

# Cartilha Saúde da Mulher

Autocuidado, Saúde Íntima e  
Prevenção

2023





# MEDICINA FACERES



## Catálogo na Publicação (CIP)

**Cartilha Saúde da Mulher – Autocuidado, Saúde íntima e Prevenção. / [organização Fernanda Novelli Sanfelice, Karina Rumi de Moura Santoliquido, Renata Prado Bereta Vilela, Léa Carolina Corrêa Rodrigues, Glauber Lopim]. -- 1. ed. -- São José do Rio Preto, SP : Faceres, 2023.**

**Trabalho elaborado por Acadêmicos de Medicina da turma 20 da Faculdade Ceres (FACERES).**

**1. Saúde da mulher. 2. Autocuidado. 3. Saúde íntima.  
4. Prevenção. I. Sanfelice, F. N. II. Santoliquido, K. R. M. III. Vilela, R. P. B.  
IV. Rodrigues, L. C. C. V. Lopim, G.**

**CDU: 618.1**

**Elaborada por Yasmin Daniele Lima de Souza – CRB 5/1063**

# Agradecimentos

Nós, professores do Programa de Integração Comunitária e alunos da Turma 20 do curso de Medicina da FACERES agradecemos a valiosa contribuição do Dr. Gabriel Dumbra na capacitação dos alunos e organização desse Projeto.

# Sumário

1- Introdução	7
2-Diabetes	8
3- Hipertensão	9
4- Higiene Íntima Feminina	10
5- Infecções do Trato Urinário e Infecções Sexualmente Transmissíveis	11
6- Mamografia	12
7- Citologia do colo do Útero-Papanicolau	13
8- Menopausa	14
9- Climatério	15
10- Saúde Mental	16
11- Ansiedade	17
12- Referências	18

# Anotações



# Introdução

**A SAÚDE DA MULHER NÃO SE LIMITA APENAS AO SEU APARELHO REPRODUTIVO, MAS, TAMBÉM, INCLUI TODOS OS ASPECTOS QUE PODEM INTERFERIR NA SUA SAÚDE FÍSICA E NO SEU BEM ESTAR, AUTONOMIA, INDEPENDÊNCIA E QUALIDADE DE VIDA.**

**É importante considerar que cada fase do desenvolvimento da mulher, perpassando a infância, adolescência, adultez e vida idosa, demanda cuidados específicos.**

## **DIMENSÕES DO CUIDADO EM SAÚDE DA MULHER:**

- Gravidez e parto humanizado
- Infertilidade e reprodução assistida
- Assistência em Anticoncepção
- Infecções Sexualmente Transmissíveis
- Violência Doméstica
- Violência Sexual
- Violência obstétrica
- Saúde ocupacional
- Saúde mental
- Câncer de mama ou de colo de útero
- Saúde de Mulheres Adolescentes
- Saúde da Mulher no Climatério/Menopausa
- Saúde das Mulheres Lésbicas
- Saúde das Mulheres Negras
- Saúde das Mulheres Indígenas
- Saúde das Mulheres Residentes e Trabalhadoras na Área Rural
- Saúde da Mulher em Situação de Prisão
- Saúde da Mulher migrante e refugiada

# Diabetes

## Tratamento

Buscar auxílio médico, injeções diárias de insulina, monitoramento do índice glicêmico etc

## Prevenção

Exercícios físicos, alimentação e evitar álcool, tabaco e outras drogas

## Diabetes

Doença causada pela produção insuficiente ou má absorção de insulina

## Sintomas

Fome frequente, sede constante, vontade excessiva de urinar, fadiga e perda de peso

## Relação com peso

Sobrepeso e obesidade são os principais fatores que levam à diabetes tipo 2

## Tipos

- 1 - autoimune;
- 2 - adquirida;
- 3 - gestacional;
- 4 - latente (LADA).

## Fatores de risco

Fatores genéticos, pressão alta, apneia do sono, diabetes gestacional etc



# Hipertensão Arterial, você sabe o que é?

**Sim**



Complicações:

- Derrame (AVE)
- Infarto
- Hipertrofia do Miocárdio
- Sobrecarga da função Renal
- Morte



Quais são os Fatores de Risco?

- Histórico Familiar
- Idade
- Obesidade
- Ingesta Excessiva de Sal
- Sedentarismo
- Uso de Bebida Alcoólica
- Diabetes
- Medicamentos: ex. Alguns anticoncepcionais
- Alimentação rica em gordura
- Fumo

**Não**

É uma doença que ataca os vasos sanguíneos, coração e outros órgãos, podendo levar à complicações como a parada dos rins. Ocorre quando a pressão fica constantemente acima de 140 x 90 mmHg.



Este é seu maior perigo!!!  
Pressão alta é uma doença silenciosa e geralmente não causa nenhum sintoma.



