

BEM-ESTAR

8 de março, Dia da Mulher: para além da comemoração é preciso ter saúde

Dados do Instituto Nacional de Câncer indicam que o câncer do colo do útero está entre os mais incidentes entre as mulheres; especialista da Saúde Livre Vacinas ressalta a importância da imunização contra o HPV e outras doenças

No mês em que se celebra o Dia Internacional da Mulher (8 de Março), uma data que simboliza força, resistência e conquistas históricas, o debate sobre o cuidado com a saúde e o bem-estar feminino ganha destaque.

Mais do que uma comemoração, o período é o momento para estimular informação qualificada e hábitos preventivos que fazem diferença na rotina das mulheres, principalmente diante dos dados do Instituto Nacional de Câncer (INCA), divulgados recentemente na pesquisa Estimativa 2026–2028, que indicam que o Brasil deve registrar cerca de 781 mil novos casos de câncer por ano até 2028. Entre as mulheres, o câncer do colo do útero está entre os mais incidentes.

Para Rosane Orth Argenta, sócia-fundadora e CEO da Saúde Livre Vacinas, rede especialista em imunização, os números evidenciam a importância de ações simples, mas que salvam vidas, como manter as vacinas em dia.

“A vacinação é uma das formas mais eficazes de combate à diversas doenças graves, não apenas contra o HPV. No caso das gestantes, tomar vacina ajuda a evitar complicações durante a gravidez e garante a segurança do bebê desde o momento do nascimento”, ressalta.

No meio da correria do dia a dia, entre trabalho, estudos e família, cuidar da saúde às vezes fica para depois. Mas atualizar a caderneta de vacinação é um ato de amor e responsabilidade consigo mesma. Pensando nisso, Rosane listou as vacinas indispensáveis para mulheres e gestantes.



VACINAS
Gardasil 9 (HPV nonavalente) - Protege contra os cânceres de colo útero e também contra os cânceres de vulva, vagina, ânus, cabeça, pescoço e orofaringe. É indicada para meninas e mulheres dos 9 aos 45 anos de idade.

Hepatite A+B - A hepatite A é uma doença viral que inflama o fígado e pode causar sintomas como febre, dor abdominal, náuseas e vômitos. Na maioria dos casos, é uma doença benigna que se resolve em algumas semanas. Já a hepatite B é uma doença viral que pode causar problemas de saúde, como cirrose hepática e câncer de fígado. A gravidade da doença varia de pessoa para pessoa. A vacina protege em uma mesma aplicação contra os dois tipos de hepatite e é indicada

para todas as idades. No caso da vacina contra a hepatite B, também é indicada para gestantes.

Febre amarela - Doença infecciosa causada por vírus, que se manifesta por febre, dor no corpo, amarelo, fraqueza e com alto risco de óbito em suas formas graves. Além disso, esse imunizante deve ser tomado a cada 10 anos e, por ser exigido para alguns destinos em viagens internacionais, a caderneta de vacinação deve estar atualizada. É indicada a partir dos 9 meses de vida até os 60 anos de idade.

Influenza - A vacina contra a gripe protege durante o período de maior circulação dos vírus, reduzindo os casos de agravamento da doença, as internações e os óbitos. Indicada para todas as idades e gestantes também.

Herpes-Zóster - É uma infecção que resulta da reativação do vírus da varicela zóster de seu estado latente em um gânglio da raiz dorsal posterior. Essa vacina é recomendada a partir de 50 anos como rotina, mas pode ser feita a partir de 18 anos para pessoas com maior risco, para prevenir a doença e complicações graves, como a neuralgia pós-herpética.

Vírus Sincicial Respiratório (VSR) e Abrysvo - Recomendadas contra o vírus sincicial respiratório, a VSR é indicada para gestantes e adultos acima de 60 anos. Já a Abrysvo é indicada para maiores de 18 anos e para quem tem algum a comorbidade, como uma predisposição a doenças causadas pelo VSR.

“Os imunizantes agem na produção de anticorpos que

protegem contra o vírus sincicial respiratório. No caso de mulheres grávidas, esses anticorpos são passados para o bebê através da placenta. O recém-nascido estará protegido até os 6 meses de vida”, explica a Rosane Orth Argenta.

dTpa (difiteria, tétano e coqueluche) - Essa é obrigatória para gestantes porque protege a mãe e o bebê de doenças como a coqueluche, o tétano e a difiteria, estimulando o organismo da gestante a produzir anticorpos contra as bactérias causadoras das doenças. “Essa vacina é fundamental pois diminui o risco de infecção da mãe e evita que a gestante transmita a coqueluche ao recém-nascido. Neste caso, os anticorpos também passam para o bebê através da placenta, protegendo-o nos primeiros meses de vida”, esclarece.

Qdenga - Indicada para pessoas de 4 a 60 anos, independentemente de terem tido dengue antes ou não. Ela protege contra os quatro sorotipos do vírus da doença e é aplicada em um esquema de duas doses, com intervalo de três meses entre elas.

Pneumo 15 (Vaxneuvance® - MSD) - Protege contra 15 sorotipos de Streptococcus pneumoniae. Indicada para crianças a partir de 6 semanas de vida, adultos e idosos com doenças crônicas ou imunocomprometidos.

Pneumo 20 (Pneumovax 20® - Pfizer) - Protege contra 20 sorotipos do pneumococo. É a versão mais ampla disponível. Recomendada para adultos e idosos a partir de 18 anos, em especial, aqueles que sofrem com alguma comorbidade, como diabetes, DPOC, doenças cardíacas, entre outras.

