

EXAMES DE ROTINA

Para que o sexo seja prazeroso, cuidar da saúde íntima é fundamental. Confira os exames de rotina que devem ser feitos por eles e por elas mesmo sem sintomas de doenças.

ELAS

A partir dos 18 anos ou antes, se já mantiverem relações sexuais

■ **Exame ginecológico:** o procedimento é feito em um consultório pelo próprio ginecologista. Com o uso de um aparelho, o espécúlo, o médico verifica o tamanho do útero e dos ovários e vê como anda a saúde da vagina.

■ **Papanicolau:** o exame serve para prevenir o câncer de colo de útero. Com um espécúlo, o médico abre as paredes vaginais, introduz um cotonete e raspa o colo do útero para verificar possíveis alterações nas células da região. Por meio do Papanicolau também é possível detectar infecções na vagina. Da adolescência aos 60 anos, deve ser feito anualmente.

■ **Colposcopia:** teste mais detalhado, a colposcopia é realizada quando alguma anormalidade é notada no Papanicolau. O aparelho, o colposcópio, aumenta a imagem do útero em até 40 vezes e é capaz de identificar mais precisamente as alterações no colo do útero.

■ **Ultrassom transvaginal:** avalia a saúde da região pélvica, analisando útero, trompas, endométrio e ovários. O exame é feito

introduzindo na vagina um pequeno tubo envolvido em um preservativo e com gel lubrificante.

■ **Captura híbrida:** o exame detecta a presença do vírus HPV, doença infecciosa adquirida por meio do contato sexual. O médico utiliza um espécúlo e faz a coleta da secreção vaginal. Esse teste precisa ser feito pelo menos uma vez. Se o resultado for negativo, não há periodicidade certa para repetição.

■ **Mamografia:** só é indicado após os 40 anos, com frequência anual. Depois dos 60, a recomendação é repetir o teste a cada dois anos. Em qualquer idade, o auto-exame é fundamental para detectar algum nódulo. Uma vez por mês, de preferência na hora do banho e após o período da menstruação, com o braço levantado, a mulher deve examinar, cuidadosamente, com as pontas dos dedos, as duas mamas. Se notar nódulos ou se houver secreção ao apertar os mamilos, deve procurar imediatamente o médico e realizar a mamografia, radiografia que identifica alterações nas células da região.

ELES

A partir da adolescência, em caso de sintomas, ou a partir dos 40 anos

■ **PSA e toque de próstata:** o teste de PSA consiste na retirada de uma amostra de sangue, em laboratório, e na dosagem da quantidade dessa substância. Taxas elevadas podem indicar a presença de câncer da próstata. Localizada abaixo da bexiga, a próstata é uma glândula responsável pela produção de parte do sêmen (líquido que contém os espermatozoides). Quando o homem envelhece, essa glândula tende a ficar mais rígida e aumentar de volume. Por volta dos 50 anos, pode apresentar problemas urinários (o aumento de volume da próstata começa a pressionar a uretra) e risco de desenvolver câncer. O exame deve ser feito a partir dos 50 anos ou por homens com menos de 40 anos que apresentam sintomas ou tenham história de câncer de próstata na família.

■ **Testes para DSTs (Doenças Sexualmente Transmissíveis):** quem mantém ou manteve relações sexuais desprotegidas deve, regularmente, fazer testes para detectar Aids (vírus HIV) e outras doenças sexualmente transmissíveis, tais como clamídia, herpes genital, gonorréia, sífilis e hepatite B. São exames laboratoriais simples e úteis na prevenção, diagnóstico e

Fonte: Associação Médica de Caxias do Sul, Associação Paulista de Medicina, www.portaldasexualidade.com.br, Unifesp, www.minhavidade.com.br, médico Fabio Firmbach Pasqualotto, doutor em Urologia e diretor do Conception, Centro de Reprodução Humana

PREVINA-SE

Uma vida sexual saudável requer cuidados com a prevenção de doenças sexualmente transmissíveis e também com a contracepção. Confira os principais métodos:

■ **Adesivo:** o anticoncepcional sob a forma de adesivo deve ser colado na pele (braços, nádegas ou abdome). Ele libera, aos poucos, hormônios que evitam a ovulação e dificultam a penetração dos espermatozoides no óvulo.