Prevenção e Controle:

Não tem cura para pressão alta, mas pode-se controlar a doença via remédios e adotando um estilo de vida saudável.



Hábitos saudáveis:

- Manter peso adequado
- Não abusar do Sal
- Praticar atividade física regularmente
- Abandonar o fumo e consumo de álcool
- Evitar alimentos gordurosos
- Controlar o Diabetes



# Higiene Íntima

Mais de 800 milhões de mulheres e meninas menstruam a cada dia no mundo, mas muitas enfrentam barreiras significativas para lidar com estes períodos com segurança e higiene. Ao melhorar a saúde menstrual e combater os tabus, podemos melhorar o desempenho das mulheres e meninas na sociedade, desfazer equívocos em torno da menstruação, aumentar a autoestima e permitir que elas participem plenamente da vida em sociedade.

## Opções para o período menstrual

*Absorvente Interno  
Descartável*



*Coletor Menstrual*



*Absorvente Externo  
Descartável*



*Calcinha Absorvente*



Neste período o hábito de higiene deve ser feito com menor intervalo, de uma a três vezes ao dia, com uso de água corrente e de preferência com sabonetes apropriados para higiene íntima.



# Infecção Urinária e Infecção Sexualmente Transmissível

## ① ITU: INFECÇÃO DO TRATO URINÁRIO

Corresponde a presença de bactérias nas vias urinárias.

Cerca de metade das mulheres terão pelo menos um episódio de ITU na vida

É necessário tratamento médico com uso de antibióticos.

Fatores de risco: vida sexual ativa, gravidez, menopausa, incontinência urinária e fatores obstrutivos.

Prevenção: ingira bastante água, não segure o xixi, urine e faça higiene prontamente após a relação sexual.

## IST: INFECÇÃO SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEL ②

Adquiridas, principalmente, através de relações sexuais sem preservativo com um indivíduo infectado.

Podem ser assintomáticas ou sintomáticas. As sintomáticas geram corrimentos ou lesões dependendo do agente infeccioso (bactéria, vírus ou protozoário).

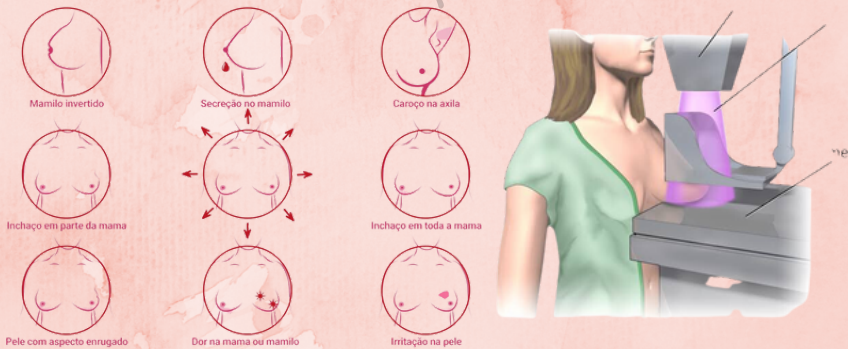
O uso de camisinha em todas as relações sexuais é o método mais eficaz de prevenção.

Se manifestam por meio de feridas, corrimentos, verrugas, dor pélvica, ardência ao urinar, lesões de pele e aumento de inguas.



# Mamografia

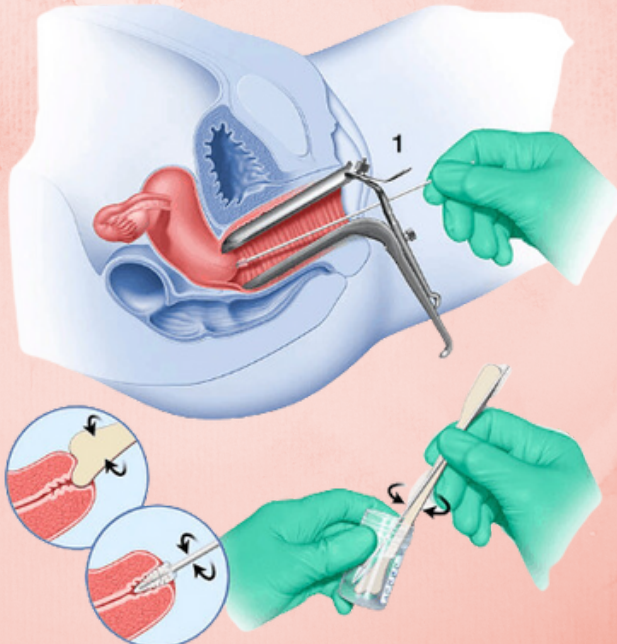
O câncer de mama é o tipo de tumor que mais atinge as mulheres brasileiras e pode apresentar alguns sinais de alerta como nódulos nos seios de consistência endurecida, sangramento mamário, modificação do tamanho da mama e do mamilo e apresentação de manchas locais.



