Histórico de Saúde

Antecedentes familiares - especificar (ao lado) o grau de parentesco:

( ) Pressão alta: _____
( ) Doenças do coração: _____
( ) Derrame / tromboembolismo: _____
( ) Diabete: _____
( ) Varizes: _____
( ) Obesidade: _____
( ) Doenças da tireóide: _____
( ) Anemia falciforme: _____
( ) Doenças pulmonares / tuberculose: _____
( ) Doenças músculo-esqueléticas: _____
( ) Doenças reumáticas / colagenoses: _____
( ) Doenças dos ossos / osteoporose: _____
( ) Transtornos psiquiátricos: _____
( ) Câncer: _____
( ) Outras: _____

Antecedentes pessoais

Doenças não transmissíveis

( ) Pressão alta
( ) Doenças do coração
( ) Derrame / tromboembolismo
( ) Diabete
( ) Varizes
( ) Obesidade ( ) Colesterol alto
( ) Doenças da tireóide
( ) Anemia falciforme ( ) Anemia ferropriva
( ) Infecção urinária repetida
( ) Outras doenças do aparelho urinário
( ) Doenças dos ossos / osteoporose
( ) Doenças músculo-esqueléticas
( ) Doenças reumáticas / colagenoses
( ) Doenças pulmonares
( ) Transtornos neurológicos
( ) Transtornos psiquiátricos
( ) Doenças do aparelho gastrointestinal
( ) Câncer: _____
( ) Outras: _____

Data do início: _____
Tratamentos realizados: _____
Medicações em uso: _____

Doenças transmissíveis :

( ) Tuberculose
( ) Hanseníase
( ) HIV /Aids
( ) Hepatites - Tipo:
( ) Sífilis
( ) Outras (especificar): _____
Data do início: _____
Tratamentos realizados: _____
Medicações em uso: _____

Histórico de imunizações:

( ) Tétano / difteria N° de doses: ____ Última dose: ___/___/___
( ) Febre amarela N° de doses: ____ Última dose: ___/___/___
( ) Hepatite – B N° de doses: ____ Última dose: ___/___/___
( ) Rubéola N° de doses: ____ Última dose: ___/___/___
( ) Outras: _____

História de transfusões sangüíneas: ( ) Sim ( ) Não

Alergias / reações adversas a medicamentos:

Acidentes ou violências / acidentes ou doenças relacionadas ao trabalho:

Especificar: _____ Data do início ___/___/___
Tratamentos realizados: _____
Medicações em uso: _____

Hábitos de consumo regular:
( ) Álcool Desde: _____ anos
Copos/dia: _____
( ) Outras drogas: _____
( ) Fumo Desde: _____ anos
Nº cigarros/dia: _____
Já tentou parar? _____ Quando? _____

Atividade física:
( ) Sim ( ) Não

( ) Caminhada ( ) Dança ( ) Esporte ( ) Outras: _____
( ) Atividades não programadas (caminhar até o trabalho, nadar esporadicamente, cuidar de plantas, passear com crianças ou animais).
Freqüência: _____ Duração: _____

Saúde Bucal
Dentes Naturais: ( ) Sim ( ) Não ( ) Parciais Nº de dentes: _____
Uso de prótese: ( ) Dentadura ( ) Parcial removível (ponte) Observação: _____

Uso regular de medicamento (qual / dose):

OUTROS PROCEDIMENTOS / CIRURGIAS (INCLUI TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO, RADIOTERÁPICO, ETC.)

Data	Procedimento / cirurgia	Resultado	Local

MÉTODOS ANTICONCEPCIONAIS UTILIZADOS

Data de início	Tipo	Revisão

EXAMES PREVENTIVOS DO CÂNCER

PREVENÇÃO DO CÂNCER DO COLO UTERINO / CITOLOGIA ONCÓTICA:
Esses exames devem ser feitos a partir dos 25 anos de idade, com intervalo de um ano.
A partir de dois exames normais, com um ano entre eles, só é necessário fazer exames a cada três anos.

Data	Resultado	Encaminhamento

MAMOGRAFIA

Esse exame deve ser feito entre 50 e 69 anos de idade, com intervalo de dois anos.
Se você apresentar alterações (no Exame Clínico das Mamas) ou fatores de risco, siga as indicações médicas.

Data	Resumo do resultado	O que fazer
	BI-RADS: ( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5	
	BI-RADS: ( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5	
	BI-RADS: ( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5	
	BI-RADS: ( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5	
	BI-RADS: ( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5	
	BI-RADS: ( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5	
	BI-RADS: ( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5	
	BI-RADS: ( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5	
	BI-RADS: ( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5	
	BI-RADS: ( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5	
	BI-RADS: ( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5	
	BI-RADS: ( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5	
	BI-RADS: ( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5	
	BI-RADS: ( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5	

ULTRA-SONOGRAFIAS: PÉLVICA / TRANSVAGINAL / MAMÁRIA / ABDOMINAL E OUTRAS

Data	Tipo	Resultado	O que fazer

ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL				
O controle periódico do peso é muito importante para manter a saúde e evitar várias doenças.				
Data	Peso (kg)	Altura (m)	IMC*=peso/altura^2	Diagnóstico nutricional

*IMC= Índice de Massa Corpórea

A D O L E S C E N T E S

Idade	Percentil de IMC por idade - Adolescente sexo feminino				
	5	15	50	85	95
10	14.23	15.09	17.00	20.19	23.20
11	14.60	15.53	17.67	21.18	24.59
12	14.98	15.98	18.35	22.17	25.95
13	15.36	16.43	18.95	23.08	27.07
14	15.67	16.79	19.32	23.88	27.97
15	16.01	17.16	19.69	24.29	28.51
16	16.37	17.54	20.09	24.74	29.10
17	16.59	17.81	20.36	25.23	29.72
18	16.71	17.99	20.57	25.56	30.22
19	16.87	18.20	20.80	25.85	30.72

Pontos de corte estabelecidos para adolescentes (entre 10 anos e até 20 anos de idade)

PERCENTIL DO IMC	DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL
Menor que 5	Baixo peso
Entre 5 e até 85	Adequado
Maior ou igual a 85	Sobrepeso

A D U L T A S

Pontos de corte estabelecidos para adultas (de 20 anos e até 60 anos de idade)

IMC	DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL
Menor que 18,5	Baixo peso
Entre 18,5 e até 25	Adequado
Entre 25 e até 30	Sobrepeso
Maior ou igual a 30	Obesidade

A MULHER E SUA SAÚDE

A saúde depende de vários fatores, como uma boa relação com o meio ambiente em que se vive, ter boas condições de trabalho, moradia, renda, alimentação, descanso e diversão. Para as mulheres, a vida pode ser mais difícil devido às desigualdades nas relações de trabalho, já que, em geral, ganham menos do que os homens, apesar de muitas trabalharem mais do que eles. Além disso, grande parte das mulheres assume uma sobrecarga de responsabilidades com a casa e com os/as filhos/as. Essa situação se agrava frente à situação de pobreza e discriminações de raça e etnia (no caso de mulheres pobres, negras e outros grupos). Mesmo assim, as mulheres vivem mais tempo do que os homens, apesar de adoecerem também com maior freqüência. As doenças nas mulheres têm maior relação com as discriminações que sofrem e com suas condições de vida, que com fatores relacionados ao seu próprio organismo.

