



# PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

## Entrevista com Regina Reinaldin – Saúde da mulher

Já foi o tempo em que a mulher só procurava o serviço de saúde para o parto ou alguma doença mais grave. As mulheres estão cada vez mais conscientes da importância de cuidarem de si mesmas através do autocuidado e da prevenção de doenças. Mas nada veio por acaso. Fruto de muita luta, ao longo dos anos, as mulheres foram assumindo desafios e conquistando também seu espaço no campo da saúde. Exemplo disso é uma área do Ministério da Saúde dedicada à saúde da mulher, como também diversas campanhas, especialmente a de prevenção do câncer de mama, de colo de útero e de atenção à gestação e parto.



Pensar na saúde da mulher é ter uma visão integral: saúde física, emocional, laboral e social. Em todas essas áreas as mulheres estão muito alertas e ativas, tanto na conquista e respeito aos seus direitos, como na melhoria da qualidade de vida no dia a dia.

Para saber mais sobre a saúde da mulher, confira a entrevista com Regina Reinaldin, enfermeira da coordenação nacional da Pastoral da Criança.

Para saber mais sobre a saúde da mulher, confira a entrevista com Regina Reinaldin, enfermeira da coordenação nacional da Pastoral da Criança.

A Organização Mundial de Saúde diz que a saúde é o bem-estar físico, mental e social, e não só a ausência de doenças. O que isso tem a ver com a mulher de hoje?

Hoje em dia, a saúde não é mais vista só no aspecto físico. Ela engloba todo o agir da pessoa. A mulher tem que cuidar de muitos aspectos: cuidar do corpo; mas também da sua cabeça, do equilíbrio emocional. Hoje, a mulher está também no mercado de trabalho. Só que ela tem que cuidar com o nível de estresse e as consequências que trabalhar fora traz. É preciso que a mulher tenha bem claro esses três elementos: saúde física, saúde mental e saúde social.

## Para ter bem-estar físico, o que a mulher precisa fazer?

A mulher, hoje em dia, precisa de um acompanhamento regular para controlar e prevenir as possíveis alterações que possam acontecer na vida agitada que ela leva. Ela tem acesso à isso nos Postos de Saúde: só que ela tem que ir. Um dos aspectos que ela tem que prestar atenção é com as doenças cardiovasculares, que são a maior causa de mortes, hoje em dia, de mulheres; muito mais do que câncer e outras doenças. Outro ponto é que a mulher deve fazer um check up anual: das mamas, os exames preventivos ginecológicos, a saúde dos ossos, a saúde hormonal, o cálcio, o diabetes, a dosagem de colesterol. Essa é uma parte do cuidado com a saúde.

## O aspecto mental também influencia muito na saúde integral da mulher?

Atualmente, a mulher, devido a toda a agitação que vive, sofre muito com o aspecto mental, emocional. Não se deve esquecer do estresse, da depressão, o nervosismo, a ira. Todos esses sentimentos, mal trabalhados, diminuem as defesas do organismo contra as doenças e diminuem a qualidade de vida da mulher. Ela precisa buscar o bem-estar mental, como: o equilíbrio emocional, o bom convívio na família.

## E para diminuir toda essa carga emocional, o lazer é fundamental, não é?

Sim. O lazer é uma parte imprescindível. Dormir adequadamente, ter boas relações com as pessoas, cultivar a alegria, a positividade, o otimismo, a esperança. Tudo isso cria um sentimento de bem-estar e contribui muito para a saúde da mulher.

## Outra coisa que ajuda a ter boa saúde é o bem-estar social. Como é isso?

A gente pode dizer que uma pessoa tem bem-estar social quando ela tem uma moradia adequada, acesso ao serviço de saúde, tem uma renda satisfatória. Tudo isso traz o bem-estar social. Sem falar dos relacionamentos que ela tem na comunidade e no âmbito familiar.

## Apesar de tanto conhecimento e informação, as pesquisas, hoje, estão dando um alerta à sociedade sobre a saúde da mulher. Por quê?

Esse alerta é porque as mulheres não estão cuidando muito bem da sua saúde e estão tendo mais doenças. Isso se deve ao estilo de vida adotado por muitas mulheres hoje. Elas têm muitos afazeres estressantes; a qualidade da alimentação não é boa; a qualidade dos relacionamentos humanos deixa muito a desejar, com muitos conflitos e desarmonias. Três fatores representam 80% de tudo o que é bom para a saúde: não fumar, praticar exercícios físicos e uma alimentação correta.

## É verdade que, hoje em dia, a mulher está bebendo, fumando mais e está mais obesa?

Sim, é verdade. A mudança do papel da mulher na sociedade trouxe também consequências negativas para sua saúde. E muitas não sabem lidar com tudo isso. Diversas pesquisas demonstram um aumento significativo do número de mulheres que fumam, consomem bebidas alcoólicas e são obesas. Tudo isso necessita de uma conscientização sobre as consequências para a sua saúde. Quanto à obesidade, a mulher precisa fazer uma reeducação alimentar, consumindo alimentos saudáveis, na quantidade adequada; e fazer exercícios físicos, mas, sempre com o acompanhamento médico.

## Todos os anos, nessa época, nós temos a campanha “Outubro Rosa”. Você poderia falar um pouco sobre essa campanha voltada para a saúde das mulheres?

Essa campanha é muito importante e necessária. E a Pastoral da Criança procura divulgar todas as informações e ajudar a conscientizar as mulheres sobre a importância da prevenção do câncer de mama e das diversas doenças ginecológicas.

## Que outras orientações você daria para que as mulheres possam ter boa saúde?

Primeiro, cuidar da saúde física: através dos exames preventivos e, se tiver alguma doença crônica, procurar seguir corretamente o tratamento. Segundo, trabalhar a saúde mental: evitar o estresse, a depressão, o pessimismo. E, terceiro, cuidar com os relacionamentos: procurar boas amizades, viver em harmonia com todos e saber que isso não acontece de uma maneira mágica, mas deve ser trabalhado no dia a dia e na vida inteira.