A mamografia é um exame diagnóstico usado para identificar o câncer de mama. O exame é indicado para mulheres na faixa etária de 50 a 69 anos e deve ser realizado a cada dois anos, mesmo que não apresente nenhum sinal ou sintoma, buscando rastrear possíveis casos e auxiliando no diagnóstico precoce e possibilidade de tratamento mais efetivo. No caso de mulheres fora da faixa etária indicada, mas que apresentam casos de câncer de mama na família, a realização do exame é indicada a partir dos 35 anos.

# Papanicolau

Papanicolau é um exame de rastreamento que busca identificar casos de câncer de colo de útero e deve ser realizado por toda mulher que tem ou já teve vida sexual ativa, entre 25 e 64 anos. O exame deve ser feito com intervalos de 3 em 3 anos após a realização consecutiva de 2 exames com resultados normais. O câncer de colo de útero é um problema de Saúde Pública que apresenta alta incidência na sociedade e é caracterizado pelo crescimento anormal de células que revestem o colo uterino e pode comprometer estruturas próximas.



# Climatério e Menopausa

**O indício da menopausa é a  
passagem de 12 meses desde a  
última menstruação.**

**PRINCIPAIS SINAIS E  
SINTOMAS:**

- .ONDAS DE CALOR REPENTINA**
- .DIMINUIÇÃO DA LIBIDO**
- .IRRITABILIDADE E  
DEPRESSÃO**
- .INSÔNIA**
- .DOR DE CABEÇA**



# O climatério e a menopausa vão fazer parte da saúde feminina na fase adulta

O climatério é o período de transição em que a mulher passa da fase reprodutiva para a fase pós menopausa. Já a menopausa é definida pela ausência de menstruação por 12 meses consecutivos e é determinada de forma retroativa representando o término permanente da menstruação.

É de suma importância que a mulher reconheça os sintomas do climatério e da menopausa para que busque ajuda e, com isso, tenha uma melhor qualidade de vida nesse importante marco de sua vida.

## CONTROLE E MELHORAS DOS SINAIS E SINTOMAS:

- . ACOMPANHAMENTO MÉDICO
- . PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR, PRINCIPALMENTE MUSCULAÇÃO
- . CHÁ DE FOLHA DE AMORA
- . MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
- . INGERIR QUANTIDADE CORRETA DE ÁGUA PARA MANTER A HIDRATAÇÃO CORPÓREA



Dicas para  
melhorar sua

# Saúde Mental

Aprenda a  
gerenciar  
o estresse

Tenha uma  
alimentação  
saudável

Se precisar,  
peça ajuda a  
alguém  
confiável

Pratique  
exercícios

Aproveite  
passeios ao ar  
livre com sua  
família e amigos

Durma 8 horas  
por dia



# Ansiedade

Preocupação intensa, excessiva e persistente, e medo de situações cotidianas.

## SINTOMAS DE TRANSTORNO DE ANSIEDADE



1

Respiração ofegante e falta de ar

3

Fala acelerada

5

Agitação de pernas e braços

2

Palpitações e dores no peito

4

Sensação de tremor e vontade de roer as unhas

6

Tensão muscular

SUA SAÚDE MENTAL É IMPORTANTE.  
SAIBA QUANDO BUSCAR AJUDA.



# Referências

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Saúde da Família. Linha de cuidado do adulto com hipertensão arterial sistêmica [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Saúde da Família. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021.

2. Brasil. Ministério da Saúde. Diabetes Mellitus. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/diabetes>

3. Instituto Nacional de Câncer (Brasil). Parâmetros técnicos para detecção precoce do câncer de mama. / Instituto Nacional de Câncer. – Rio de Janeiro: INCA, 2022. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//parametros-tecnicos-deteccao-precoce-cancer-de-mama.pdf>

4. Instituto Nacional de Câncer (Brasil). Kit de materiais da exposição "A mulher e o câncer do colo do útero". Disponível em: [https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document/toolkit\\_coloutero\\_inca\\_0.pdf](https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document/toolkit_coloutero_inca_0.pdf)

5. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Integral à saúde da Mulher. Disponível em: [https://conselho.saude.gov.br/ultimas\\_noticias/2007/politica\\_mulher.pdf](https://conselho.saude.gov.br/ultimas_noticias/2007/politica_mulher.pdf)

6. FREBRASGO. Guia de Higiene Feminina. Disponível em: [https://missali.site.med.br/fmfiles/index.asp::XPR3638::/Guia\\_de\\_Higiene\\_Feminina.pdf](https://missali.site.med.br/fmfiles/index.asp::XPR3638::/Guia_de_Higiene_Feminina.pdf)



**MEDICINA**  
**FACERES**