As informações contidas nesta agenda têm como objetivo oferecer noções básicas para prevenir as doenças, promover a saúde e colaborar para a melhoria da qualidade de vida das mulheres brasileiras.

A SAÚDE DA MULHER ADULTA

A atenção integral à saúde da mulher trata do conjunto de ações de promoção, proteção, assistência e recuperação da saúde, executadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) nos diferentes níveis de atenção à saúde (da básica à alta complexidade). Dessa forma, o Ministério da Saúde visa atender as mulheres em todos os ciclos de vida, resguardadas as especificidades das diferentes idades e dos distintos grupos populacionais (mulheres negras, indígenas, residentes em áreas urbanas e rurais, residentes em locais de difícil acesso, em situação de risco, presidiárias, de orientação homossexual, com deficiência, entre outras).

A SAÚDE DA ADOLESCENTE

A adolescência vai dos 10 aos 19 anos de idade. É um período da vida em que ocorrem muitas mudanças no corpo, nas emoções e nos relacionamentos, além de grandes descobertas e transformações no campo da sexualidade.

Crianças e adolescentes têm prioridade absoluta e devem ser respeitadas e protegidas, devido à sua condição de pessoas em fase especial de desenvolvimento físico, psicológico, moral e social.

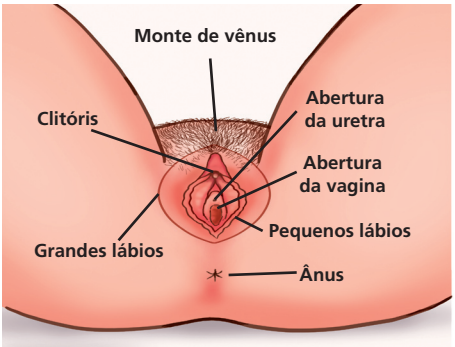
É muito importante que as adolescentes tenham acesso a informações, à educação em saúde sexual e saúde reprodutiva, recebam orientações sobre os cuidados com o seu corpo, os métodos anticoncepcionais e uso da camisinha tanto masculina como feminina, para que tenham a oportunidade de decidir qual o melhor momento do início da sua vida sexual, evitando assim, uma gravidez não planejada, as doenças sexualmente transmissíveis e a aids.

O atendimento à adolescente deve acontecer sem discriminações de qualquer tipo, com garantia de privacidade e sigilo. O(a) profissional de saúde deverá atendê-la independentemente da presença de pais ou responsáveis na consulta. No entanto, negociar esta presença com a adolescente é importante para fortalecer as relações familiares. Os assuntos tratados pela adolescente durante o atendimento não poderão ser comentados com seus responsáveis, sem o conhecimento e o consentimento da adolescente, a menos que ela esteja correndo risco de vida.

CONHEÇA SEU CORPO

É imprescindível que todas as mulheres conheçam seu próprio corpo, tenham noção de sua anatomia, desde meninas, antes mesmo do início dos ciclos menstruais. Aprender sobre o funcionamento do aparelho genital ajuda a compreender os sinais, sintomas e transformações que normalmente acontecem a todas as mulheres, permitindo aceitá-los de uma outra forma ou investigá-los e tratá-los quando for necessário.

Aparelho genital - parte externa



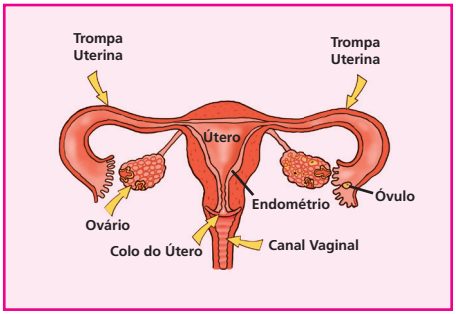
A **Vulva** é a parte externa da genitália feminina, que protege a vagina. É formada pela uretra, clitóris, orifício vaginal, pequenos lábios e os grandes lábios, que vão unir-se anteriormente para formar o Monte de Vênus, ambos cobertos de pêlos pubianos. Os pequenos lábios são duas pregas menores e de coloração rosada, que, envolvem a abertura da uretra e da vagina. No ponto de encontro dos pequenos lábios, acima e à frente, fica o clitóris, formado por estruturas relacionadas diretamente ao prazer feminino. Já o hímen é uma membrana fina encontrada na abertura da vagina, enquanto a mulher não mantém relações sexuais com penetração. Em alguns casos é tão flexível, que nem se rompe com a penetração do pênis, principalmente se esta é feita com delicadeza, o que se costuma chamar de hímen complacente. O hímen de algumas meninas desaparece totalmente ainda antes do nascimento ou com algumas atividades normais da infância, como andar de bicicleta, abrir as pernas na ginástica, etc. O uso de absorventes internos enquanto não houver penetração vaginal é possível, dependendo do tipo de hímen. Porém, é necessário uma avaliação médica prévia.

A **Vagina** tem a forma de um canal de 8 a 10 cm de comprimento, de paredes elásticas e liga o colo do útero aos genitais externos. O tamanho da vagina varia de acordo com a raça, estatura e tipo físico, e durante o ato sexual, quando dilata-se e alonga-se. Entre as funções da vagina estão o escoamento da menstruação, a participação na saída do bebê durante o parto e a lubrificação genital para as relações sexuais. A vagina tem uma secreção normal, que modifica-se de acordo com a fase do ciclo menstrual e com a idade. Essa secreção é clara e tem um cheiro próprio, podendo alterar-se quando se utiliza roupas sintéticas que impedem a transpiração, produtos de "higiene íntima", pílula ou injeção anticoncepcional, quando a mulher estiver estressada ou até mesmo com a alimentação.

