

CADERNETA DA MULHER SANTANENSE

*Como foco de atenção
Integral à Saúde da
Mulher*

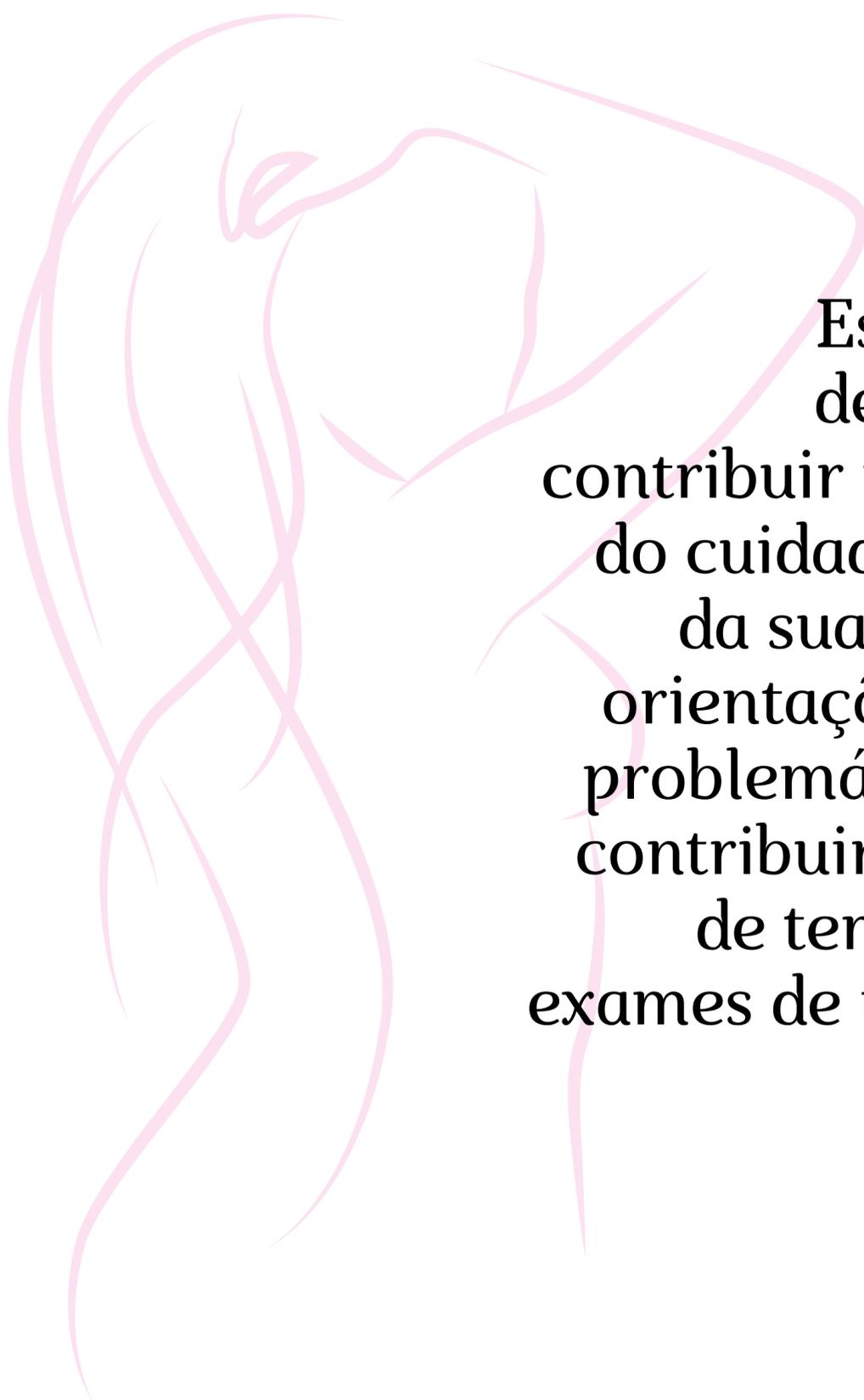
Esta caderneta pertence a:



Caderneta da Mulher Santanense



Esta caderneta foi desenvolvida para contribuir na programação do cuidado e autocuidado da sua saúde, trazendo orientações em relação à problemática da mulher e contribuir na organização de tempo para os seus exames de rotina e de bem-estar.



CADERNETA DA MULHER SANTANENSE

Dados Pessoais



NOME:

RG:

CPF:

CNS:

ENDEREÇO: TEL.:

BAIRRO: E-MAIL:

MUNICIPIO: DATA DE
NASCIMENTO:

ESTADO:

TIPO SANGUÍNEO:

*Informações de Serviço de
Saúde*

UNIDADE DE SAUDE:

TELEFONE:

NUMERO DO CARTÃO SUS:

EMERGÊNCIA AVISAR

NOME: TEL.:

ALERGIA A:

Antecedentes Clínico - Ginecológicos

MENARCA _____ ANOS

MENOPAUSA _____ ANOS

CICLO MENSTRUAL: REGULAR () IRREGULAR ()

Histórico

DIABETES ()

ALERGIA ()

HIPERTENSÃO ()

CIRURGIAS ()

TUBERCULOSE ()

CIRURGIA GINEC ()

VARIZES ()

DROGADIÇÃO ()

DST ()

OUTROS ()

INFERTILIDADE ()

ANEMIA ()

