

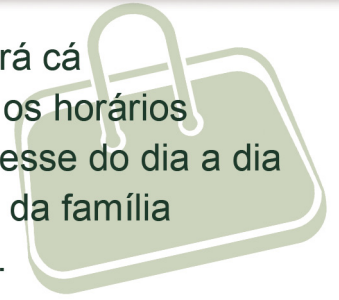


A saúde da **MULHER**

Pequeno guia de cuidados
básicos da saúde feminina

Nós mulheres...

- vivemos pra lá e prá cá
- preocupadas com os horários
- enfrentando o estresse do dia a dia
- cuidando da casa, da família
- sobrecarregadas...



Que horas a gente cuida da saúde? **2**

Saúde É Fundamental...

- Para a gente não ficar doente!
- Para ficarmos bem!
- Para termos energia e ficarmos dispostas!
- Para dar conta da vida!
- E.... não pirar!



É preciso estar inteira!

3

Cuidando Delas...

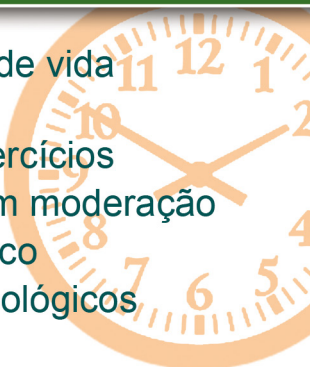
- Os hormônios são responsáveis por tudo!
- É importante conhecer o funcionamento do corpo!
- Entender seus ritmos!
- E, óbvio, todos os órgãos reprodutivos e sexuais!



4

Que hora se cuidar?

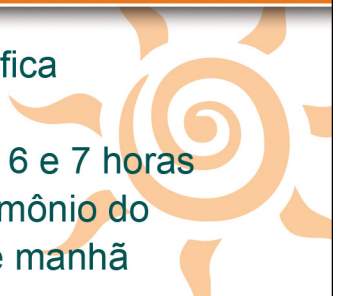
- Procure ter qualidade de vida no dia-a-dia
- Boa alimentação e exercícios
- Não fumar e beber com moderação
- Ir anualmente ao médico
- Faça os exames ginecológicos preventivos
- Observe sempre suas mamas



5

Os ritmos do corpo:

- A nossa temperatura fica mais baixa de manhã
- A pressão sobe entre 6 e 7 horas
- Soltamos muito o hormônio do estresse, o cortisol de manhã

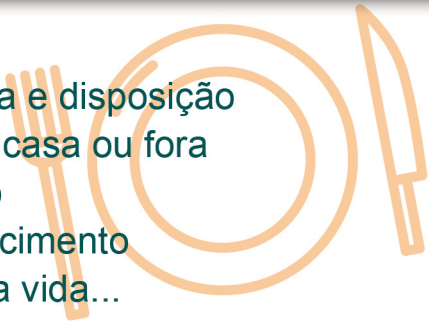


Nosso funcionamento é diurno
e tendemos acordar...

6

É hora de:

- Comer bem
- Gastar energia e disposição
- Trabalhar em casa ou fora
- Agitar o corpo
- Buscar conhecimento
- Enfim, agitar a vida...



Usar nossa potência!

7

De noite:

- A temperatura sobe um pouco
- A pressão abaixa
- Soltamos menos cortisol
- Os ritmos do corpo ficam mais lentos



O corpo se prepara para dormir...

8

É preciso focar para terminar o dia

- Comer menos e comidas mais leve
- Relaxar e fazer algo que gosta
- Criar um ritual para dormir
- Dormir com roupas confortáveis

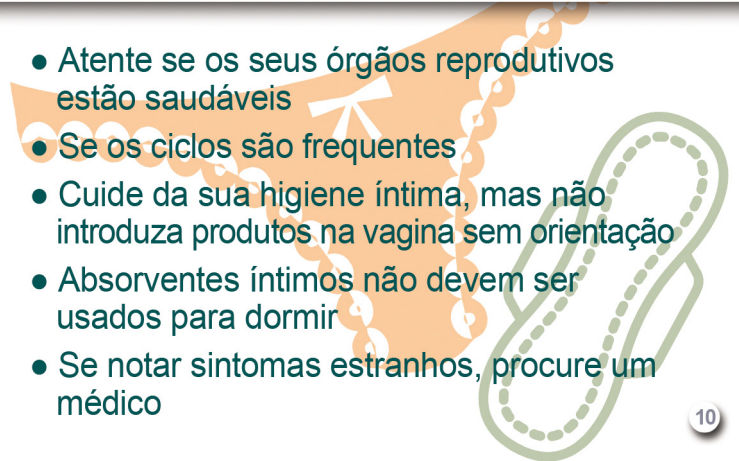


Dormir bem é fundamental para repor energias!