Aparelho genital - parte interna

O **Útero** é um órgão muscular, oco por dentro, em formato de pêra, situado dentro da pelve, entre a bexiga e o reto. A porção superior do útero é chamada de corpo e a porção inferior é denominada colo uterino. Ele recebe as trompas uterinas em sua parte superior e se prolonga em direção à vagina. No colo uterino há o canal cervical, que comunica a parte interna do útero com a vagina. O útero é pequeno na infância, se desenvolve a partir dos estímulos hormonais durante a idade fértil, regredindo novamente de volume após a menopausa. A cavidade interna do útero é revestida por uma camada de tecido chamada endométrio, que é renovada a cada mês, após

a menstruação. A descamação do endométrio é o fluxo menstrual, que ocorre ciclicamente no período reprodutivo. Sangramentos uterinos após a menopausa precisam ser avaliados. A função principal do útero é abrigar o óvulo para nutrí-lo e protegê-lo em suas etapas de embrião e feto até o nascimento.



As **Trompas de Falópio** são dois "tubos" que ligam o útero aos ovários e possuem em média 12 centímetros de comprimento. Uma das extremidades é dilatada e abre-se próxima aos ovários em forma de funil, com bordas franjeadas e ciliadas, que se movimentam para levar o óvulo ou o ovo fecundado até o útero.

Os **Ovários** estão localizados na pelve, sob o pavilhão da trompa. Têm o tamanho e a aparência de nozes sem a casca. São as glândulas genitais femininas, responsáveis pela produção dos óvulos (que são liberados um a cada mês) e secreção de hormônios sexuais da mulher, como o estrogênio, a progesterona e a testosterona.

ENTENDA SEU CICLO MENSTRUAL

As menstruações normais têm duração de três a sete dias, com intervalos de 28 dias em média, podendo variar de 21 a 35 dias entre um ciclo e outro. A quantidade de sangramento é bastante variável e depende de diversos fatores, como a quantidade de hormônios que cada mulher produz, o método contraceptivo ou outras medicações que utiliza e a presença ou não de doenças.

O **ciclo menstrual inicia-se no primeiro dia da menstruação e a ovulação** normalmente ocorre no meio do ciclo, aproximadamente 14 dias após o início do sangramento. A ocorrência da ovulação muitas vezes é percebida pelas mulheres por meio de alguns sinais, como dor pélvica acompanhada por uma distensão do abdômen e pela modificação do muco cervical, que é uma secreção eliminada pela vagina parecendo clara de ovo, que se torna mais abundante e transparente nesse período. Algumas mulheres também apresentam um discreto sangramento.

O Período Fértil é a fase do ciclo menstrual em que a mulher tem a maior probabilidade de engravidar, pois é quando há liberação de um óvulo por um dos ovários, que pode ser fecundado por um espermatozóide, caso hajam relações sexuais nesse período. Se o espermatozóide encontrar o óvulo e fertilizá-lo, a gravidez acontece. O útero se prepara para receber o ovo recém-fecundado, a fim de que ele possa ali se fixar e se desenvolver. Por essa razão, durante a gravidez a menstruação desaparece. Se não ocorrer a gravidez, o óvulo não fecundado é eliminado e a mulher menstrua, marcando o início de um novo ciclo.

Como calcular o período fértil?

Inicialmente, você deve marcar em um calendário, durante pelo menos seis meses, o primeiro dia de cada menstruação, para verificar o número de dias que durou cada ciclo menstrual. O ciclo menstrual é o tempo que vai do primeiro dia de uma menstruação até o dia que antecede o início da menstruação seguinte. **O cálculo do período fértil** é obtido da seguinte forma:

- **Diminuindo 18 da duração do ciclo mais curto, obtém-se o primeiro dia da fase fértil**. Por exemplo: se o ciclo mais curto tiver sido de 28 dias: 28-18=10. Isto é, o 10° dia do ciclo será o início da fase fértil.

- **Diminuindo 11 da duração do ciclo mais longo, obtém-se o último dia da fase fértil.** Por exemplo: se o seu ciclo mais longo tiver sido de 32 dias: 32-11=21. Isto significa que o 21° dia do ciclo será seu último dia fértil.

No exemplo utilizado acima, o período fértil é do 10° ao 21° dia do ciclo.

Desta forma, se você deseja programar ou evitar uma gravidez por meio de um método natural, você pode conhecer seu período fértil e planejar melhor sua vida reprodutiva. Esta técnica é conhecida como método da **tabela**. A eficácia desse método depende de seu uso correto e da cooperação de ambos os parceiros, o que requer disciplina, conhecimento do funcionamento do corpo e observação atenta. A tabela é individual, cada mulher tem que fazer a sua.

Sendo assim, o ciclo menstrual normal pode variar, mês a mês, dependendo da duração da primeira fase do ciclo. Nos dois anos após o início das menstruações, devido à imaturidade na produção hormonal e a ocorrência freqüente de ciclos sem ovulação, é comum algumas adolescentes terem os ciclos irregulares. No entanto, quando essa irregularidade permanece por longo tempo ou ocorre em outra fase da vida da mulher, deve ser avaliada e investigadas as suas causas.

Assim como o início dos ciclos está relacionado aos estímulos hormonais e às ovulações, quando termina o período reprodutivo, a mulher pára de ovular e também de menstruar. Desta forma, a **menopausa** normalmente ocorre entre 40 e 55 anos de idade, a partir da ausência de menstruações por período de um ano ou mais. A **menopausa e o climatério** (período antes, durante e depois da parada das menstruações) fazem parte do funcionamento normal da vida da mulher. Embora algumas mulheres apresentem alguns sintomas durante a adaptação a essa fase, o que pode ser tratado de acordo com cada caso, **menopausa não é doença!** Durante essa fase não deve haver sofrimento. Para isso é necessário que hajam mudanças nos hábitos de vida (alimentação e atividade física), a fim de promover saúde. Caso os sintomas sejam intensos ou persistam, procure o serviço de saúde para avaliação, tratamento e prevenção de complicações.