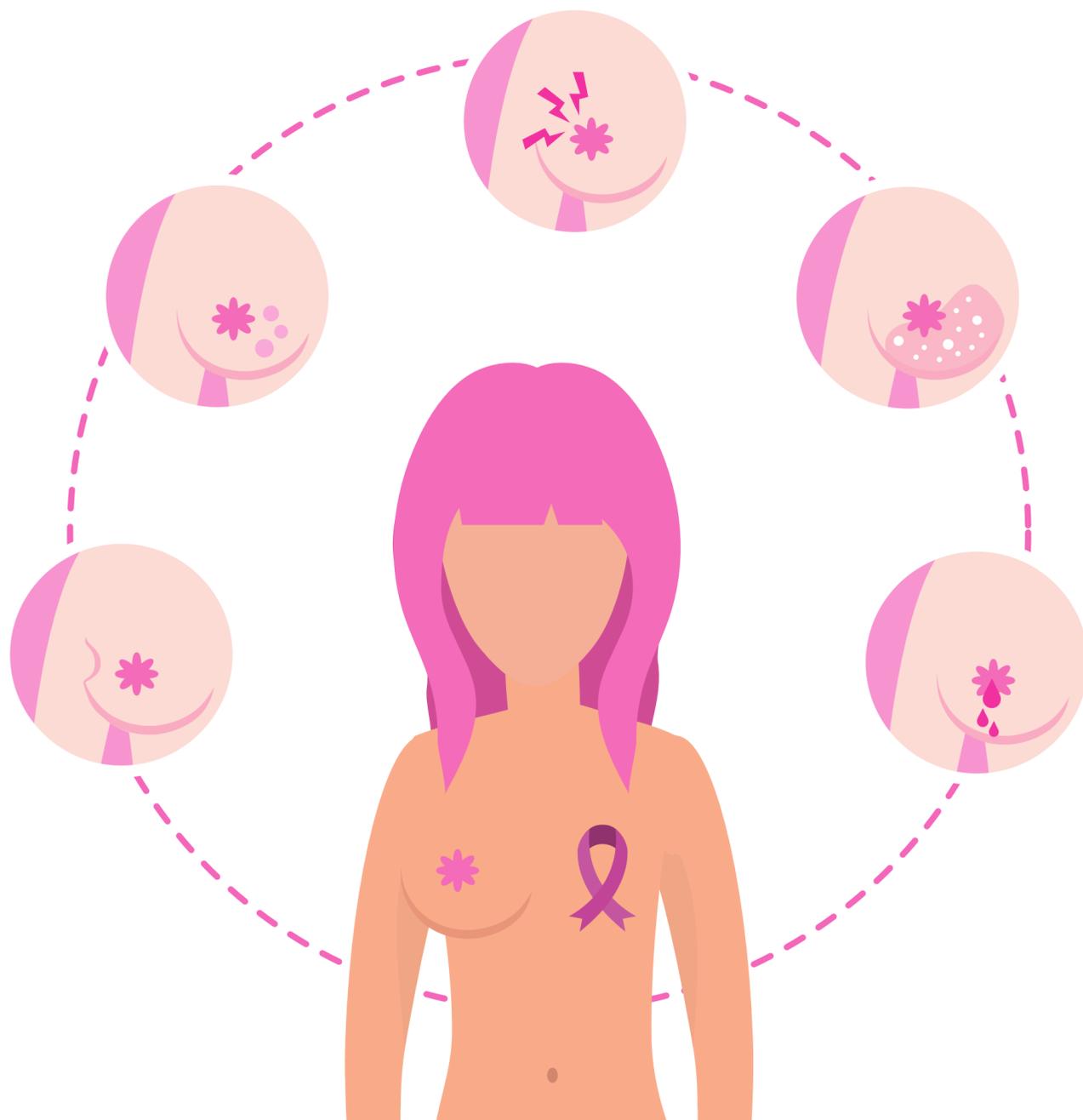
OBS.:

Vertical line on the left side of the text area.

Controle

o e

prevenção do Câncer



CÂNCER DE MAMA



O Câncer de Mama é uma doença causada pela multiplicação desordenada das células da mama. Este processo gera células anormais e se multiplicam, formando um tumor.

Fatores de Risco

- Idade
- Fatores endócrinos/história reprodutiva
- Fatores genéticos/hereditariedade
- Fatores ambientais como tabagismo, alcoolismo
- Obesidade
- Uso de hormônios (TRH - Terapia de Reposição Hormonal por tempo prolongado).



COMO REDUZIR O RISCO DE CÂNCER DE MAMA?

1

Manter uma dieta balanceada, rica em frutas e vegetais e com pouca gordura

2

Evitar o sobrepeso

3

Praticar atividade física regularmente

4

Não ingerir bebida alcoólica em excesso

5

Só tomar hormônios com orientação médica

Prevenção salva vidas!

Diagnóstico

Precoce

O câncer de mama pode ser detectado em fases iniciais, em grande parte dos casos, aumentando assim as chances de tratamento e cura. É importante ficar atenta a qualquer alteração suspeita da mama. A orientação atual é que a mulher faça observação e a auto palpação sempre que sentir confortável para tal (no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano). A detecção precoce do câncer de mama também pode ser feita pelo exame de mamografia; recomenda-se que mulheres entre 40 e 50 anos façam o exame de mamografia anualmente e que mulheres entre 50 e 69 anos façam o exame a cada dois anos.

BENEFÍCIOS DO DIAGNOSTICO PRECOCE



1

Ter um tratamento menos agressivo

2

Maior chances de cura e não morrer pela doença

3

Em alguns casos não é necessário a retirada da mama .

4

Menor custo de tratamento tanto para SUS tanto para particular



Prevenção é o Segredo



PREVINA-SE CONTRA
O CÂNCER DE MAMA

CONHEÇA O PRÓPRIO CORPO: FAÇA O AUTOEXAME



Espelho:

Fique em pé, em frente ao espelho e observe o bico, a superfície e o contorno das mamas. Posteriormente, levante os braços e note se com o movimento aparecem alterações de contorno e superfície da mama.



Mamas:

A mão direita deverá apalpar a mama esquerda e vice-versa. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com as pontas dos dedos.



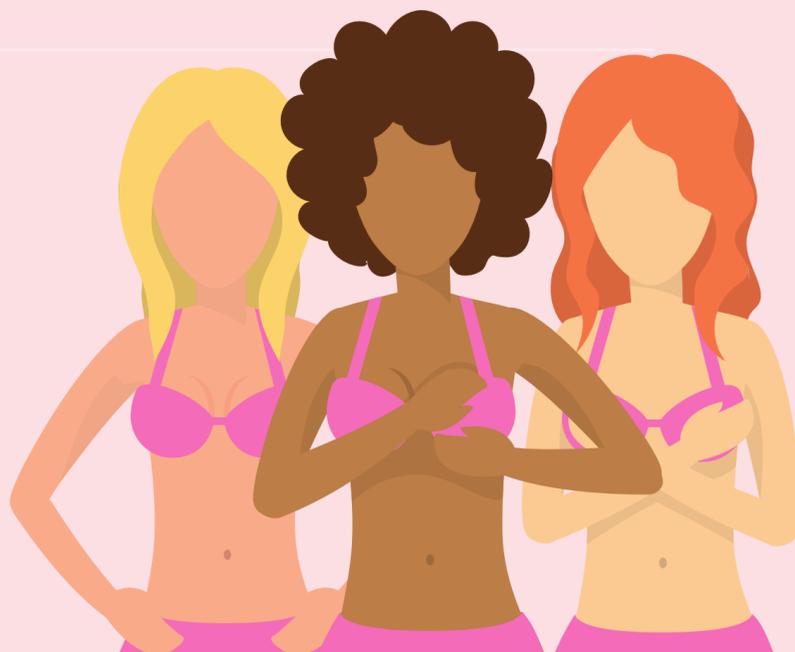
Mamilos:

Comprima-os da base a ponta, na busca de alguma secreção. Secreções merecem avaliação médica.



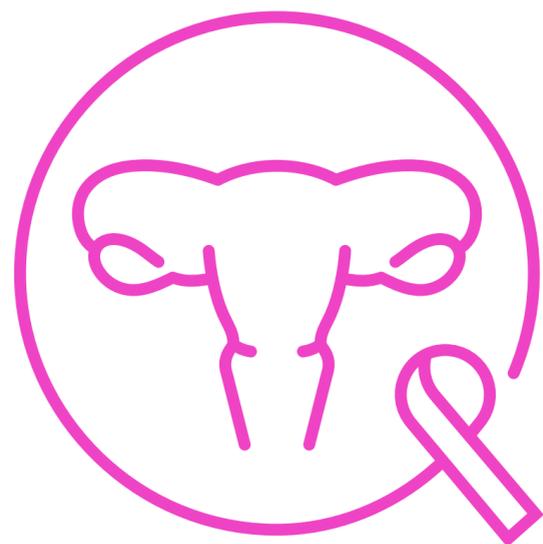
Axilas:

Apalpe-as na busca de nódulos. Podem ser dolorosos ou não. Se encontrá-los, procure atendimento.