9

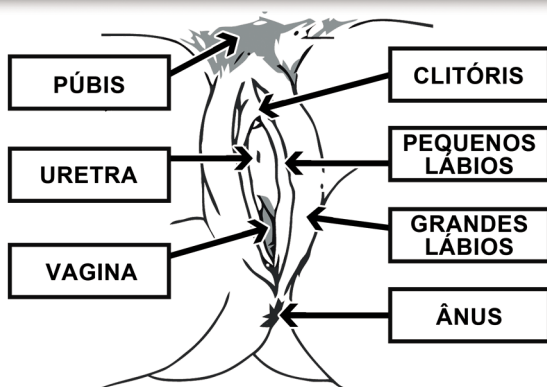
Cuidando da intimidade...

- Atente se os seus órgãos reprodutivos estão saudáveis
- Se os ciclos são frequentes
- Cuide da sua higiene íntima, mas não introduza produtos na vagina sem orientação
- Absorventes íntimos não devem ser usados para dormir
- Se notar sintomas estranhos, procure um médico



10

Conheça o seu corpo!

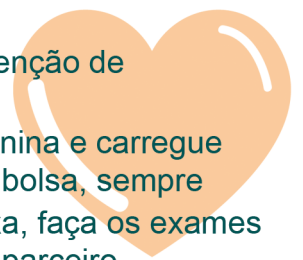


O canal vaginal deve estar sempre úmido e confortável

11

Parcerias e amores:

- Use contraceptivos para evitar uma gravidez indesejada
- Use camisinhas para prevenção de doenças e do HIV/Aids
- Conheça a caminha feminina e carregue junto com a masculina, na bolsa, sempre
- Se estabelecer parceria fixa, faça os exames de HIV/Aids e sífilis com o parceiro

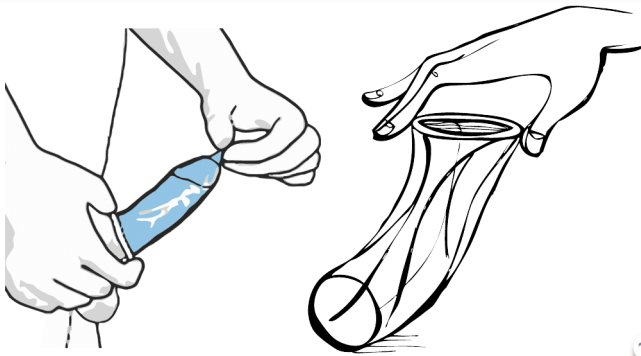


Não jogue sua vida na mão do outro!

12

CAMISINHA MASCULINA

CAMISINHA FEMININA



13

O Cuidado Ginecológico:

- A mulher deve fazer papanicolau anualmente
- O papanicolau tem potencial de detectar uma série de DST, como o HPV
- Além do papanicolau, peça para seu médico fazer o exame clínico, ele permite ver outras lesões



A saúde ginecológica é fundamental!

14

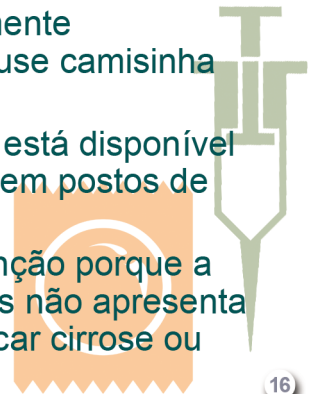
Prevenção de HPV/Câncer:

- O câncer de colo uterino é causado por certos tipos de HPV
- O HPV é transmitido sexualmente, por isso a importância de usar camisinha
- Meninas de 9 a 13 anos podem tomar vacina de HPV em postos de saúde
- Recomenda-se que mulheres que vivem com HIV tomem a vacina entre 9 e 26 anos
- Acima dessa idade deve-se tomar a vacina em clínicas particulares

15

Prevenção da Hepatite B

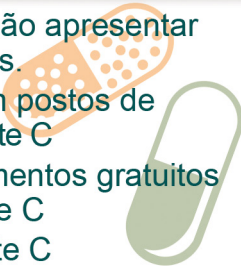
- A Hepatite B é sexualmente transmissível, por isso use camisinha nas relações sexuais
- A vacina de Hepatite B está disponível para todas as pessoas em postos de saúde
- É fundamental a prevenção porque a Hepatite B muitas vezes não apresenta sintomas e pode provocar cirrose ou câncer do fígado



16

Prevenção da Hepatite C

- A Hepatite C também pode não apresentar sintomas durante muitos anos.
- É importante fazer o teste em postos de saúde para ver se tem Hepatite C
- O SUS disponibiliza medicamentos gratuitos para o tratamento da Hepatite C
- Não há vacina para a Hepatite C



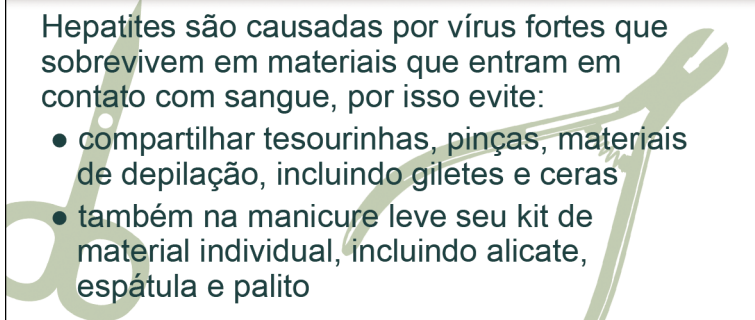
A Hepatite C também pode causar câncer de fígado!

