

Exames de Rotina

- ♥ **Preventivo:** toda mulher que tem ou já teve atividade sexual deve submeter-se a exame, especialmente se estiver na faixa etária dos 25 aos 59 anos de idade. Mulheres grávidas também podem e devem realizar o exame preventivo. Para a realização do exame é orientado não estar no período menstrual, pois a presença de sangue pode alterar o resultado e evitar relações sexuais, uso de duchas ou medicamentos vaginais e anticoncepcionais locais nas 48 horas anteriores ao exame (INCA, 2006b).
- ♥ **Mamografia:** é a forma mais eficaz para detecção precoce do câncer de mama seguido do exame clínico da mama. A faixa dos 50 aos 69 anos é definida como público prioritário para a realização do exame preventivo pela Organização Mundial de Saúde (OMS).
- ♥ **Exame clínico das mamas:** pode ser realizado por um médico ou enfermeira treinados. Esse exame pode detectar tumor de até 1 centímetro, se superficial. Efetuado normalmente nas consultas de rotina com seu médico de referência ou em consultas de enfermagem.
- ♥ **Autoexame das mamas:** as evidências científicas sugerem que não é eficiente para o rastreamento e não contribui para a redução da mortalidade por câncer de mama. A recomendação é que o exame das mamas pela própria mulher seja realizado com o objetivo para o autoconhecimento, não substituindo o exame físico realizado por profissional de saúde (médico ou enfermeiro).

Cartilha

Saúde da Mulher

Outubro Rosa



De olho no autocuidado

Minimize seu estresse

A corrida contra o relógio vem sendo um sintoma da vida moderna e é onde o estresse aumenta, emplacando os altos índices de doenças da atualidade, principalmente em mulheres. A multiplicidade de papéis da mulher, aliando as responsabilidades profissionais com as tarefas de cuidar da casa e dos filhos, é um dos principais motivos que fazem as mulheres liderarem as estatísticas do estresse. Elas são as grandes vítimas, pois são tantos os compromissos assumidos que aos poucos vão utilizando toda energia de reserva, desencadeando estresse, entre outras doenças.

A incidência do estresse no Brasil é de 32% na população adulta e as mulheres são as mais atingidas.

Mas, então, como evitar o estresse?

Um aspecto importante a ser considerado é estabelecer prioridades, cientes de que não é possível agir como "mulheres maravilha". Procurar por momentos em que possam cuidar de si mesmas, sem assumir outras responsabilidades, é uma ótima saída para evitar o estresse. Fazer uma massagem relaxante, ir ao cinema, ou mesmo ficar em casa deitada na rede lendo um livro. Opções não faltam, é necessário somente dar espaço para se olharem, pois a casa e os filhos podem esperar um pouquinho.

Benefícios da atividade física na saúde da mulher:

A atividade física regular é um importante fator para a promoção e manutenção da saúde da mulher em todas as idades e situações, inclusive na gestação e na fase pós-parto.

Um programa ideal deve ser realizado na maior parte dos dias da semana, com a duração das sessões variando entre 30 e 90 minutos, de forma contínua ou não.

Os benefícios envolvem a melhora cardiovascular, não só por aprimorar o condicionamento físico, mas também por manter um bom controle da glicemia (açúcar no sangue) e diminuir o colesterol ruim. Há melhora na produção da massa óssea, contribuindo para a prevenção da osteoporose, e facilita-se o emagrecimento e diminuição nas chances de desenvolver hipertensão (pressão alta).

Nutrição e a saúde da mulher

Alimentação saudável (BRASIL, 2006a):

- ♥ **Sal:** restringir a 5 gramas de cloreto de sódio (uma colher de chá) por dia. Reduzir sal e temperos prontos na cozinha, evitar comidas industrializadas e lanches rápidos. Consumir sal iodado.
- ♥ **Açúcar:** limitar a ingestão de açúcares simples; refrigerantes e sucos artificiais, doces e guloseimas em geral.
- ♥ **Gorduras:** reduzir o consumo de carnes gordurosas, embutidos, leite e derivados integrais. Preferir óleos vegetais como soja, canola, girassol, oliva (uma colher de sopa por dia). Retirar a gordura aparente de carnes, pele de frango e couro de peixe antes do preparo.
- ♥ **Fibras:** o consumo de alimentos ricos em fibras pode reduzir o risco de desenvolvimento de várias doenças, como diverticulite, câncer de cólon e hiperlipidemias. As principais fontes de fibras são os alimentos vegetais como grãos, tubérculos, raízes, frutas, legumes, verduras e leguminosas.
- ♥ **Peixe:** incentivar o consumo.
- ♥ **Álcool:** evitar a ingestão excessiva de álcool. Homens: no máximo duas doses de bebida alcoólica por dia; mulheres: no máximo uma dose de bebida alcoólica por dia (uma dose corresponde a uma lata de cerveja/350 ml OU a um cálice de vinho tinto/150 ml OU a uma dose de bebida destilada/40 ml).

Calendário vacinal

Atualize seu cartão de vacinas!

IDADE	VACINA	DOSE	DOENÇAS EVITADAS
20 a 59 anos	Hepatite B ⁽¹⁾ (Grupos vulneráveis) vacina Hepatite B (recombinante)	Três doses	Hepatite B
	Dupla tipo adulto (dT) ⁽²⁾ vacina absorvida difteria e tétano adulto	Uma dose a cada dez anos	Difteria e tétano
	Febre Amarela ⁽³⁾ vacina febre amarela (atenuada)	Uma dose a cada dez anos	Febre amarela
	Tríplic viral (SCR) ⁽⁴⁾ vacina sarampo, axuba rubéola	Dose única	Sarampo, caxumba e rubéola
60 anos e mais	Hepatite B ⁽¹⁾ (Grupos vulneráveis) vacina Hepatite B (recombinante)	Três doses	Hepatite B
	Febre Amarela ⁽³⁾ vacina febre amarela (atenuada)	Uma dose a cada dez anos	Febre Amarela
	Influenza sazonal ⁽⁵⁾ vacina influenza (fracionada, inativada)	Dose anual	Influenza sazonal ou gripe
	Pneumocócica 23-valente (Pn23) ⁽⁶⁾ vacina pneumocócica 23-valente (polissacarídica)	Dose única	Infecções causadas pelo <i>Pneumococo</i>
	Dupla tipo adulto (dT) ⁽²⁾ vacina absorvida difteria e tétano adulto	Uma dose a cada dez anos	Difteria e tétano