CÂNCER DE COLO DE UTERO

que é?



A prevenção do câncer de colo do útero é o que apresenta um dos maiores índices de cura, chegando perto dos 100%.

A principal causa é a infecção por alguns tipos de vírus chamado HPV - Papiloma Vírus Humano .

Fatores como atividade sexual precoce, a diversidade de parceiros, o fumo e má higiene podem facilitar a infecção.

Prevenção

- Fazendo exames preventivos (papanicolau).
- As lesões que procedem o câncer do colo do útero não tem sintomas, mas podem ser descobertos pelo exame preventivo.
- Usar preservativo
- Não fumar

O que é?

Exame preventivo

É a coleta da secreção do colo do útero, utilizando espátula ou escovinha. O material é colocado em uma lâmina de vidro para ser examinado posteriormente em um microscópio.

Quem deve se submeter ao exame?

Todas as mulheres que tem ou já tiveram atividade sexual. principalmente aquelas com idade de 25 a 59 anos.

Caso o exame não tenha apresentado nenhuma alteração, a mulher deve fazer o preventivo anualmente .

— “ —————

Quando diagnosticado na fase inicial, as chances de cura são de 100%

————— ” —

Saúde da Mulher



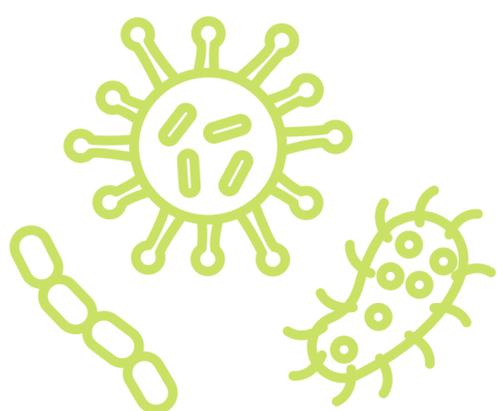
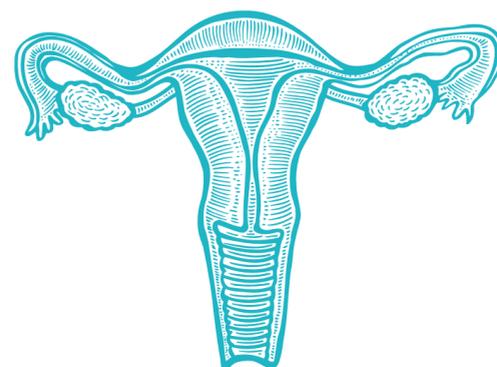
Câncer de Colo
do Útero:

Previna-se!

Faça os exames
preventivos.

Procure seu médico.

DOENÇAS *femininas*



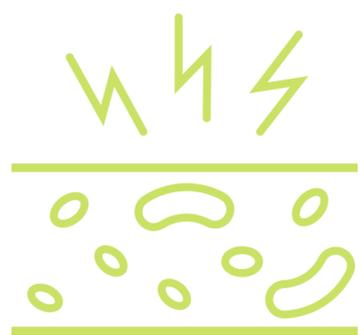
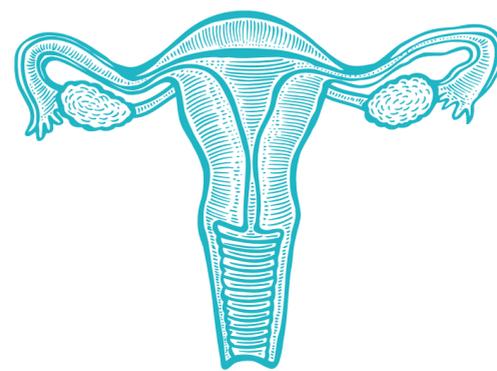
Vaginose

As vaginoses podem ser classificadas em bacteriana e citolítica.

Vaginose bacteriana é uma infecção vaginal causada pelo excesso de bactéria *Gardnerella vaginalis* ou *Gardnerella mobiluncus* no canal vaginal.

Vaginose citolítica ocorre devido a proliferação exacerbada de lactobacilos que estão presentes na Flora vaginal normal. Assim como estrógeno, essas bactérias são responsáveis por manter o PH da vagina mais ácido.

DOENÇAS *femininas*



Cervicite

A cervicite é inflamação do colo de útero e pode ser dividida em dois tipos:

Crônica - quando a inflamação não tem relação com infecções, mas com trauma, produtos químicos alergênicos como: tampão, diafragma látex de preservativos, duchas vaginais, cremes, etc.

Aguda - quando a inflamação é causada por infecções que são frequentemente assintomática. Conforme a localização e disseminação da infecção, a mulher apresenta sintomas característicos.

Prevenção

Uso adequado de preservativos masculino e feminino previne ISTs e outras infecções.

Atualmente o número de infecções por clamídia tem aumentado principalmente no grupo de jovens menores de 25 anos.



INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS



Como é contraída?

Como evitar?



O que são?

As infecções sexualmente transmissíveis são causadas por vírus, bactérias ou outro micro-organismo. Elas são transmitidas, principalmente, por meio de contato sexual sem o uso de preservativos, com uma pessoa que já esteja infectada a transmissão de uma IST pode acontecer, ainda, da mãe para criança durante a gestação o parto ou amamentação.



Métodos Contraceptivos

Os métodos contraceptivos visam impedir uma gravidez. Diversos métodos estão disponíveis hoje no mercado, sendo possível escolher entre eles, aquele que é melhor adequado à necessidade do usuário. São comportamentos, medicamentos, intervenções cirúrgicas ou objetos utilizados.





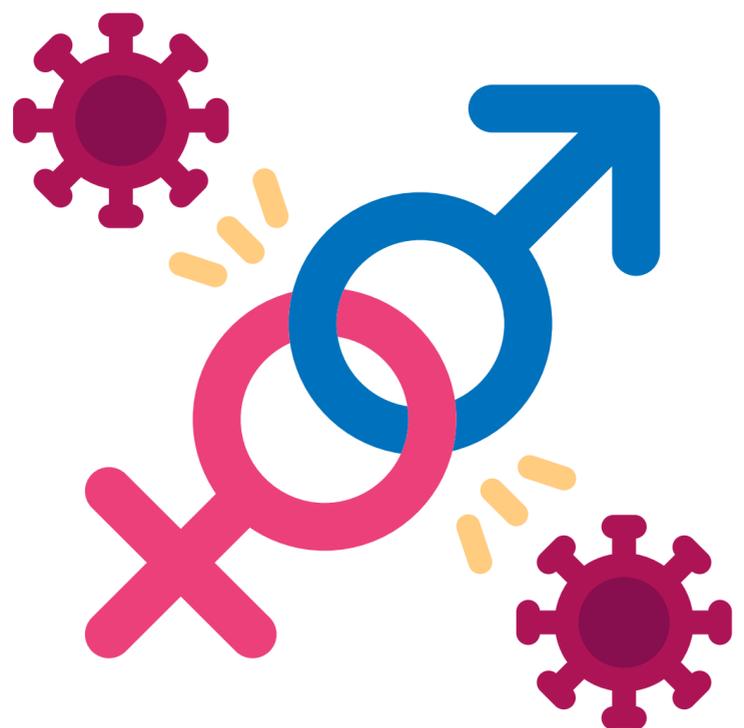
HPV

O que é?