HIGIENE ÍNTIMA

Os cuidados com a genitália incluem a sua lavagem diária com sabão ou sabonete neutro. Não é recomendável o uso de lâminas para raspar os pêlos. Recomenda-se lavar a genitália após cada evacuação, mas não a cada micção (xixi). Se usar papel higiênico, faça-o SEMPRE no sentido da vulva p/ o ânus (da frente para trás), nunca ao contrário, evitando assim a contaminação da vagina por germes que habitam as fezes. **Convém evitar:** lavagens genitais freqüentes, uso de duchas vaginais, absorventes diários e uso de roupas íntimas ou calças justas de tecido sintético. Esses fatores predispõem ao desequilíbrio da flora vaginal, podendo ocasionar corrimentos ou inflamações. Na praia, rio ou piscina, evite ficar muito tempo com o maiô ou biquíni molhados, pois o ambiente quente e úmido favorece a proliferação de fungos.

Foto: João Brasil

O QUE É SEXUALIDADE?

A sexualidade é a combinação de muitos aspectos com a vivência social e cultural de cada pessoa. Diante disso, os comportamentos sexuais também são uma forma de expressão, que envolvem o corpo, a linguagem, os costumes, a saúde física e mental e permitem compreender a cultura, com seus limites e possibilidades. Ela deve ser vivida de acordo com o desejo de cada pessoa. As pessoas podem gostar de outra do mesmo sexo biológico ou do sexo oposto. Portanto, não tenha medo de falar sobre seus desejos e práticas sexuais com a(o) profissional de saúde. Ela(ele) está lá para lhe ajudar, e para que isso seja feito da melhor forma, vai precisar de informações sobre você.

Algumas sugestões para vivenciar melhor sua sexualidade

1. Conheça o seu corpo. Descubra os lugares que lhe dão mais prazer. A masturbação é uma prática que pode ajudar o conhecimento do corpo e melhorar a sexualidade, mas as pessoas só devem fazer o que gostam e o que as faz sentirem-se bem.
2. Seja honesta com a pessoa com quem você se relaciona e diga do que gosta e do que não gosta de fazer durante a relação sexual. Seja exigente, fale sem medo sobre seus desejos. Intimidade e confiança são essenciais para a plenitude no sexo.
3. Dê importância às preliminares. A estimulação inicial é para as mulheres a base do prazer, promovendo a lubrificação e facilitando a chegada ao orgasmo, com ou sem penetração.
4. Todas as pessoas têm direito de ter uma vida sexual saudável e prazerosa. Assim, elas não devem aceitar abusos, violências ou sexo forçado.
5. Nunca deixe de se proteger contra as doenças sexuais, a aids ou uma gravidez indesejada.

PREVENÇÃO DO CÂNCER

Câncer é o nome dado a um conjunto de mais de 100 doenças que têm em comum o crescimento desordenado (maligno) de células que invadem os tecidos e órgãos, podendo espalhar-se (metástase) para outras regiões do corpo.

PREVENÇÃO DO CÂNCER DO COLO UTERINO

O que é o câncer do colo do útero?

Este tipo de câncer demora muitos anos para se desenvolver. As alterações das células são facilmente descobertas desde o início. Existe uma fase pré-maligna (sem sintomas) do câncer do colo do útero, em que a descoberta é por meio do exame preventivo. Conforme a doença avança, os principais sintomas do câncer são sangramento vaginal, corrimento e dor.

O que pode levar a ter câncer do colo do útero?

Vários são os fatores de risco, sendo que alguns dos principais estão associados às condições socioeconômicas, ao início precoce da atividade sexual, a múltiplos parceiros sexuais, ao fumo (diretamente relacionado à quantidade de cigarros fumados), à higiene íntima inadequada e ao uso prolongado de contraceptivos orais. Estudos mostram que o HPV (Papiloma Vírus Humano) tem papel importante no desenvolvimento do câncer do colo do útero. Este vírus está presente em mais de 90% dos casos desse câncer.

Como é o exame preventivo do câncer do colo do útero?

- O exame preventivo (também chamado de teste de Papanicolau) é a coleta de material das células do colo do útero.
- Para a coleta do material, é introduzido um espéculo vaginal (bico de pato) e se procede à coleta da parte externa e interna do colo por meio de uma espátula de madeira e de uma escovinha. As amostras colhidas são enviadas ao laboratório.
- O exame é simples, normalmente não dói, mas é preciso estar relaxada.
- O exame é realizado nos postos ou unidades de saúde que tenham profissionais de saúde capacitados para realizá-los.
- Mulheres grávidas podem fazer tranqüilamente o preventivo sem prejuízo para si ou para o bebê.

Cuidados necessários antes de fazer exame preventivo:

- não ter relações sexuais com penetração vaginal, nem mesmo com camisinha, 48 horas antes do exame;
- não usar duchas ou medicamentos vaginais e anticoncepcionais locais, 48 horas antes do exame; e
- não deve ser feito quando estiver menstruada, pois a presença de sangue pode alterar o resultado.

Quem e quando fazer o exame preventivo.

Toda mulher que tem ou já teve atividade sexual deve submeter-se a exame preventivo, especialmente se estiver na faixa etária dos 25 aos 59 anos de idade.

Inicialmente, um exame deve ser feito a cada ano e, caso 2 exames seguidos (em um intervalo de 1 ano) apresentarem resultado normal, o exame poderá ser feito a cada 3 anos.

Lembre-se: o câncer do colo do útero pode ser evitado! Você, mulher, não pode esperar os sintomas para se prevenir ou tratar, como acontece na maioria das vezes. As possibilidades de cura são 100%, se a mulher fizer o preventivo periodicamente. Busque o resultado, e se necessário, faça o tratamento adequado.

PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

O que é câncer de mama?

É o tipo de câncer mais freqüente na mulher brasileira. Nessa doença ocorre um desenvolvimento anormal das células da mama. Elas multiplicam-se repetidamente até formarem um tumor maligno. Muitas mulheres, porém, perdem um tempo precioso, porque têm medo de procurar um/uma médico/a e fazer exames.

O câncer de mama é uma doença que tem cura, se descoberto logo no início.

Como você, mulher, pode perceber a doença?

O sintoma/sinal do câncer de mama mais fácil de ser percebido pela mulher é um caroço no seio, acompanhado ou não de dor. A pele da mama pode ficar parecida com uma casca de laranja. Podem também aparecer pequenos caroços em baixo do braço. Lembre que nem todo caroço é um câncer de mama. Por isso, é importante consultar um/uma profissional de saúde.

Como descobrir a doença mais cedo?

Toda mulher com 40 anos ou mais deve procurar um ambulatório, centro ou posto de saúde para realizar o exame clínico das mamas anualmente. Além disso, as mulheres entre 50 e 69 anos devem fazer, pelo menos, uma mamografia a cada 2 anos.

