

Dados do Programa Nacional de Saúde mostram que 82% das mulheres cuidam mais da saúde contra 69% dos homens. De acordo com o Fórum Econômico Mundial, elas passam, em média, 25% mais tempo lidando com problemas de saúde do que eles. Ainda assim, muitas enfrentam dificuldades para manter uma rotina saudável. O Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA-Brasil), feito ano passado, apontou que 40% das brasileiras de todas as faixas etárias e grupos socioeconômicos não atingem a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) de realizar 150 minutos semanais de exercícios físicos intensos ou moderados. Uma das razões levantadas pelo estudo para o baixo engajamento em exercícios físicos é o pouco tempo de lazer disponível. A consequência disso é o aumento de peso corporal observado em mulheres que trabalham mais do que 40 horas semanais.

“A sobrecarga de trabalho, o estresse e as responsabilidades familiares podem dificultar a adoção de hábitos saudáveis, tornando os exames preventivos ainda mais essenciais para a detecção precoce de doenças e para a promoção da saúde da mulher em todas as fases da vida”, alerta a Dra. Flávia Pieroni, endocrinologista do São Marcos Saúde e Medicina Diagnóstica, marca Dasa em Minas Gerais.

Assim, para garantir um cuidado contínuo e eficaz, especialistas recomendam cinco exames fundamentais para a saúde da mulher.

[Leia aqui na íntegra.](#)

Fonte: Portal Hospitais Brasil, em 07.03.2025