Um vírus que provoca lesões na pele e na mucosa. No homem, o vírus causa verrugas no pênis e no ânus. Na mulher, as lesões surgem na vagina, na vulva, no ânus e no colo do útero.

Transmissão

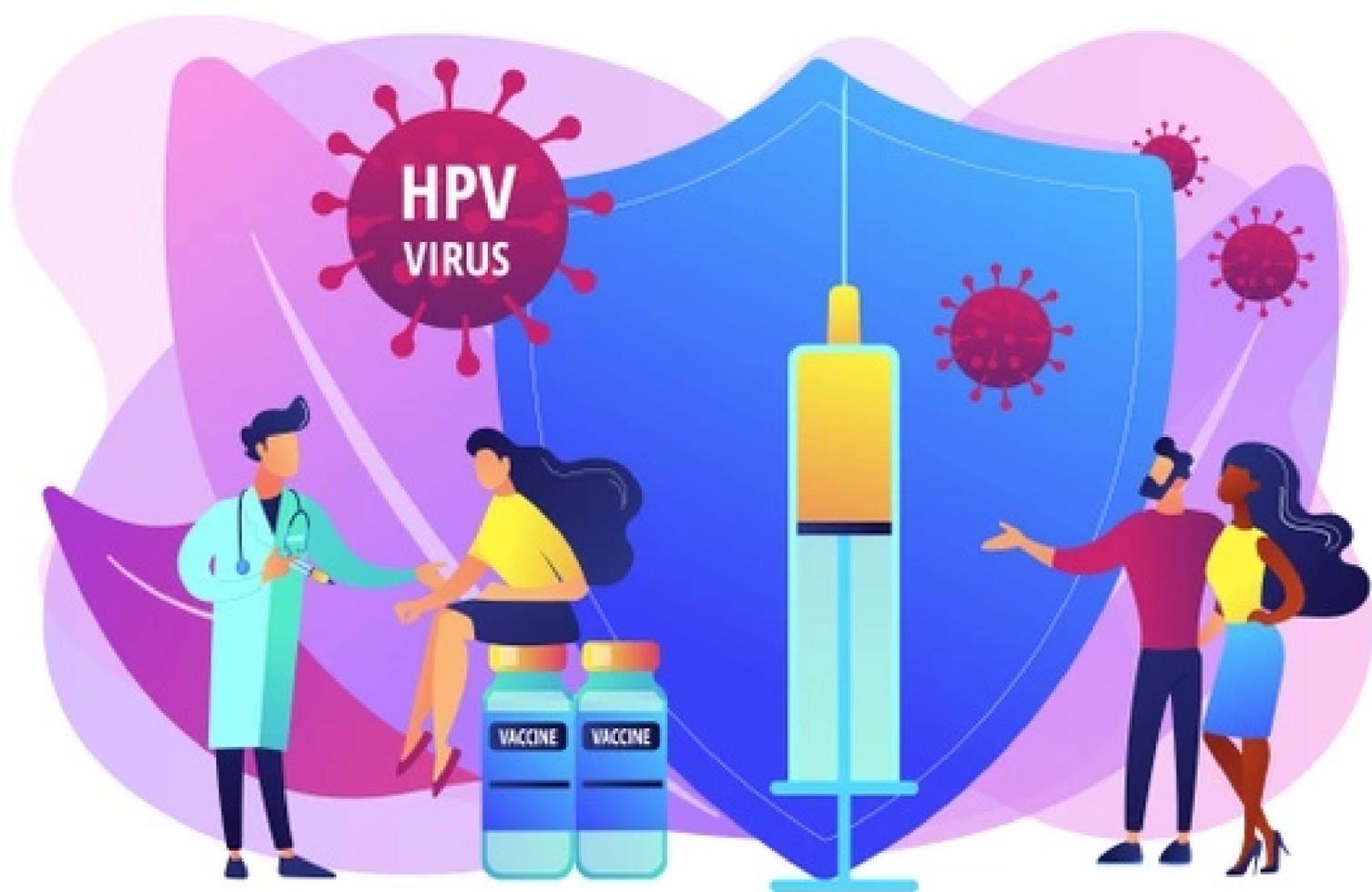
O contágio ocorre por meio de relação sexual e de mãe para filho, no parto.



NÃO DEIXE O
HPV BRINCAR
COM A SUA

vida

Previnha-se!



VACINAÇÃO

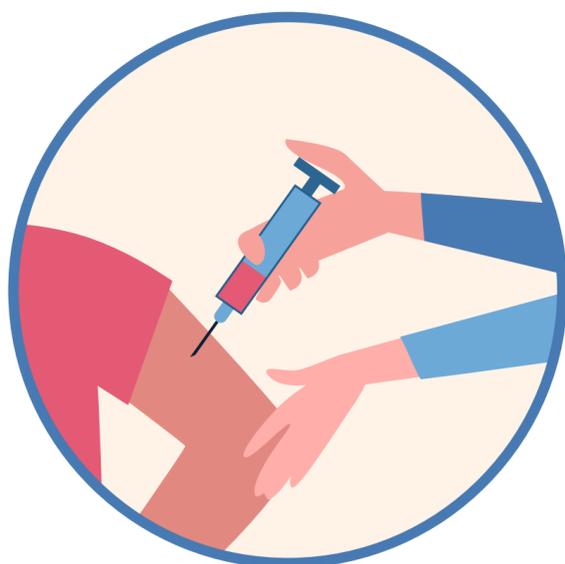
HPV



O programa nacional de imunizações (PNI) oferece a vacina do HPV para meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos.

Essa vacina previne infecções pelos tipos virais presentes na vacina e, conseqüentemente o câncer do colo de útero e reduz a carga da doença.

O Papiloma, vírus humano mais conhecido como HPV, possui mais de 100 tipos que podem infectar a pele e as mucosas de homens e mulheres, dos quais 40 estão relacionados às infecções genitais e anais.



GESTAÇÃO

o que é?

A gestação (gravidez) é um evento resultante da fecundação do ovulo pelo espermatozoide. Habitualmente, ocorre dentro do útero e é responsável pela geração de um novo ser. Este é um momento de grandes transformações para a mulher, para seu (sua) parceiro (a) e para toda a família.



GESTAÇÃO

Sintomas de uma possível gestação:

O primeiro sintoma de gravidez é a ausência da menstruação, chamada de amenorreia. Outros sintomas comuns são dores na mama, náuseas, enjoos, cansaço, sonolência, alteração do apetite e aumento da frequência urinária.