Procure o serviço de saúde mesmo que não tenha sintomas.

O que é o exame clínico das mamas?

É o exame das mamas realizado por médico/a ou enfermeiro/a treinado/a, para esta atividade. Nesse exame, poderão ser identificadas alterações nas mesmas. Se for necessário, será indicado um exame mais específico, como a mamografia. O exame das mamas realizado pela própria mulher, apalpando os seios, ajuda no conhecimento do próprio corpo. Entretanto, esse exame não substitui o exame clínico das mamas realizado por profissional de saúde treinado/a. Caso observe alguma alteração, procure imediatamente o serviço de saúde mais próximo de sua moradia.

O que é mamografia?

A mamografia é um exame simples: consiste em colocar a mama entre duas placas para uma radiografia. A radiação recebida pela mulher durante o exame é pequena, não sendo prejudicial à saúde. A mamografia permite descobrir o câncer de mama quando o tumor ainda é bem pequeno.

O que pode aumentar o risco de ter câncer de mama?

Se uma pessoa da família – principalmente a mãe, irmã ou filha – teve esta doença antes dos 50 anos de idade, a mulher tem mais chance de ter um câncer de mama. Quem já teve câncer em uma das mamas ou câncer de ovário, em qualquer idade, também deve ficar atenta.

As mulheres com mais risco de ter o câncer de mama devem tomar cuidados especiais?

Sim. Neste caso, a partir dos 35 anos o exame clínico das mamas e a mamografia devem ser feitos uma vez por ano.

Mesmo que, ao examinar, você não encontre nenhuma alteração, suas mamas devem ser examinadas uma vez por ano por um/a profissional de saúde.

O que você mulher pode fazer para se cuidar?

Ter uma alimentação saudável e equilibrada (com frutas, legumes e verduras), praticar atividades físicas regularmente e não fumar. Estas são algumas dicas que podem ajudar na prevenção de várias doenças, inclusive do câncer.

PROTEJA-SE DO CÂNCER DE PELE!

Conheça os principais fatores de risco para desenvolver o câncer de pele:

- história na família de câncer de pele;
- pessoas de pele e olhos claros, com cabelos ruivos ou loiros;
- pessoas que trabalham freqüentemente expostas ao sol sem proteção adequada; e
- exposição prolongada e repetida ao sol na infância e adolescência.

Saiba como se proteger

No trabalho ao ar livre

- Não deixe de usar:
  - chapéus de abas largas;
  - camisas de manga longa; e
  - calça comprida.
- Se puder, use óculos escuros e protetor solar;
- procure lugares com sombra, sempre que possível; e
- evite trabalhar nas horas mais quentes do dia

No lazer

- Evite exposição prolongada ao sol entre 10h e 16h.
- Use sempre proteção adequada, como bonés ou chapéus de abas largas, óculos escuros, barraca e filtro solar com fator de proteção no mínimo de 15.

Usar o filtro solar apenas uma vez durante todo o dia não protege por longos períodos. É necessário reaplicá-lo a cada 2 horas durante a exposição solar. Mesmo filtros solares "à prova d'água" devem ser reaplicados.

Faça o auto-exame da pele e identifique os sinais de alerta. Você deve procurar:

- manchas que coçam, ardem, escamam ou sangram;
- sinais ou pintas que mudam de tamanho, forma ou cor;
- feridas que não cicatrizam em 4 semanas; e
- mudança na textura da pele ou dor.

Como fazer:

- em frente ao espelho, com os braços levantados, examine seu corpo de frente, de costas, e dos lados direito e esquerdo;
- dobre os cotovelos e observe cuidadosamente as mãos, antebraços, braços e axilas;
- examine as partes da frente, de trás e dos lados das pernas, assim como a região genital;
- sentada, examine atentamente a planta dos pés e os espaços entre os dedos; e
- com o auxílio do espelho de mão, examine as costas e as nádegas.

O sol é importante para a saúde, mas é preciso ter cuidado com o excesso. Quando seus raios ultravioleta (tipo B) atingem as camadas mais profundas da pele, podem alterar suas células e provocar envelhecimento precoce, lesões nos olhos e até câncer de pele. Alguns cuidados especiais serão necessários, principalmente para aqueles que trabalham ao ar livre.

Lembre-se: o câncer de pele tem cura quando descoberto e tratado no início.

Ao perceber qualquer alteração na pele, consulte um/uma médico/a.

FUMAR É UM RISCO QUE PODEMOS EVITAR!

O que acontece?

Estatísticas revelam que os/as fumantes comparados à não fumantes apresentam um risco:

- 10 vezes maior de adoecer do pulmão
- 5 vezes maior de sofrer infarto
- 5 vezes maior de sofrer bronquite crônica e enfisema pulmonar
- 2 vezes maior de sofrer derrame cerebral

Além destes riscos as mulheres fumantes devem saber que o uso de anticoncepcionais associado ao cigarro aumenta em 10 vezes o risco de sofrer derrame cerebral e infarto, além de apresentarem sérios riscos em relação à gravidez e à sua saúde reprodutiva.

Ao parar de fumar seu corpo vai recebendo benefícios constantes. Veja só:

- após 20 minutos - a pressão sangüínea e a pulsação voltam ao normal;
- após 2 horas - não há mais nicotina circulando no seu sangue;
- após 8 horas - o nível de oxigênio no sangue se normaliza;
- após 12 a 24 horas - seus pulmões já funcionam melhor;
- após 2 dias - seu olfato já percebe melhor os cheiros e seu paladar já degusta melhor a comida;
- após 3 semanas - você vai notar que sua respiração se torna mais fácil e a circulação melhora;
- após 1 ano - o risco de morte por infarto do miocárdio já foi reduzido pela metade; e
- após 5 a 10 anos - o risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram.

Dando o primeiro passo para ser uma NÃO FUMANTE:

o mais importante é escolher uma data para o seu primeiro dia sem cigarro. Este dia não precisa ser um dia de sofrimento. Faça dele uma ocasião especial e procure programar algo que goste de fazer para se distrair e relaxar.

Ao parar de fumar você pode se sentir ansiosa, com dificuldade de concentração, irritada, ter dores de cabeça e sentir aquela vontade intensa de fumar. Cada pessoa tem uma experiência diferente. Uns sentem mais desconforto, outros não sentem nada. Mas não desanime: tudo isso vai desaparecer no máximo em 2 semanas! Procure orientação do/a profissional de saúde.

