Quinta-Feira, 05 de Novembro de 2026

Cuidados da mulher que ajudam a viver bem

Falar em cuidados com a mulher além de uma boa gestação e um bom parto na década de 50 era mito.

Hoje com tantas tecnologias, inovações, equipamentos e avanços da ciência na área da saúde, falar em cuidado, longevidade, prevenção de doenças e bem-estar da mulher ganhou uma amplitude em todo o mundo.

Eu como médico urologista e cirurgião geral, trato várias pacientes que se cuidam fazendo seu acompanhamento com uma certa frequencia e rotina, para ter uma vida mais tranquila e plena.

E podemos listar algumas práticas regulares que ajudam e muito a ampliar o bem-estar e a qualidade de vida de cada uma.

1. Boa alimentação - consumir alimentos saudáveis ajudam a manter o bom funcionamento do organismo, principalmente diminundo a famosa disbiose intestinal e auxiliando no equilíbrio do eixo cerébro-intestino. A dica é comer frutas, legumes, verduras, cereais integrais, ovos, carnes magras e evitar frituras, doces e produtos industrializados ou ultraprocessados além de diminuir ou evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

2. Pratique atividade física regular - se adepta de exercícios físicos que ajudam a induzir a produção de hormônios e enzimas que fazem o metabolismo funcionar melhor, além dessas práticas diminuírem os riscos de complicações e agravamentos de doenças.

Boas opções são: caminhar, andar de bicicleta, nadar, praticar esportes ou mesmo fazer alongamentos são muito interessantes para a saúde, no entanto a musculação 3 a 5 vezes por semana tem se mostrado uma prática de atividade física muito importante e indispensável para as mulheres à partir dos 40 anos.

3. Faça exames periodicamente - Passar por consulta médica periodicamente e manter em dia os exames preventivos são hábitos que podem permitir o diagnóstico precoce de doenças com tratamento mais rápido e com uma chance de cura mais elevada.

4. Mantenha a saúde mental em dia - Mais do que só a saúde física, é importante prestar atenção à saúde mental. Momentos de autocuidado, como técnicas de relaxamento, podem promover mais bem-estar às mulheres. Mas em casos de sobrecarga mental e estresse alto convém a busca de ajuda de profissional especializado.

5. Tenha uma boa noite de sono - Dormir bem em média de 7 a 8 horas por noite e o mais cedo possível, ajuda a recarregar as energias para o dia seguinte, no bom humor, na disposição e no raciocínio, além de aumentar a imunidade e a produção hormonal, diminuindo o envelhecimento e a morte celular. Técnicas de higiene do sono podem ajudar muito a ter uma boa noite de sono.

6. Pare de fumar - O tabagismo é um fator de risco que está associado ao desenvolvimento e agravamento de uma série de problemas de saúde.

7. Beba muita água - O organismo precisa de 2 a 3 litros de água para funcionar bem. Mas pode precisar de mais em locais de alta temperatura e na prática de exercícios físicos.

8. Ficar menos exposta a telas - O uso excessivo de celular, televisão, tablet ou computador pode ser prejudicial à visão. O estímulo provocado por esses aparelhos principalmente a noite, costumam atrapalhar muito o sono.

9. Tome sol - Pegar um pouco de sol diariamente ajuda a sintetizar vitaminas, como a vitamina D e melhorar o humor. O recomendado é de 15 a 30 minutos antes das 10h ou depois das 16h com uso de protetor solar

mas com a maior parte do corpo exposto ao sol.

10. Mantenha o cérebro ativo - Jogos, desafios, atividades manuais e aprendizado como uma nova lingua, estimulam muito várias áreas do cérebro.

11. Cultive bons relacionamentos - As relações interpessoais são reguladoras emocionais fundamentais para a longevidade, seja com familiares, amigos e parceiros ou casuais.

Walid Khalil é doutor em Urologia e especialista em Andrologia e Urologia Clínica e Cirúrgica