■ **Anel vaginal:** é inserido pela própria mulher, como se fosse um absorvente interno. Libera aos poucos os hormônios que impedem a ovulação.

■ **Camisinha feminina:** uma pequena bolsa de plástico que se adapta à vagina e protege o colo do útero, a vagina e a genitália externa.

■ **Camisinha masculina:** revestimento de borracha fina, que é colocado no pênis quando o mesmo está enrijecido.

■ **Diafragma:** colocada dentro da vagina e associada a um espermicida, impede a passagem dos espermatozoides.

■ **DIU:** o dispositivo engrossa o muco do colo uterino, criando uma barreira para os espermatozoides. Ele precisa ser colocado dentro da vagina por um ginecologista.

■ **Injeção:** trata-se de uma injeção de hormônios parecidos com os da pílula anticoncepcional

■ **Pílula:** comprimidos orais que combinam hormônios artificiais, estrógeno e progestágeno.

fonte: Revista Plástica e Beleza, Ministério da Saúde e Prosex

Vida Saudável

PIONEIRO

Editora: Bianka Nieckel
Editora-assistente: Roberta G. Rech

Telefones: (54) 3218.1339
vida.saudavel@pioneiro.com

REVISTAS



Nova

Mulheres em busca de apimentar a relação podem apostar na revista Nova. A cada mês, a publicação explica temas como orgasmo, ponto G, sexo oral, striptease e brinquedos eróticos.



PlayBoy

Para o público masculino, a tradicionalíssima Playboy é boa opção. Além de mulheres nuas, também traz reportagens e entrevistas interessantes.



GMagazine

A GMagazine contém fotos de homens nus e reportagens voltadas ao público homossexual masculino.



Sexy

Mais uma opção para leitura masculina: além de ensaios sensuais, a revista tem reportagens e entrevistas diversas.

A leitora Zelania Livi quer saber:

Como tratar a depressão? Tem cura?

O médico psiquiatra João Paulo Brenner* Filho responde:

"Para tratar a depressão, é preciso fazer um diagnóstico correto desta doença. A depressão não é simplesmente uma tristeza e, sim, um quadro clínico com vários sintomas se manifestando em conjunto. Para tratá-la, é necessário consultar um clínico ou um especialista. Atualmente existem vários tratamentos para a depressão. As medicações antidepressivas compreendem alguns fármacos que devem ser cuidadosamente escolhidos pelo médico, que irá avaliar cada paciente. Em casos mais graves, pode ser necessária a hospitalização. A eletroconvulsoterapia (ECT ou eletrochoque) continua sendo uma excelente maneira de tratar a depressão, especialmente nos casos em que os pacientes apresentam risco de suicídio. Outro tratamento que deve ser considerado é a psicoterapia, que ajuda a modificar emoções, pensamentos, atitudes ou comportamentos considerados desadaptativos. Quanto à cura, mais de 50% dos pacientes com um primeiro episódio depressivo têm uma ou mais recorrências. Diante de pacientes com recidivas frequentes, o médico deve instituir um tratamento de manutenção e o paciente deverá ser orientado a permanecer alerta e a buscar auxílio sempre que os sintomas retornarem."

* CRM 24575. Dr. Brenner Filho é presidente do Departamento de Psiquiatria da Associação Médica de Caxias do Sul.

Mande sua dúvida de saúde para o e-mail:

vidasaudavel@pioneiro.com. Além da pergunta é obrigatório enviar nome completo, endereço, telefone e número do documento de identidade.

Nós cuidamos do seu sono!

Colchoaria Gardelin
Colchões e Estofados

Conjunto Visco Perfection
10x R\$ 148,90
Sem juros no cartão
TOTAL R\$ 1.080,00
Medidas: 1,58 x 1,98

Tecnologia desenvolvida pela NASA.
Espuma Visco Elástica.

Conjunto Pocket Prior
10x R\$ 86,90
Sem juros no cartão
TOTAL R\$ 689,00
Medidas: 1,38 x 1,88

inducol

ACEITAMOS: Visa, Mastercard

Rua Tronca, 1955 - Fone: 3537 7556 | Av. São Leopoldo, 1619 - Fone: 3027 7556 | www.colchoariagardelin.com.br