Atenção! Cigarros de baixos teores não são uma boa alternativa. Eles fazem tanto mal à saúde quanto outros cigarros. Cuidado com os métodos milagrosos para deixar de fumar. Se tiver dúvidas, procure orientação médica. Somente um/uma médico/a poderá avaliar a utilização de outros métodos, como por exemplo, adesivos de nicotina.

PLANEJAMENTO FAMILIAR

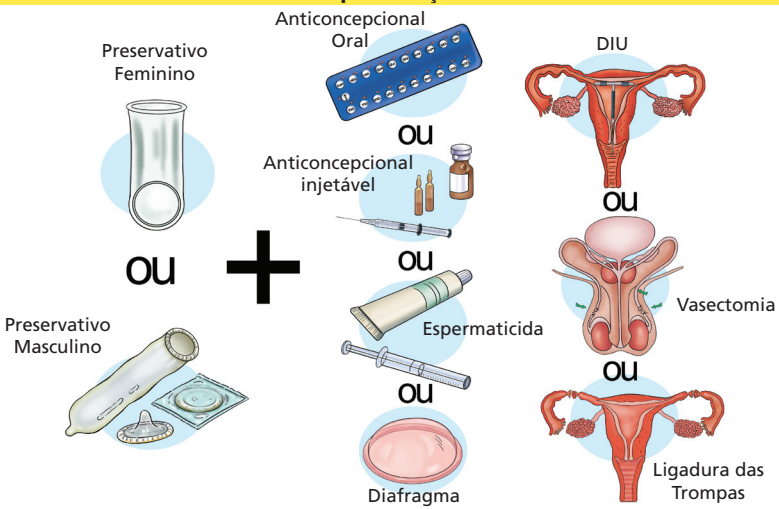
O planejamento familiar é um conjunto de ações em que são oferecidos todos os recursos, tanto para auxiliar a ter filhos, quanto para prevenir uma gravidez indesejada. Esses recursos devem ser cientificamente aceitos para não colocar em risco a vida e a saúde das pessoas. O planejamento familiar é um direito sexual e reprodutivo e assegura a livre decisão da pessoa sobre ter ou não ter filhos.

Existem vários tipos de métodos, mas nenhum é 100% eficaz. Entre os principais métodos contraceptivos que podem ser utilizados estão os métodos comportamentais (tabela, o muco cervical ou Billings e a temperatura basal), os métodos de barreira (Camisinha Masculina ou Feminina, Espermaticida e Diafragma), o Dispositivo Intra-Uterino (DIU), os anticoncepcionais hormonais (Pílulas e Injeções anticoncepcionais), os métodos cirúrgicos (ligadura de trompas e a vasectomia) e a pílula anticoncepcional de emergência (PÍLULA DO DIA SEGUINTE).

Dupla Proteção

A dupla proteção é dada pelo uso combinado da camisinha masculina ou feminina com outro método anticoncepcional, com a finalidade de promover, ao mesmo tempo, a prevenção da gravidez e a prevenção da contaminação pelo HIV/aids e por outras doenças sexualmente transmissíveis.

Dupla Proteção



Escolha o método anticoncepcional mais adequado para você. É importante procurar um serviço de saúde para iniciar o uso de qualquer método, porque existem situações em que determinados métodos não devem ser usados. Além disso é necessário fazer acompanhamento periódico para verificar se o uso está correto e se houve o aparecimento de algum problema.

AS DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (DST) E A AIDS

As doenças sexualmente transmissíveis (DST) são doenças causadas por vários tipos de agentes. São transmitidas, principalmente, por contato sexual (oral, vaginal ou anal), sem o uso de camisinha, com uma pessoa que esteja infectada, mas que nem sempre apresenta algum sinal ou sintomas. Podem também ser transmitidas da mulher grávida para o bebê durante a gestação, no parto ou pela amamentação, com conseqüências que podem chegar até ao aborto ou causar graves lesões no feto. Outras DST podem também ser transmitidas por transfusão de sangue contaminado ou por compartilhamento de seringas e agulhas, principalmente no uso de drogas injetáveis.

As principais DST são: cancro mole, gonorréia, uretrites não gonocócicas, tricomoníase, sífilis, herpes genital, papilomavirose humana (condiloma ou HPV), hepatite B, infecção pelo HIV e aids.

Geralmente se manifestam por meio de feridas, corrimentos, dor pélvica, coceiras, bolhas ou verrugas.

Algumas DST são de fácil tratamento e de rápida resolução. Outras, contudo, têm tratamento mais difícil ou podem persistir ativas, apesar da sensação de melhora relatada por pacientes. As mulheres, em especial, devem ser bastante cuidadosas, já que, em diversos casos de DST, não é fácil distinguir os sintomas das reações orgânicas comuns de seu organismo. Isso exige da mulher consultas periódicas ao médico/a. Algumas DST, quando não diagnosticadas e tratadas a tempo, podem evoluir para complicações graves e até a morte.

Em caso de suspeita de DST, a pessoa deve: evitar atividade sexual, até que se esclareça se é ou não uma DST; procurar atendimento profissional em um serviço de saúde para fazer o diagnóstico; realizar o(s) tratamento(s); receber orientações corretas de como evitar a transmissão e também de como comunicar a seu(s) parceiro(s) que está ou esteve doente.

As DST são o principal fator facilitador da transmissão sexual do vírus da aids, pois feridas nos órgãos genitais favorecem a entrada do HIV. O atendimento e o tratamento das DST são gratuitos nos serviços de saúde do SUS. Procure sempre a orientação de um serviço de saúde.

É possível prevenir todas essas DST praticando sexo seguro, ou seja, usando a camisinha corretamente.

HIV e aids

Aids é uma doença causada por um vírus chamado HIV, que vai tornando a pessoa fraca, sem defesas contra infecções e assim ela pode contrair várias doenças. Quando a pessoa portadora do HIV começa a pegar várias doenças, diz-se que ela tem aids. O HIV passa de uma pessoa infectada para outra pelo esperma e pela secreção da vagina. O HIV também pode ser transmitido da mãe para o filho durante a gravidez, no parto e pela amamentação. Assim, relações sexuais, sem a proteção da camisinha, são a principal forma de se pegar o vírus da aids.

A pessoa ainda pode se infectar pelo HIV durante o uso de drogas injetáveis, ao compartilhar agulhas e seringas, ou durante a transfusão de sangue contaminado. Por isso, todo sangue deve ser testado para saber se tem o HIV e outras doenças.