17

Sobre objetos de beleza

Hepatites são causadas por vírus fortes que sobrevivem em materiais que entram em contato com sangue, por isso evite:

- compartilhar tesourinhas, pinças, materiais de depilação, incluindo giletes e ceras
- também na manicure leve seu kit de material individual, incluindo alicate, espátula e palito



Não compartilhe seus objetos íntimos!

18

Testagem de HIV, Hepatite B e C, Sífilis

- Serviços públicos de saúde também fazem a testagem de HIV e Sífilis gratuitamente; se você nunca fez, busque realizar esses exames
- Existem testes rápidos com resultados entre 15 e 30 minutos para Hepatites B e C, HIV e Sífilis



É use camisinha para não adquiri-las daqui pra frente!

19

Outras DST e sintomas.

Procure imediatamente um ginecologista frente a sintomas de outras DST:

- corrimentos
- coceiras
- verrugas, feridas, bolhas
- vermelhidões
- mau-cheiro

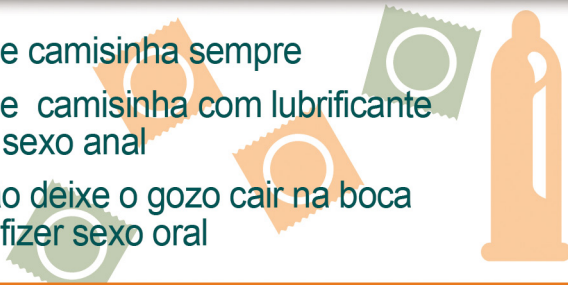


Os órgãos sexuais devem estar saudáveis!

20

Prevenção de HIV/Aids!

- Use camisinha sempre
- Use camisinha com lubrificante no sexo anal
- Não deixe o gozo cair na boca se fizer sexo oral



Caso decida parar de usar camisinha, faça o exame de HIV com o parceiro antes!

21

Se fizer sexo de risco:

- Se fizer sexo com risco de infecção de HIV/Aids, procure em até 72 horas um serviço de DST/Aids para usar a **PEP – Profilaxia Pós-Exposição**.
- Ela evita que você adquira o HIV, tomando uma dose de coquetel o quanto antes após a relação de risco

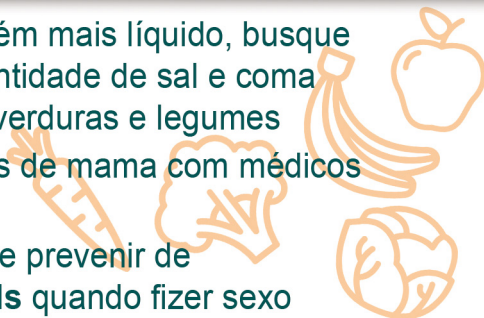


A PEP é gratuita!

22

Após os 45 anos:

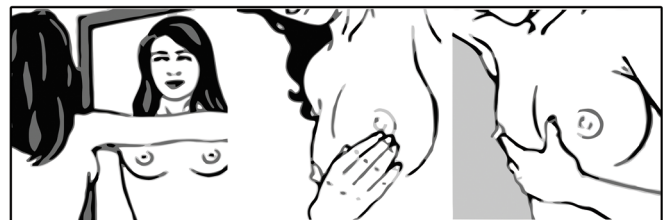
- A mulher retém mais líquido, busque baixar a quantidade de sal e coma mais frutas, verduras e legumes
- Faça exames de mama com médicos anualmente
- Continue a se prevenir de **DST/HIV/Aids** quando fizer sexo



Priorize a qualidade de vida!

23

Previna o câncer de mama:



Veja se há caroços estranhos, secreções amarelas, verdes, ou com sangue, ou pele de aspectos enrugados

24

Onde procurar saúde:

- Existem postos de saúde gratuitos nos bairros de moradia
- Contraceptivos e preservativos são dados de graça
- Médicos e exames também são agendados
- Serviços de DST/Aids ofertam camisinhas masculinas e femininas e fazem exames gratuitos

DISQUE SAÚDE

136

Ouvidoria Geral do SUS.
www.saude.gov.br

Disque Aids (Estado de São Paulo):

0800 162 550

Disque Denúncia (violências):

100

Este material foi produzido com o apoio de:



dkt Mais que
uma empresa,
uma causa.
INTERNATIONAL



Bristol-Myers Squibb



Inim SEXCLEAN
Higienizador Íntimo



REALIZAÇÃO:



PARCERIA:

