, escolha os antialérgicos.

Para terminar, a correcta higiene da vagina também é importante. **Deve usar-se um sabonete de pH neutro, tal como o pH da vagina.** Irina Ramilo não defende o uso diário de géis íntimos, salvo excepções, ainda que alguns ginecologistas prefiram essa opção.