Para saber se você tem o vírus da aids, você precisa fazer o teste anti-HIV, que pode ser feito nos laboratórios de alguns hospitais e centros de saúde do SUS e nos Centros de Testagem e Aconselhamento (CTA). O teste anti-HIV é gratuito e voluntário, não obrigatório, mas é muito importante fazê-lo, pois o diagnóstico precoce permite controlar a infecção, ou seja, previne a aids e, em gestantes, com o tratamento precoce, permite a prevenção da transmissão para o bebê.

Mesmo sem indicação de tratamento, toda pessoa portadora do HIV precisa de acompanhamento médico. A conduta vai depender de como cada pessoa reage à infecção e só um/uma médico/a tem condições de avaliar o que pode e deve ser feito.

Lembre-se:

A aids ainda não tem cura, mas pode ser controlada. A prevenção ao vírus da aids e a solidariedade com quem está infectado são as melhores armas na luta contra a doença.

PRATIQUE SAÚDE: DICAS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

OS DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PASSO 1	Aumente e varie o consumo de frutas, verduras e legumes. Consuma-os 5 vezes por dia.
PASSO 2	Coma feijão pelo menos 1 vez por dia, no mínimo 4 vezes por semana.
PASSO 3	Diminua o consumo de alimentos gordurosos, como carnes com gordura aparente, salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos, para no máximo uma vez por semana.
PASSO 4	Diminua a quantidade de sal na comida. Tire o saleiro da mesa.
PASSO 5	Faça pelo menos 3 refeições e 1 lanche por dia. Não "pule " as refeições.
PASSO 6	Diminua o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos com muito açúcar para, no máximo, 2 vezes por semana.
PASSO 7	Reduza o consumo de álcool e refrigerantes. Evite o consumo diário.
PASSO 8	Aprecie a sua refeição. Coma devagar.
PASSO 9	Mantenha o seu peso dentro de limites saudáveis – veja no serviço de saúde e no início de sua agenda, se o seu IMC (Índice de Massa Corpórea) está entre 18,5 e 24,9 kg/m2.
PASSO 10	Seja ativa. Faça 30 minutos de atividade física todos os dias. Caminhe pelo seu bairro. Suba escadas. Não passe muitas horas assistindo à TV.

Pessoas que precisam de dietas especiais, por exemplo, para diabetes, hipertensão e colesterol alto, devem receber orientações específicas e individualizadas de um/uma nutricionista.

ATIVIDADE FÍSICA

Os Ministérios da Saúde e do Esporte advertem: caminhar, sorrir, dançar, brincar, nadar, jogar no time da rua, pedalar, tudo faz bem à saúde, se for praticado com regularidade. Você não precisa ser uma atleta olímpica, nem freqüentar uma academia de ginástica, basta escolher uma atividade que lhe dê prazer e ficar firme no propósito de se fazer bem. Afinal, a prática de um esporte, de uma atividade de lazer ou uma simples caminhada lhe traz muitas vantagens, sem falar nos novos amigos que você pode fazer. Participe e estimule as brincadeiras ativas com as crianças. Relembre as atividades de sua infância e estimule seus filhos a praticá-las. É bom para o corpo e para a sua relação com eles!

O que você ganha:

- fortalece os músculos e ossos;
- melhora a qualidade do sono; e
- melhora a freqüência dos batimentos do coração e a circulação do sangue.

O que você evita, controla ou diminui:

- riscos de doenças cardiovasculares (hipertensão, infarto);
- ansiedade e depressão;
- obesidade e diabetes (açúcar no sangue);
- osteoporose; e
- alguns tipos de câncer.

O que você deve lembrar:

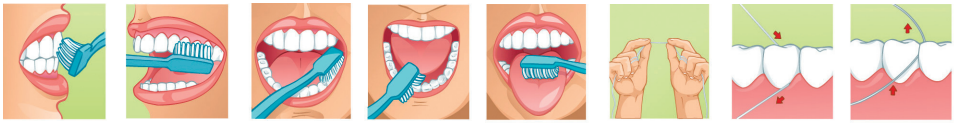
- nunca caminhe ou pratique esportes em jejum e procure manter-se bem hidratada;
- a companhia de alguém de que você gosta torna seus exercícios mais agradáveis;
- dê preferência a lugares apropriados como parques, praças, e centros de esporte e lazer, com boa iluminação e segurança;
- na prática de exercícios, procure orientação profissional e respeite seus limites; e
- busque as horas mais frescas do dia e evite a exposição exagerada ao sol.

O que pode mudar agora mesmo:

- evite usar elevadores, se possível, use escadas ou rampas;
- junte a turma do prédio, da rua, do bairro ou da escola para jogar vôlei, peteca, ou qualquer esporte;
- leve o cachorro para passear, saia para dançar; e
- procure estacionar o carro um pouco mais longe do destino, ou desça da condução um ou dois pontos antes.

ANTES DE PRATICAR EXERCÍCIOS, CONSULTE UM MÉDICO.

CUIDADOS PARA PROMOVER E MANTER A SAÚDE BUCAL



Os cuidados com a limpeza da boca são muito importantes para a saúde. Usamos nossos dentes, gengivas, língua, bochechas e lábios para mastigar, engolir, sentir o sabor, a consistência e a temperatura dos alimentos, para beijar, falar, sorrir e outras coisas.

Existem milhares de bactérias em nossa boca que "grudam" sobre os dentes formando uma massa amarelada (a placa bacteriana). Precisamos, todos os dias, retirar esta placa, fazendo o movimento correto com uma escova de dentes macia, pois bactérias presentes ali causam cárie e também irritam as gengivas, deixando-as vermelhas e sangrando com facilidade (**gengivite**).

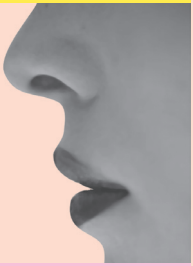
Para que a cárie e a doença periodontal aconteçam é necessário que tenha restos de comida na boca (principalmente açúcar), pois as bactérias da placa utilizam esse alimento para fazer ácidos que estragam os dentes e levam à perda óssea e inflamação na gengiva. **Por isso, é importante escovar os dentes e usar o fio dental após cada refeição e também uma última vez antes de dormir.** Evite comer alimentos doces nos intervalos das refeições (café, chá, balas entre outros).