No caso de se suspeitar de uma gravidez é aconselhado que a mulher faça um teste de gravidez de farmácia, que pode ser feito a partir do primeiro dia do atraso menstrual ou um exame de sangue para gravidez, pois este é mais fidedigno e mostra a quantidade do hormônio Beta HCG, que só é produzido durante a gestação.

GESTAÇÃO

Confirmada a gravidez, o que fazer?

- A mamãe deve procurar um médico.
- Iniciar o pré-natal.

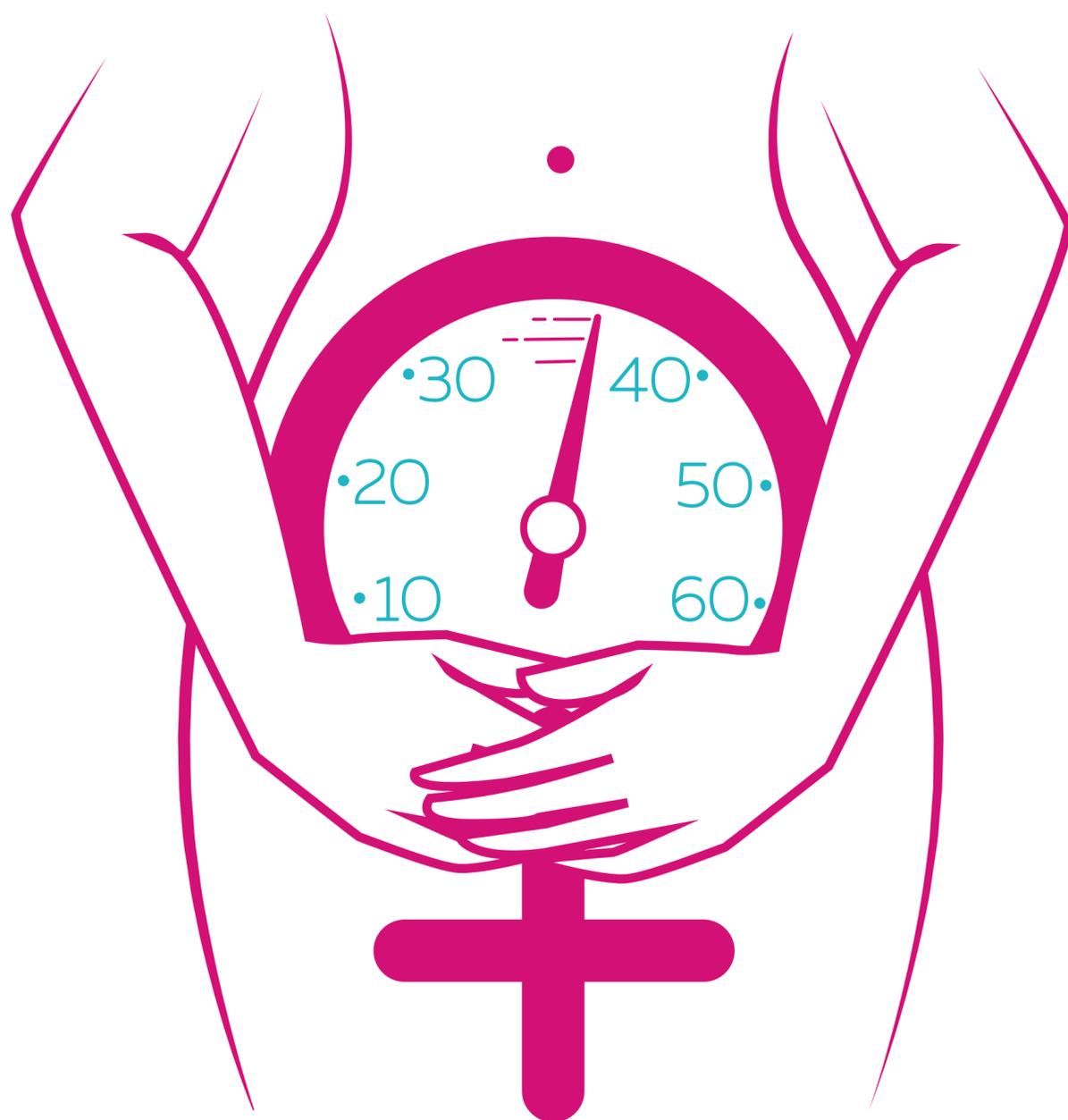
Qual a importância do Pré-natal e quando deve ser iniciado?

O pré-natal tem extrema importância para garantir a saúde da mãe e do bebê, e deve ser iniciado assim que a gravidez for confirmada. O pré-natal é o acompanhamento médico que toda gestante deve ter, a fim de manter a integridade das condições de saúde da mãe e do bebê.



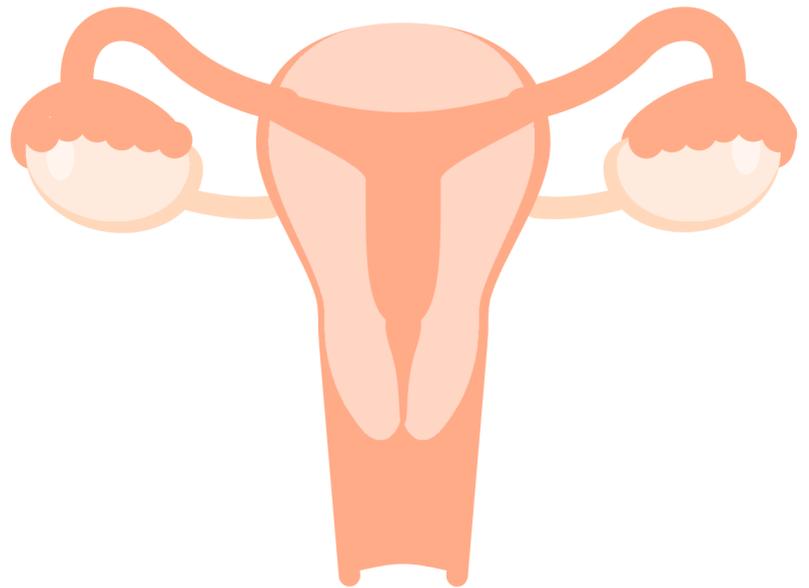
Vamos falar sobre 

Menopausa



MENO PAUSA

que é?



Menopausa é o nome dado a última menstruação, que geralmente acontece entre os 45 e 55 anos, marcando o fim da fase reprodutiva da mulher.

Sintomas da Menopausa

- Irritabilidade
- Cansaço
- Suor noturno
- Dor de cabeça
- Insônia
- Falta de libido
- Secura vaginal
- Aumento de peso
- Lapsos de memória
- Osteoporose



Recomendações



1

Fazer exercícios físicos

2

Controlar o peso

3

Beber muita água

4

Controlar a pressão arterial alta

5

Evite bebidas alcoólicas

6

Tratamento com remédios naturais



OSTEOPOROSE

o que é?

