

## SAÚDE DA MULHER



Evite o álcool;

Verifique sua pressão arterial;

Consulte um médico regularmente;

Pratique exercícios físicos (no mínimo 3 vezes por semana);

Tenha um momento de lazer: ler, dançar, passear, etc.;

Não fume. O fumo passivo também prejudica a saúde;

Observe mais atentamente a sua postura nas atividades do dia a dia;

Controle o stress, pratique atividades de relaxamento: meditação, ioga, alongamento, etc.;

Cuidado com as doenças sexualmente transmissíveis: use camisinha e reduza o número de parceiros;

Faça exame de Papanicolau periodicamente.

Tenha uma alimentação saudável:

Evite frituras e açúcar (doces em geral);

Modere o uso de sal;

Aumente o consumo de frutas e vegetais;

Beba 1,5 litros de água por dia;

Evite cafeína (café, chá mate, chá preto).

O corpo da mulher vive em transformação. Muda ao se tornar adolescente, se altera a cada menstruação, se transforma na gravidez para mudar novamente na maturidade. O conhecimento do próprio corpo e das transformações pelo qual ele passa é fundamental para prevenir doenças. Neste guia da mulher, você encontrará informações básicas que poderão tirar pequenas dúvidas e, principalmente, ajudá-la a se prevenir das doenças mais frequentes da mulher.

### **PLANEJAMENTO FAMILIAR**

Existem hoje diversos métodos anticoncepcionais disponíveis. No entanto, antes de escolher um deles, é aconselhável procurar orientação médica, para saber qual deles se adapta melhor ao seu organismo.

#### **Pílula**

É bastante eficaz, com margem de segurança de 99%. Ela precisa ser prescrita pelo médico porque a dosagem de hormônios não é igual em todas as pílulas.

#### **Diu**

O dispositivo intrauterino é um aparelho colocado dentro do útero, que impede a fecundação do óvulo pelo espermatozoide. A segurança é de 98%.

#### **Diafragma**

O diafragma é um círculo de látex que se introduz na vagina antes do ato sexual. Quando usado corretamente, acompanhado de espermicidas é bastante seguro e inofensivo à saúde.

#### **Camisinha**

É um ótimo método anticoncepcional, descartável, sem contra-indicações e, a forma mais segura de evitar a AIDS nas relações sexuais, bem como outras doenças sexualmente transmissíveis.

### **OUTRAS FORMAS**

#### **Espermicidas**

São substâncias sob a forma de óvulos, cremes e outros, que colocados na vagina, antes do ato sexual, neutralizam os espermatozoides.

#### **Tabelinha**

É o método natural em que o casal se abstém de relações sexuais no período mais fértil. Para fazer a tabelinha é preciso que o ciclo menstrual seja regulado.

#### **Definitivos**

A laqueadura das trompas é um procedimento cirúrgico que visa a esterilização definitiva da mulher.

E a vasectomia é a esterilização cirúrgica definitiva do homem.

#### **CÂNCER DE MAMA**

A possibilidade de cura para o câncer de mama também aumenta muito quando descoberto no estágio inicial.

A melhor prevenção é fazer autoexame das mamas todo mês após a menstruação.

#### **CÂNCER DE COLO UTERINO**

É ainda a principal causa de morte por câncer em mulheres.

Um simples exame de Papanicolaou feito com um intervalo de um a dois anos pode diagnosticar com bastante antecedência as primeiras alterações que darão origem ao câncer de colo uterino.

#### **AUTOEXAME DAS MAMAS**

1) Coloque-se diante do espelho com os braços ao longo do corpo. Gire para um lado e para o outro. Procure alguma anormalidade nos seios como inchaço, depressão, erupção da pele ou modificação no mamilo.

2) Apóie as mãos nas cadeiras, fazendo uma pressão firme para contrair os músculos. Veja se há formação de pregas na pele ou retração dos mamilos.

3) Coloque as mãos sobre a cabeça. Repare se há diferença no tamanho ou no formato dos seios.

4) Aperte suavemente o mamilo. Se aparecer secreção abundante ou sanguinolenta, procure o médico.

5) Deitada coloque uma toalha sob o ombro esquerdo. Com a mão direita, massageie a mama com movimentos circulares à procura de nódulos ou caroços. Repita a mesma operação com a outra mão.

6) Quando estiver no banho, aproveite para examinar cuidadosamente a mama. Procure caroços também nas axilas. O aparecimento de qualquer nódulo ou caroço, deformação ou alterações no contorno das mamas, retração do mamilo ou secreção deve ser imediatamente relatado ao médico.