Mulheres no climatério: nesse período ocorrem alterações fisiológicas que influenciam a cavidade bucal, como mudanças nos níveis hormonais que podem afetar as glândulas salivares levando a um desconforto bucal, sensação de secura e de boca pegajosa, dificuldade de deglutição e menor sensação de paladar. Se isso está ocorrendo com você, comunique a seu dentista. A diminuição da produção de estrogênio, que está relacionada com a absorção de cálcio da dieta, pode levar à maior fragilidade óssea. Quando associada à higienização inadequada, pode induzir à doença periodontal e à perda de dentes.

COMO LIMPAR BEM OS DENTES?

- A escovação dos dentes deve ser feita diariamente com escova de tamanho adequado e cerdas macias.
- Passe o fio ou fita dental entre todos os dentes, com delicadeza para não machucar a gengiva. Depois que o fio passar pelo ponto mais apertado entre os dentes, leve-o até o espaço existente entre a gengiva e o dente e pressione-o sobre o dente puxando a sujeira até a ponta do dente. Primeiro de um lado, depois do outro.
- Escovar a língua é muito importante, pois ela acumula restos alimentares e bactérias que provocam mau hálito. Faça movimentos cuidadosos com a escova, "varrendo" a língua da parte interna até a ponta.
- Se a pessoa usa prótese total (dentadura), ela deve limpar a prótese fora da boca com pasta de dente, fazer uma limpeza da boca, principalmente da língua, e em seguida colocar a prótese na boca.
- Se a pessoa utiliza prótese parcial removível (*roach*), ela deve limpar a prótese fora da boca com pasta de dente e escova de dente e após fazer a escovação dos dentes e da língua ela irá recolocar a prótese (utilizar uma escova para escovar os dentes e outra para limpeza da prótese)
- Quando a pessoa não tem dentes e não faz uso de prótese, ela deve fazer a limpeza da boca com fralda molhada em água e não esquecer de limpar bem a língua com escova de dentes macia ou limpador de língua, fazendo movimentos no sentido de dentro para fora, nunca com a escova voltada para o final da língua: isso é para evitar que machuque a garganta e para não causar ânsia de vômito.
- A fluorterapia é recomendada para manter os níveis de flúor na boca e isso pode ser feito por meio do uso de pastas de dentes com flúor, que ajudam na redução da cárie.

VACINAS



Vacinas são importantes meios de proteção contra doenças que podem causar muitos problemas.
É importante conhecer as vacinas disponíveis para mulheres adolescentes e adultas (acima de 10 anos) e estar com o calendário de vacinação em dia. Caso esteja com as vacinas em atraso, procure o serviço público de saúde. Mantenha seu Cartão de Vacinação atualizado.

VACINA	DOENÇAS	DOSES	OBSERVAÇÕES
dT: Dupla bacteriana tipo adulto	**Difteria** **Tétano**	3 doses, com intervalo de 2 meses entre elas. O reforço é após cada 10 anos.	Grávidas, que receberam sua última dose há mais de 5 (cinco) anos, precisam receber uma dose de reforço. Em caso de ferimentos graves, a dose de reforço deve ser antecipada para cinco anos após a última dose.
Tríplice viral - SCR	**Sarampo** **Caxumba** **Rubéola**	Dose única.	Se você já recebeu a vacina Tríplice Viral (SCR), não é necessário revacinar. É importante tomar a vacina antes de engravidar, para prevenir rubéola congênita, ou no período do pós-parto imediato. Se tomou a vacina e não sabia que estava grávida, você deve procurar o serviço de saúde.
Hepatite B	**Hepatite B**	3 doses: a 2ª após um mês, e a 3ª após 6 meses da primeira dose.	Caso tenha recebido a vacina contra Hepatite B, as três doses devidamente comprovadas no cartão de vacinação, não precisa mais receber esta vacina.
Febre amarela	**Febre Amarela**	Dose única, com reforço a cada 10 anos.	Indicada para residentes ou pessoas que viajarão para: • **áreas endêmicas**: Região Norte e MA, MT, MS, GO e DF. • **áreas de transição**: alguns municípios do PI, BA, MG, SP, PR, SC e RS. • **áreas de risco potencial**: alguns municípios da BA, ES e MG.

USO DE ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS PELAS MULHERES

A droga mais utilizada pelas mulheres, em todos os períodos da vida, é o álcool, mas é inegável que também outras drogas estão presentes. A experiência com essas substâncias pode ter início na infância, mas é mais comum na adolescência.

As bebidas alcoólicas fazem parte da cultura brasileira, relacionadas a situações positivas de descobrimento e experimentação (na adolescência) e socialização (na vida adulta). Por outro lado, é um claro fator de risco para diversos problemas de saúde (câncer, cirrose hepática, entre outros) e situações de violência (acidentes de trânsito e violências contra a mulher). Durante a gravidez, se recomenda não utilizar bebidas alcoólicas para evitar qualquer tipo de má formação do feto ou a possibilidade dos bebês nascerem com uma doença ligada ao uso do álcool na gestação (síndrome fetal alcoólica).

Quanto ao uso de drogas, as mulheres têm utilizado tranqüilizantes, remédios para dormir ou moderadores de apetite diversas vezes mais do que os homens. Muitas dessas drogas causam dependência, e assim trazem mais um problema para a vida dessas mulheres. É importante ressaltar que essas medicações podem ser importantes para aliviar sintomas de depressão, angústia, ansiedade, entre outras. A prescrição só pode ser feita após a avaliação médica de cada caso e escolha da alternativa mais adequada. Além disso, existem outras possibilidades que ajudam a melhorar estas situações – que inclusive podem ser utilizadas ao mesmo tempo em que a medicação –, tais como: psicoterapia, participação em grupos terapêuticos, fitoterapia, atividades esportivas e de lazer, entre outras.

A busca das mulheres pelo corpo ideal e dentro dos padrões da moda pode resultar em uma combinação nada saudável. Tomar moderadores de apetite – com ou sem prescrição médica – para emagrecer pode parecer a solução mágica, mas muitas mulheres desenvolvem dependência a esses remédios. Mais uma vez, é necessário ter conhecimento de outras possibilidades que permitam chegar ao mesmo objetivo: dietas, exercícios físicos, entre outras. As mulheres devem se conscientizar de que não existem respostas rápidas e baseadas em apenas uma única solução. Para atingir esses objetivos, pode-se buscar diferentes possibilidades para alcançar resultados mais positivos e duradouros.