Osteoporose é uma doença que pode atingir todos os ossos do corpo, fazendo com que fiquem fracos e com possibilidade de quebrarem aos mínimos esforços.

É a principal causa de fraturas na população acima de 50 anos. É uma doença silenciosa que afeta especialmente as mulheres na pós-menopausa e idosos e tem elevada taxa de morbimortalidade.



OSTEOPOROSE



Tipos

Osteoporose pós-menopausa: atinge mulheres após a menopausa. Fratura de coluna pode ocorrer.

Osteoporose senil: atinge pessoas com mais de 70 anos. Tanto a fratura de coluna quanto a de quadril podem ocorrer.

Osteoporose secundária: atinge pessoas com doença renal hepática, endócrina, hematológica ou que usam alguns medicamentos, por exemplo, corticoides.

OSTEOPOROSE

Podem ser prevenidas?

✓ **Exercícios suaves:** desde caminhadas até a realização de um programa de exercícios estabelecidos pelo médico ou pelo fisioterapeuta.

Ex: alongamento, exercícios para melhorar o equilíbrio e para fortalecimento dos músculos.

✓ **Nutrição adequada:** dieta rica em cálcio.

Ex: leite e derivados.

✓ **Evitar quedas**

✓ **Parar de fumar**

✓ **Evitar excesso de álcool**

✓ **Também não se deve abusar do café e da dieta com muito sal.**

OSTEOPOROSE

Progressão de Fraturas Vertebrais



Dicas para uma Vida



SAUDÁVEL



1

Evite Refrigerantes

2

Distribua as refeições ao longo do dia

3

Beba pelo menos 2 litros de água ao longo do dia

4

Não consuma alimentos muito calórico a noite

5

Pratique atividades físicas, elas são fundamentais para o aumento da longevidade e diminuir o estresse

6

Prefira alimentos integrais

7

Só consuma medicamento sob orientação médica

8

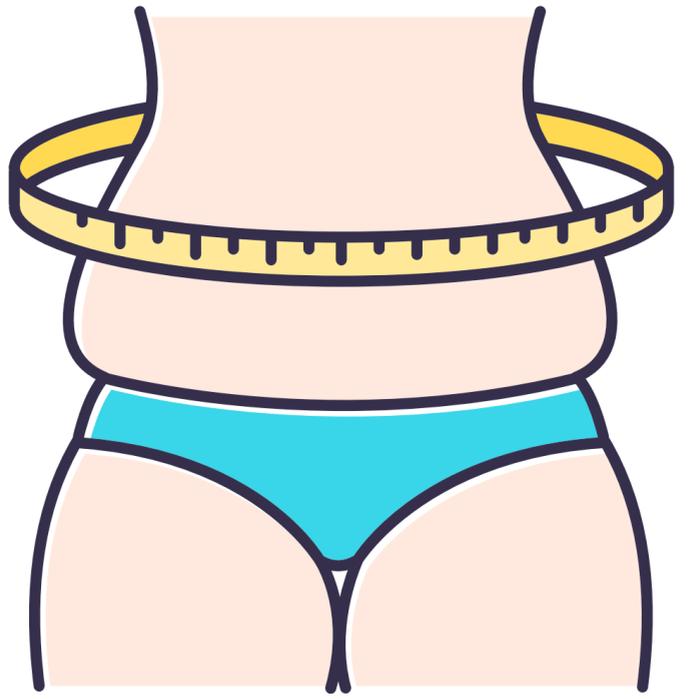
Durma bem

9

Tenha um hobby ou faça atividades que gosta

10

Não fume, não consuma álcool em excesso. O cigarro é o fator de risco para inúmeras doenças.



Cuidando do Corpo



Cuidando do Corpo

Manter o peso dentro dos limites saudáveis é uma das formas mais importantes de se proteger contra alguns tipos de cânceres, hipertensão arterial diabetes doenças do coração e derrame.

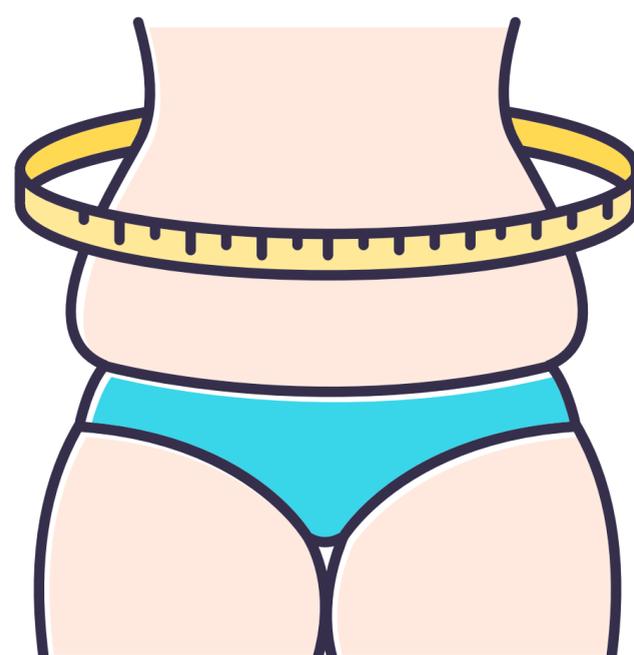
Para verificar se o peso está adequado, utiliza-se o índice de massa corporal (IMC).

CONSULTE ESTE QUADRO SE VOCÊ TEM ENTRE 50 E 59 ANOS

IMC = $\frac{\text{PESO}}{(\text{ALTURA})^2}$	IMC	SITUAÇÃO NUTRICIONAL
	Menor que 18,5	Baixo peso
	Maior ou igual a 18,5 e menor que 25	Normal
	Maior ou igual a 25 e menor que 30	Sobrepeso
	Maior ou igual a 30	Obesidade

CONSULTE ESTE QUADRO SE VOCÊ TEM ENTRE 50 E 59 ANOS

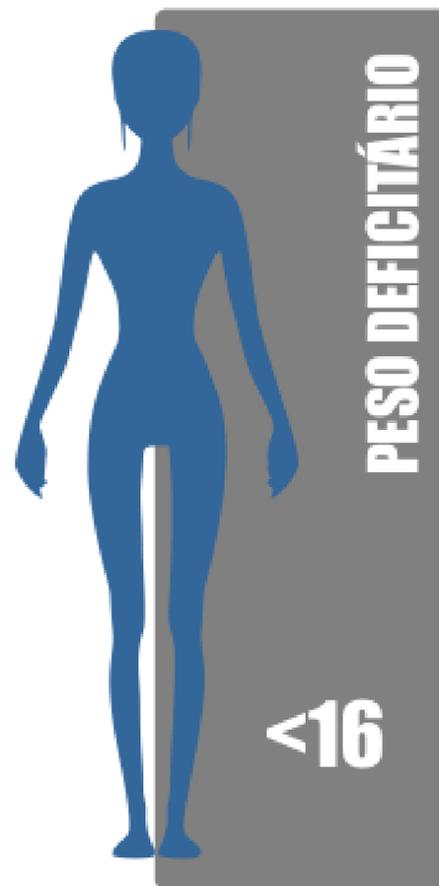
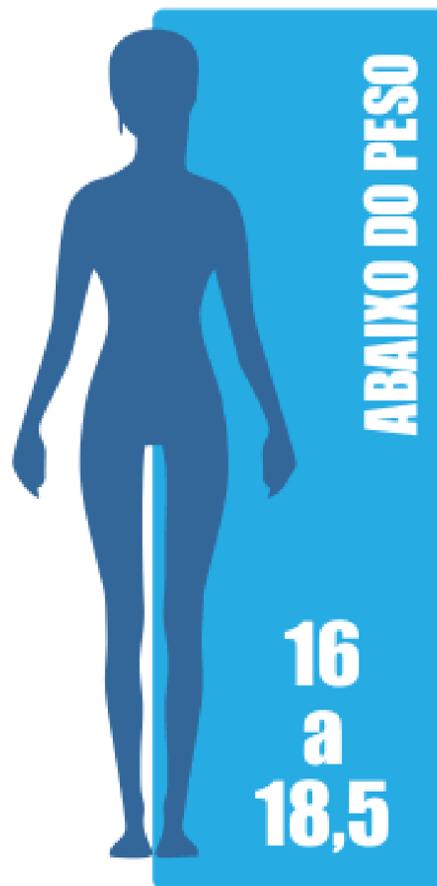
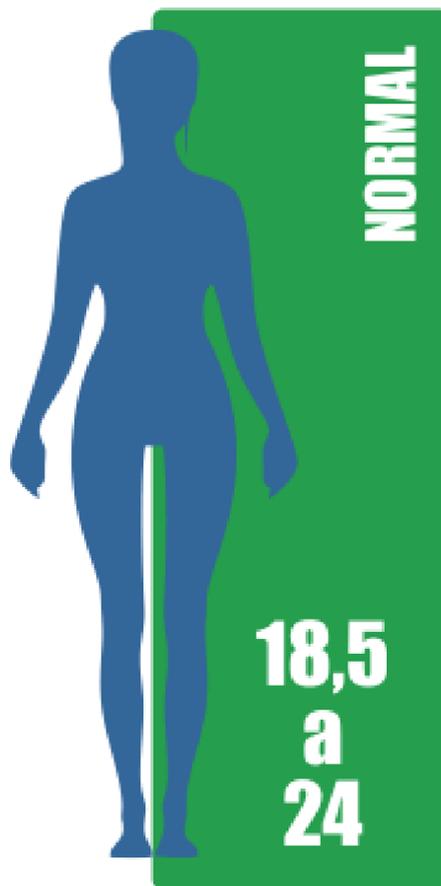
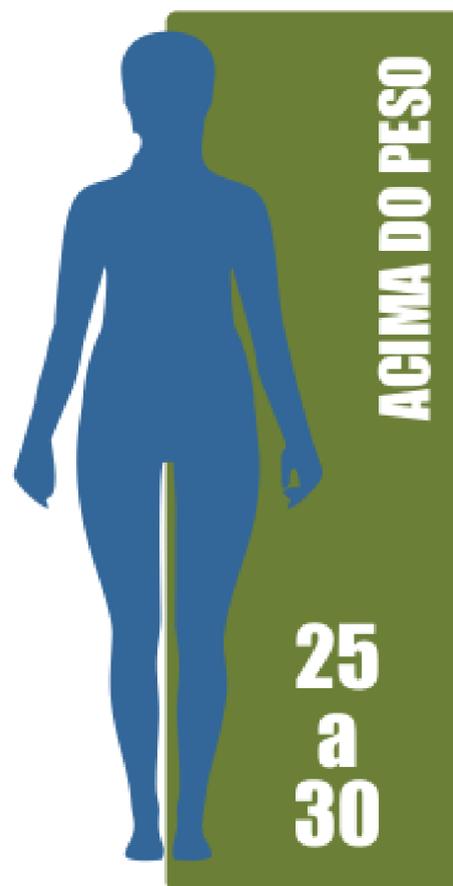
IMC	SITUAÇÃO NUTRICIONAL
Menor que 18,5	Baixo peso
Maior ou igual a 18,5 e menor que 25	Normal
Maior ou igual a 25 e menor que 30	Sobrepeso
Maior ou igual a 30	Obesidade



IMC

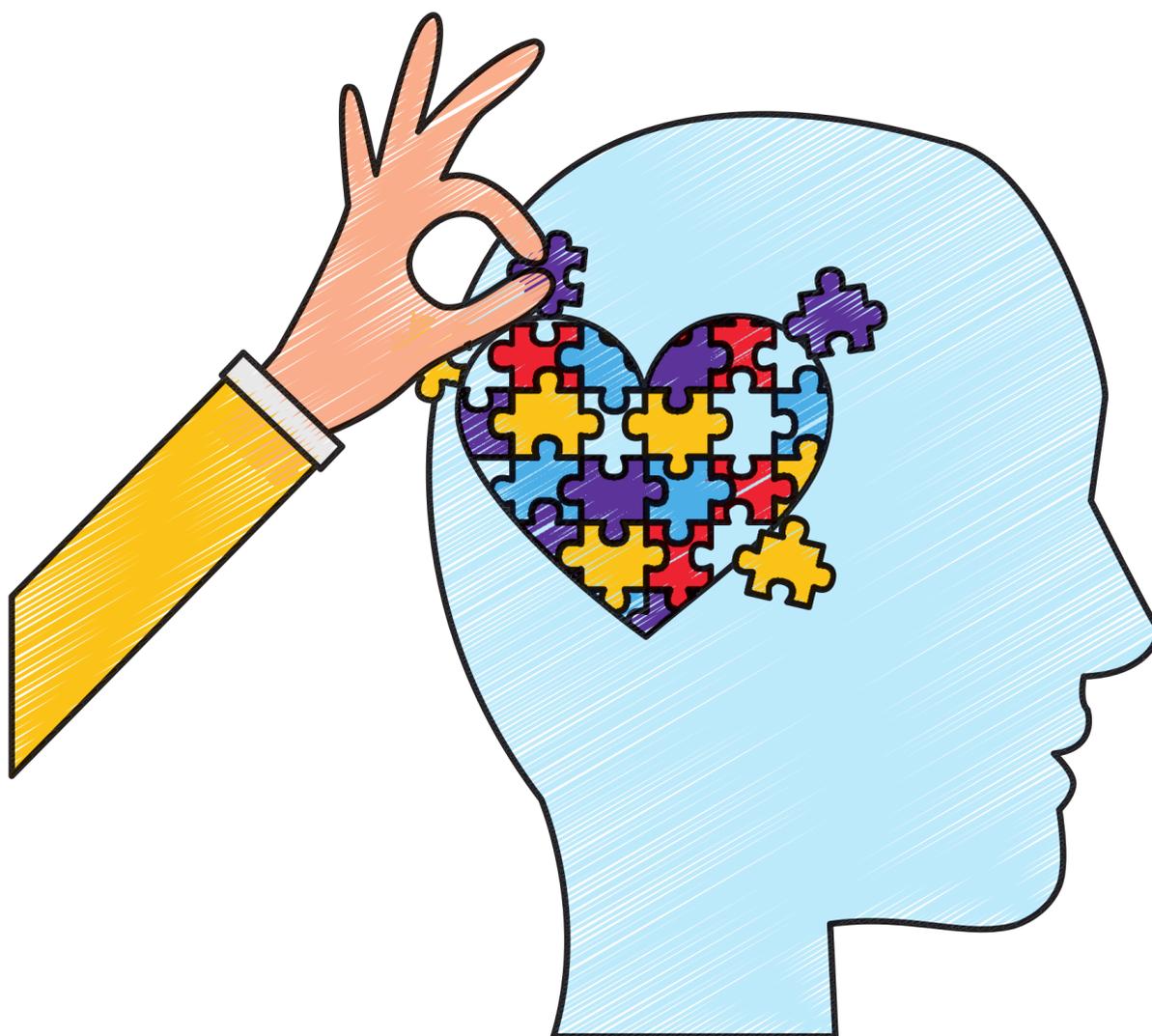
ÍNDICE DE MASSA
CORPÓREA

$$\text{IMC} = \frac{\text{MASSA}}{\text{ALTURA}^2}$$





Cuidando da Saúde Mental

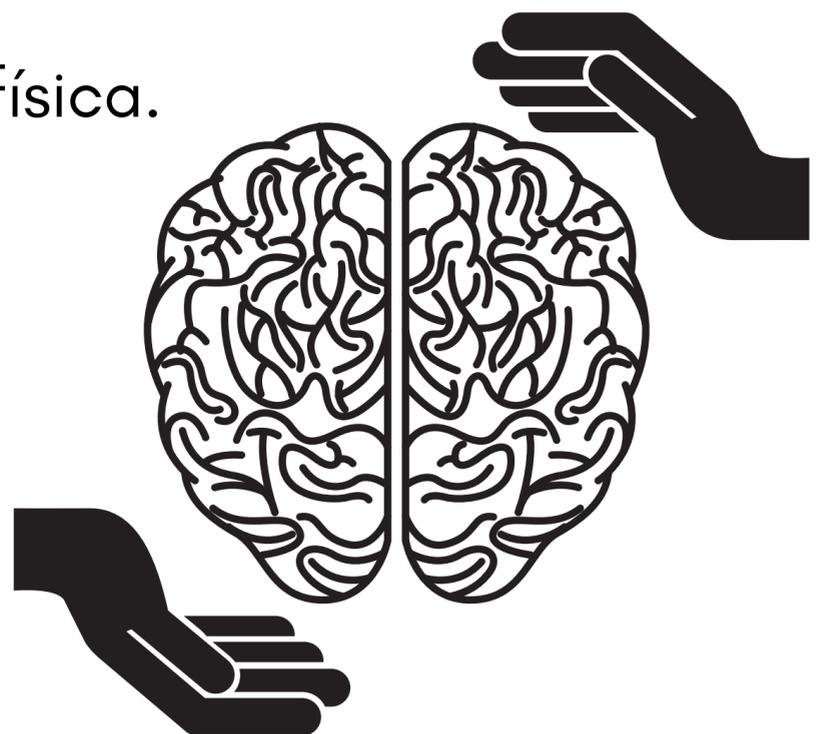


● ● ● Cuidando da Saúde Mental ● ● ●

Depois da ansiedade, a depressão é o transtorno de saúde mental que ocorre com mais frequência. Aproximadamente 30% das pessoas que consultam um clínico geral têm sintomas de depressão.

O QUE FAZER PARA PRESERVAR A SAÚDE MENTAL?

- Viva em um ambiente estável. A casa precisa ser um refúgio.
- Cuidado com alimentação
- Pratique atividade física
- Priorize o sono
- Medite e relaxe
- Abandone o cigarro
- Cuide da sua saúde física.
- Ajude o próximo.



Violência Doméstica



DENUNCIE!

Violência Doméstica



Que é violência doméstica familiar?

É aquela praticada por pessoas próximas, que tenham relação de convivência, afeto ou laços de sangue.

Podem ser maridos, companheiros, companheiras, namorados ou namoradas (que moram juntos ou não), pai, mãe, irmã, irmão, filhos, filhas, sogro, sogra, padrasto ou madrasta - desde que a vítima seja mulher em qualquer faixa etária.

Que diz a lei Maria da Penha?



A violência doméstica e familiar pode acontecer com toda mulher. Rica ou pobre, branca ou negra, jovem ou idosa, com deficiência, lésbica, indígena, que vive no campo ou na cidade, religiosa ou não - toda mulher pode sofrer esse tipo de violência. **Procure ajuda!**

Violência Doméstica



A lei n° 11.340/06 define os 5 tipos de violência

Quais são os 5 tipos de violência doméstica?

1 Física

Bater, empurrar, morder, puxar o cabelo, estrangular, chutar, queimar, cortar, torcer ou apertar o braço são exemplos.

2 Moral

Fazer comentários ofensivos na frente de estranhos, humilhar publicamente ou expor a vida íntima da vítima (inclusive em redes sociais).

3 Patrimonial

Controlar, reter ou tirar o dinheiro da mulher ou causar danos aos seus bens, objetos ou animais de estimação: reter documentos pessoais, instrumentos de trabalho, entre outros.

4 Sexual

Forçar a ter qualquer forma de prática sexual, sem consentimento, quando a mulher não quer ou quando estiver dormindo ou doente, ou até mesmo forçar a praticar atos que causem desconforto; impedir a mulher de decidir se quer ou não ter filhos, como e quando.

5 Emocional

É aquela em que a vítima é humilhada, xingada, criticada continuamente ou desvalorizada. São atos como tirar a liberdade de ação ou crença, em que se tenta mostrar que a mulher é louca ou que impeça que ela trabalhe ou estude.



"A vida tem
sempre um
recomeço, se
você quebrar o
silêncio."

DENUNCIE!



IMPORTANTE LEMBRAR



- LEVE ESTA CADERNETA SEMPRE QUE FOR A UM SERVIÇO DE SAÚDE E MANTENHA ATUALIZADA
- ESCLAREÇA SUAS DÚVIDAS DURANTE OS ATENDIMENTOS DE SAÚDE

SERVIÇOS E TELEFONES úteis

SAMU - Serviço de Atendimento Móvel de Urgência - 192.

EMERGÊNCIA - 190.

SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE - 39691203.

Saúde da mulher - 39681199

Em caso de violência doméstica contra a mulher procure o Centro de Referência da Mulher - 39681032.

ANOTAÇÕES

A sheet of white paper with a vertical pink margin line on the left side and horizontal purple lines for writing. The word 'ANOTAÇÕES' is printed at the top center in pink.

Esta caderneta foi desenvolvida pelos alunos Aline Gonçalves Leguissamam, Leonardo Peres Severo, Stéfani Gulart Rodrigues e Veridiane de Oliveira Silveira do Curso Técnico em Enfermagem do SENAC Santana do Livramento fazendo parte do Projeto Integrador dos mesmos no ano de 2021.



