

SAÚDE DA MULHER

INFORMAÇÃO É PREVENÇÃO



UM GUIA
COM ORIENTAÇÃO
E CUIDADOS, PARA TODAS
AS FASES DA VIDA

PROJETO
Vozes do Cuidado

 **SERVENG**

 **CORUMBÁ**
CONCESSÕES S.A.

SAÚDE DA MULHER



Cuidar é Parte de Quem Somos

(por Thadeu Penido)

Cuidar das pessoas sempre foi parte do caminho que trilhamos ao longo dos mais de 70 anos de história do Grupo SERVENG. Atuando em setores, como: Energia, Imobiliário, Transporte, Engenharia, Mineração, Agropecuária, entre outros. Somos movidos por propósitos que vão além dos negócios. Acreditamos que desenvolvimento só é completo quando gera impacto positivo na vida das pessoas — especialmente nas comunidades onde estamos presentes.

É com esse espírito que apoiamos com orgulho o projeto "**Vozes do Cuidado**", uma iniciativa que une **cultura, saúde e informação** para promover bem-estar e consciência sobre os cuidados com a saúde da mulher e da família.

Essa ação é fruto de uma parceria com a **Cruz Vermelha Brasileira – Filial São Gonçalo (CVBFSG)**, braço de uma das maiores instituições humanitárias do mundo, com mais de 160 anos de atuação.

Juntos, levaremos o projeto a localidades como São Miguel do Gostoso (RN), Pedra Grande (RN) e Luziânia (GO), impactando positivamente centenas de mulheres.

A cartilha "**Saúde da Mulher**", reflete o respeito, o carinho e a atenção que temos com cada mulher — esse ser essencial, que está no centro das nossas famílias e da nossa sociedade.

Seguimos firmes no propósito de construir um futuro com mais cuidado, mais dignidade e mais saúde para todos.

Thadeu Penido

Presidente - Grupo SERVENG



O CORPO FEMININO

Um Diálogo Contínuo à Espera de Ser Compreendido

Nosso corpo fala e dá sinais o tempo todo, mas nem sempre sabemos 'ouvir' o que ele nos diz. Esta cartilha vai ajudar você a entender esses sinais e a cuidar melhor da sua saúde, como você cuida da sua casa e da sua família.

Compreender a extraordinária arquitetura da saúde feminina – seus ritmos únicos, suas vulnerabilidades específicas e seu imenso potencial para o bem-estar – não é apenas uma questão de curiosidade médica. É um ato fundamental de autoconhecimento e empoderamento. É decifrar os sinais, antecipar necessidades e fazer escolhas conscientes que honrem essa complexidade.

Esta cartilha não é um manual de regras, mas um mapa para esse território fascinante e vital. Ele se propõe a iluminar os caminhos da saúde da mulher, desde a manutenção do equilíbrio e a prevenção, até a compreensão clara e desmistificada das condições que podem surgir ao longo da vida. Aqui, a ciência encontra a clareza, e a informação se torna ferramenta para a autonomia.

A proposta é simples, mas transformadora: convidá-la a ouvir mais atentamente o seu corpo, a entender suas mensagens e a se tornar a protagonista informada e confiante da sua própria saúde. Porque quando uma mulher conhece profundamente a si mesma, ela não apenas cuida melhor do seu presente, mas também pavimenta um futuro com mais vitalidade, consciência e poder de decisão.

Que estas páginas sejam um convite a essa jornada essencial de descoberta e cuidado.



SUMÁRIO

Doenças do Coração	5
Depressão	7
Câncer de Mama	9
Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP)	11
Mioma	13
Câncer de Colo de Útero	15
Câncer de Cólon e Reto	17
Infecção Urinária	19
Osteoporose	21
Corrimento Vaginal	23
Trombose	25
TPM e Dores Menstruais	27
Endometriose	29
Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST)	31
Planejamento Familiar	33
Vacinas	35
Tabela de Exames Essenciais	37
Contatos de Emergência	38
Fontes de Consulta	39

“Todas as imagens utilizadas neste material foram geradas artificialmente com Auxílio de IA (Inteligência Artificial), para fins exclusivamente ilustrativos.”



DOENÇAS DO CORAÇÃO

Atenção especial para as mulheres



Atualmente as **doenças cardiovasculares** em mulheres já **ultrapassam as estatísticas de câncer de mama e de útero**. Segundo dados recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS), as doenças cardiovasculares respondem por um terço das mortes no mundo, com 8,5 milhões de óbitos por ano, ou seja, mais de 23 mil mulheres por dia.

◆ **Por que mulheres precisam de cuidado extra?**

Além dos fatores clássicos (pressão alta, colesterol, diabetes, tabagismo, sedentarismo), há riscos específicos:

- Doenças gestacionais, como pré-eclâmpsia, aumentam o risco cardíaco;
- A menopausa reduz o estrogênio e aumenta a vulnerabilidade;
- Diabetes tipo 2 eleva muito o risco de doença coronariana;
- Fumo e anticoncepcionais elevam riscos de trombose;
- Estresse e depressão afetam o coração feminino mais intensamente.

◆ **Sinais de alerta**

O infarto nas mulheres pode não envolver dor forte no peito. Atenção para:

- Cansaço extremo, náuseas, tontura;

- Falta de ar e suor frio;
- Desconforto abdominal ou dor no pescoço, ombros e costas;
- Palpitações e sensação de desmaio.

◆ Como proteger seu coração?

- Pratique exercícios regulares;
- Tenha uma alimentação equilibrada;
- Evite fumar e consumir álcool em excesso;
- Controle pressão, colesterol e diabetes;
- Cuide do sono e da saúde emocional;
- Faça check-ups periódicos.



Cuide de você!

Ouçã seu corpo. A prevenção é o melhor caminho para um coração saudável e uma vida mais longa.



DEPRESSÃO

Quando a Tristeza Vira Doença



A **depressão** é uma doença séria, muito além da tristeza passageira. Sete em cada 10 pessoas com depressão ou ansiedade são mulheres. As mulheres são mais afetadas, principalmente a partir da adolescência, por influência das oscilações hormonais. Entre outros motivos está a sobrecarga de demandas em casa e no trabalho... Antes da menopausa, o risco é maior; após, tende a se igualar entre os sexos. O uso de anticoncepcionais também pode contribuir para alterações de humor.

Outros fatores de risco incluem:

- Histórico familiar;
- Estresse crônico;
- Uso de certos medicamentos;
- Disfunções da tireoide;
- Gravidez e pós-parto.

◆ Principais sinais de alerta

A depressão pode se apresentar com:

- Culpa excessiva;
- Falta de energia e interesse;
- Tristeza persistente;
- Alterações no sono e apetite;
- Dificuldade de concentração;

- Isolamento social;
- Sensação de incapacidade, especialmente no autocuidado e na maternidade.

◆ Como agir

Sintomas não devem ser ignorados. A automedicação é arriscada. O tratamento deve ser individualizado, respeitando o histórico e a realidade de cada mulher.

Com ajuda profissional, psicoterapia e, se necessário, medicamentos, é possível recuperar o equilíbrio emocional. A depressão tem tratamento. E o acolhimento é o primeiro passo.

🌸 Lembre-se:

Cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar da saúde física.



CÂNCER DE MAMA

O cuidado começa com você



O **câncer de mama** é o tipo mais comum entre mulheres, depois do câncer de pele não melanoma. Segundo o INCA, cerca de 1 em cada 4 casos de câncer diagnosticados em mulheres no Brasil envolve as mamas, com mais de 66 mil novos casos por ano. A boa notícia: quando detectado cedo, tem alta chance de cura. Informação e atenção ao próprio corpo fazem toda a diferença.

◆ Principais fatores de risco

- Excesso de peso (especialmente após a menopausa);
- Sedentarismo e consumo frequente de álcool;
- Terapias hormonais prolongadas;
- Primeira menstruação precoce, menopausa tardia;
- Ter filhos após os 30 anos ou não ter filhos;
- Histórico familiar ou mutações genéticas (BRCA1/BRCA2).

O risco aumenta com a idade, especialmente após os 50 anos.

◆ Sinais e sintomas

Observe:

- Nódulo ou caroço na mama ou axila;
- Alterações no formato da mama;
- Retração do mamilo;
- Vermelhidão, inchaço ou secreção anormal.

◆ Prevenção

- Pratique atividade física e mantenha o peso;
- Evite fumo e álcool;
- Sempre que possível, amamente;
- Faça autoexames e realize mamografias a partir dos 40 anos.

Uma pesquisa divulgada pela Agência Brasil em 2023 revelou que **metade das mulheres entre 40 e 49 anos não realizaram mamografia nos últimos 18 meses**, quando o recomendado é o exame anual para essa faixa etária. Isso reforça a importância de campanhas como o Outubro Rosa.

🌸 Seu corpo dá sinais

Prevenção, diagnóstico e cuidado são seus aliados. Priorize sua saúde e incentive outras mulheres a fazer o mesmo.



SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS

Equilíbrio hormonal é importante



A **SOP** é uma condição endócrina comum que afeta até 1 em cada 10 mulheres em idade reprodutiva. Ela está relacionada a desequilíbrios hormonais que podem impactar a ovulação, o metabolismo e até mesmo a saúde emocional da mulher. Embora o nome remeta apenas aos ovários, a SOP é uma síndrome complexa, que exige atenção médica e cuidados contínuos.

◆ Principais fatores de risco

- Histórico familiar de SOP;
- Sobrepeso e obesidade;
- Resistência à insulina;
- Sedentarismo;
- Alterações hormonais desde a adolescência.

◆ Sinais e sintomas

Fique atenta:

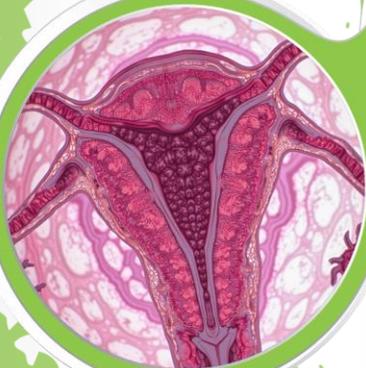
- Ciclos menstruais irregulares ou ausentes;
- Excesso de pelos (rosto, queixo, abdômen);
- Acne persistente ou oleosidade intensa;
- Queda de cabelo em padrão masculino;
- Dificuldade para engravidar;
- Ganho de peso ou dificuldade para emagrecer.

◆ Prevenção e controle

- Mantenha alimentação equilibrada, rica em fibras e com baixo índice glicêmico;
- Pratique atividade física regularmente;
- Controle o peso e a circunferência abdominal;
- Monitore seus ciclos menstruais;
- Consulte seu ginecologista regularmente.

🌸 Conhecimento é poder!

A SOP não tem cura, mas pode ser controlada. Cuide-se, compartilhe informações e fortaleça a rede de apoio entre mulheres. Seu bem-estar começa com a atenção ao seu corpo.



MIOMA

Tumores Benignos do Útero



O **mioma uterino** é um tumor benigno que se forma no músculo do útero, afetando até 70% das mulheres entre 30 e 50 anos. Muitos são assintomáticos e descobertos em exames de rotina. Seu desenvolvimento está ligado aos hormônios estrogênio e progesterona.

◆ **Fatores de risco**

- Histórico familiar, início precoce da menstruação, obesidade, nuliparidade e dieta pobre em vegetais.

◆ **Principais sintomas**

- Sangramento intenso, cólicas fortes, sensação de peso na pelve, aumento abdominal, dificuldade para engravidar e dor nas relações.

◆ **Prevenção e cuidados**

- Alimentação balanceada, exercícios físicos, controle de peso e exames ginecológicos periódicos.

O tratamento pode ser clínico ou cirúrgico, dependendo do tamanho, sintomas e desejo de ter filhos.



Lembre-se:

Cuidar da saúde uterina é uma forma de valorizar sua qualidade de vida e seu bem-estar.



CÂNCER DE COLO DE ÚTERO

Informação é Proteção



O **câncer de colo de útero** é um dos mais comuns entre mulheres brasileiras. A estimativa do Ministério da Saúde é que, de 2023 a 2025, cerca de 17 mil mulheres sejam diagnosticadas com o tumor, causado pelo papilomavírus humano (HPV). Esse vírus é facilmente transmitido na relação sexual; isso porque apenas o contato com a pele infectada já é suficiente para a contaminação.

◆ Principais sinais:

- Sangramento fora do ciclo menstrual;
- Corrimento anormal ou com sangue;
- Dor ou sangramento durante a relação sexual;
- Dor pélvica;
- Sangramento após a menopausa.

Muitos sintomas aparecem apenas em estágios avançados, reforçando a importância do rastreamento periódico.

HPV e o câncer

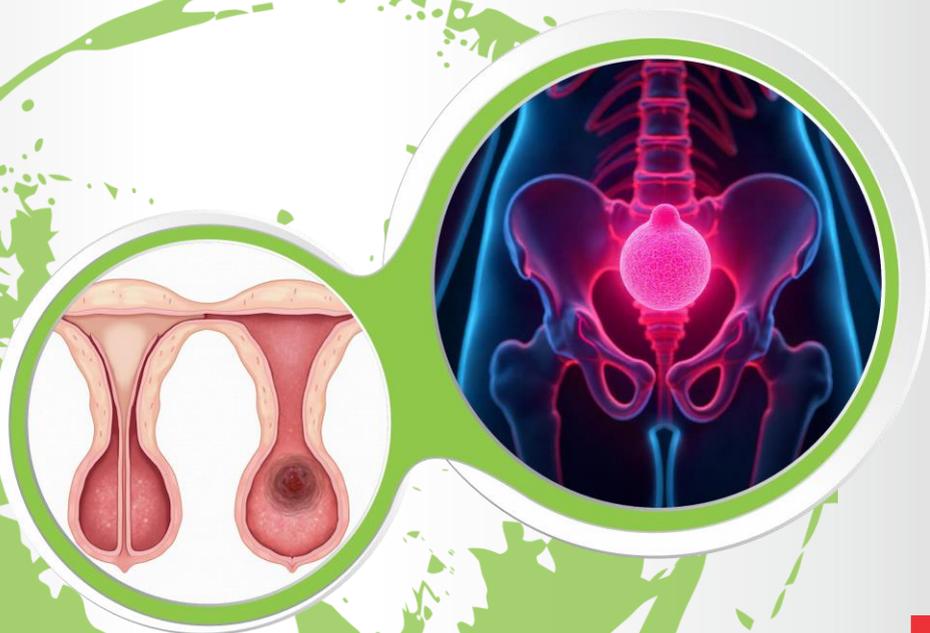
O vírus HPV é o principal causador do câncer de colo de útero. Existem tipos de alto risco que provocam alterações celulares. Na maioria dos casos, o sistema imunológico elimina o vírus, mas, se persistente, ele pode evoluir para câncer.

◆ **Prevenção essencial**

- **Vacinação contra o HPV** a partir dos 9 anos;
- **Exame de Papanicolau** regularmente ou o **DNA-HPV**, que é mais específico para identificar a presença do vírus;
- **Uso de preservativos** para reduzir o risco.

🌸 **Cuidado contínuo**

Prevenir é um ato de autocuidado e amor ao próximo. Mantenha seus exames em dia e incentive outras mulheres a fazerem o mesmo.



CÂNCER DE CÓLON E RETO

Um olhar atento salva vidas



O **câncer colorretal** afeta o intestino grosso, reto ou ânus e é mais comum a partir dos 50 anos. Como sua progressão é lenta, a detecção precoce é crucial para a cura.

◆ Principais fatores de risco

- Dieta rica em gorduras, ultraprocessados e pobre em fibras;
- Constipação crônica;
- Pólipos intestinais;
- Histórico familiar de câncer colorretal;
- Doenças inflamatórias intestinais (colite ulcerativa, Crohn);
- Síndromes genéticas (FAP, síndrome de Lynch);
- Tabagismo, álcool e envelhecimento.

◆ Sinais de alerta

- Alterações no hábito intestinal;
- Sangue nas fezes;
- Dor ao evacuar ou fezes finas;
- Inchaço, gases e sensação de evacuação incompleta;
- Emagrecimento e cansaço sem explicação.

◆ Prevenção

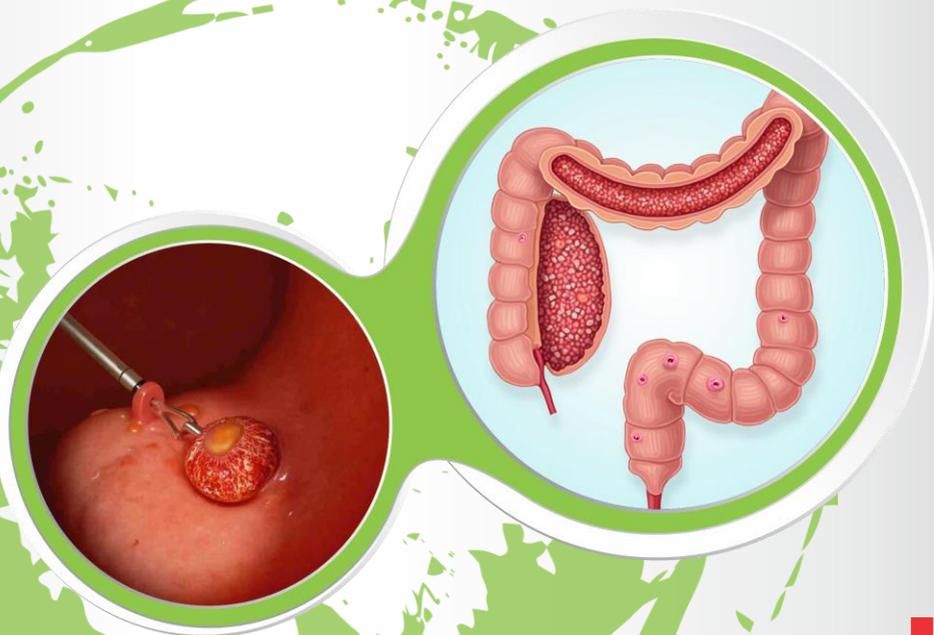
- Alimentação rica em fibras;
- Evitar ultraprocessados e embutidos;
- Atividade física regular;
- Controle do peso;
- Não fumar, reduzir álcool;

Colonoscopia de rastreamento a partir dos 50 anos, ou antes para quem tem histórico familiar.



Sua saúde intestinal é essencial para sua vida.

Escute seu corpo e busque orientação médica ao perceber alterações. Prevenir é cuidar de você.



INFECÇÃO URINÁRIA

Cuidar bem do trato urinário é essencial



A **infecção urinária** é comum, especialmente entre as mulheres, devido à anatomia feminina, que facilita a entrada de bactérias na uretra. A mais frequente é a **cistite**, que afeta a bexiga, mas a infecção pode atingir também os rins (pielonefrite) ou a uretra (uretrite).

Segundo o Ministério da Saúde, a infecção urinária pode ocorrer em qualquer idade, e sua recorrência é comum se não houver cuidados preventivos.

◆ Principais causas e fatores de risco

- Higiene íntima inadequada;
- Segurar a urina por muito tempo;
- Pouca ingestão de água;
- Relações sexuais sem higienização prévia e posterior;
- Uso de duchas vaginais ou produtos irritantes;
- Gravidez, menopausa e doenças como diabetes.

◆ Sinais e sintomas mais comuns

- Ardência ou dor ao urinar;
- Urgência e aumento da frequência urinária;

- Urina com odor forte ou aspecto turvo;
- Sensação de bexiga cheia mesmo após urinar;
- Dor na parte inferior do abdômen;
- Em casos mais graves, febre e dor lombar (indicam infecção nos rins).

⚠ Em gestantes, a infecção urinária exige atenção redobrada, pois pode causar complicações como parto prematuro.

◆ Como prevenir?

- Beber bastante água ao longo do dia;
- Urinar após as relações sexuais;
- Manter higiene íntima adequada, **sempre de frente para trás**;
- Evitar o uso de roupas íntimas sintéticas ou muito apertadas;
- Não usar duchas vaginais ou produtos perfumados na região genital;
- Evitar ficar muitas horas sem urinar.



OSTEOPOROSE

Ossos fortes, vida melhor



A **osteoporose** reduz a densidade óssea e aumenta o risco de fraturas, principalmente no punho, quadril e coluna. Cerca de 10 milhões de brasileiros convivem com a doença, mais comum em mulheres após a menopausa.

◆ **Principais fatores de risco**

- Menopausa e queda do estrogênio;
- Vida sedentária;
- Baixa ingestão de cálcio e vitamina D;
- Pouca exposição ao sol;
- Tabagismo, álcool e doenças crônicas.

◆ **Sinais de alerta**

- Fraturas inesperadas;
- Dores ósseas;
- Perda de altura e curvatura na coluna.

◆ **Prevenção**

- Alimentação rica em cálcio (laticínios, vegetais de folhas escuras, peixes etc.);
- Sol diário na medida certa (forma natural de produzir vitamina D);

- Atividade física regular;
- Evitar fumo e álcool;
- Avaliação médica periódica.



A prevenção é a sua melhor aliada!

Cuide dos seus ossos hoje para garantir mais liberdade amanhã.



CORRIMENTO VAGINAL

Atenção aos sinais e à prevenção



O **corrimento vaginal** pode ser normal ou indicar a presença de infecções. É muito comum entre mulheres de todas as idades e, quando está associado a outros sintomas, merece atenção e cuidado.

◆ **O que é?**

Corrimento vaginal é qualquer secreção que sai pela vagina fora do período menstrual. Quando saudável, o corrimento é transparente ou esbranquiçado, sem odor forte e não provoca coceira ou ardência.

◆ **Quando é sinal de alerta?**

O corrimento pode indicar um problema de saúde quando:

- Apresenta odor forte e desagradável;
- Tem cor amarela, esverdeada ou acinzentada;
- Vem acompanhado de coceira, ardência, dor ao urinar ou dor na relação sexual.

Esses sinais podem estar relacionados a infecções sexualmente transmissíveis (ISTs), como tricomoníase, gonorreia ou clamídia, ou ainda a infecções por fungos ou bactérias.

Importância dos testes rápidos, que ajudam a encontrar as ISTs.

◆ Quais são as causas mais comuns?

- Candidíase: causada por fungo, provoca corrimento branco, tipo leite coalhado, com coceira intensa.
- Vaginose bacteriana: causada por desequilíbrio da flora vaginal, gera corrimento acinzentado com odor forte (semelhante a peixe).
- Tricomoníase: IST que causa corrimento amarelado ou esverdeado, com mau cheiro e ardência.
- Outras ISTs, como clamídia e gonorreia, também podem causar corrimento alterado.

◆ Como prevenir?

- Usar preservativo em todas as relações sexuais;
- Evitar lavagens internas e duchas vaginais, que alteram a flora da vagina;
- Manter a higiene íntima adequada, com água e sabão neutro;
- Evitar roupas íntimas apertadas ou de tecidos que abafam a região genital.



TROMBOSE

Atenção aos sinais e à prevenção



A **trombose** ocorre quando um coágulo bloqueia o fluxo sanguíneo em uma veia, principalmente nas pernas (trombose venosa profunda – TVP). Se o coágulo se desloca até os pulmões, causa embolia pulmonar (EP), condição grave que exige atendimento imediato. Juntas, essas situações formam o tromboembolismo venoso (TEV).

◆ **Por que as mulheres são mais afetadas?**

Alterações hormonais (gravidez, menopausa) e uso de hormônios (anticoncepcionais, reposição hormonal) elevam o risco.

Também contribuem:

- Idade avançada;
- Obesidade;
- Imobilidade prolongada;
- Varizes;
- Histórico familiar de trombose;
- Câncer, cirurgias e tabagismo.

◆ **Sinais de alerta**

- **TVP:** inchaço, dor, calor e vermelhidão em uma perna.
- **EP:** falta de ar súbita, dor no peito, palpitações e desmaios.

◆ Prevenção

- Controle o peso e evite o sedentarismo;
- Movimente-se regularmente, especialmente em viagens longas;
- Use meias de compressão, se recomendado;
- Durante internações ou cirurgias, pergunte sobre medidas preventivas.

✿ **Trombose pode ser silenciosa — a prevenção, não.**
Cuidar da saúde e reconhecer os fatores de risco é essencial.



TPM E DORES MENSTRUAIS

Como cuidar de você nesse período



A **Tensão Pré-Menstrual (TPM)** é um conjunto de sintomas físicos e emocionais que surgem, geralmente, de 7 a 10 dias antes da menstruação. Estima-se que até 80% das mulheres em idade fértil apresentem algum tipo de sintoma nesse período. Já durante a **menstruação**, muitas mulheres também sofrem com **cólicas intensas (dismenorreia)** e outros desconfortos.

Essas mudanças são comuns, mas não precisam ser motivo de sofrimento. É possível reduzir o impacto da TPM e das dores menstruais com **informação, autocuidado e apoio em saúde**.

◆ Principais sintomas da TPM

- Irritabilidade ou mudanças de humor;
- Tristeza ou ansiedade;
- Inchaço abdominal;
- Dores de cabeça;
- Sensibilidade nas mamas;
- Fadiga ou dificuldade para dormir;
- Aumento do apetite ou desejo por doces;
- Dores musculares ou articulares.

◆ O que pode aliviar os sintomas da TPM e das cólicas menstruais

Alimentação equilibrada

- Reduzir o consumo de sal, café, açúcar e alimentos

ultraprocessados pode diminuir o inchaço e melhorar o humor.

- Incluir alimentos como verduras, sementes, oleaginosas e frutas, ajuda a aliviar os sintomas.

Atividade física regular

- Caminhadas, alongamentos, danças e exercícios leves ajudam a liberar **endorfina**, o hormônio do bem-estar, que pode diminuir a dor e melhorar o humor.

Compressas mornas

- Aplicar bolsa de água quente ou toalha morna na região abdominal ajuda a **relaxar a musculatura do útero** e a aliviar as cólicas.

Higiene íntima adequada

- Manter os cuidados diários com a higiene e trocar absorventes regularmente evita infecções e melhora o conforto.

Chás e práticas integrativas e complementares

- Chás como camomila, erva-doce e gengibre possuem propriedades calmantes e anti-inflamatórias.
- Abordagens terapêuticas que visam o bem-estar físico, mental e emocional, integrando tratamentos convencionais com recursos como **meditação, massagem leve, acupuntura, yoga** também podem ajudar.

Descanso e sono de qualidade

- Dormir bem ajuda a regular os hormônios e reduzir a irritabilidade e a ansiedade.

◆ Quando procurar ajuda médica

Em casos persistentes, busque atendimento médico. O uso de anticoncepcionais ou anti-inflamatórios pode ser indicado para equilibrar o ciclo e amenizar as dores.

Pode ser importante Investigar outras causas de dor intensa, como endometriose ou miomas.

ENDOMETRIOSE

Um problema além do útero



A **endometriose** acontece quando o endométrio — tecido do útero — cresce fora do seu local, atingindo órgãos como ovários, trompas e intestino. Essa condição crônica afeta cerca de 1 em cada 10 mulheres em idade fértil no Brasil.

◆ Quem tem mais risco?

- 1ª menstruação precoce;
- Nunca ter engravidado;
- Fluxo intenso ou prolongado;
- Histórico familiar;
- Alterações anatômicas do útero.

◆ Principais sintomas

- Cólicas menstruais fortes;
- Dor pélvica fora do período menstrual;
- Dor nas relações sexuais;
- Sangramento intenso ou irregular;
- Fadiga;
- Alterações intestinais e urinárias;
- Infertilidade.

◆ E a prevenção?

Ainda não existe prevenção comprovada. O diagnóstico precoce e o tratamento médico ajudam a controlar os sintomas e proteger a fertilidade.

🌸 Fique atenta!

Dores intensas não são normais. Procure seu ginecologista e cuide da sua saúde!



DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (DST)

Informação é Prevenção



A terminologia **Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST)** passa a ser adotada em substituição à expressão **Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST)**, porque destaca a possibilidade de uma pessoa ter e transmitir uma infecção, mesmo sem sinais e sintomas. São causadas por vírus, bactérias e outros microrganismos.

👉 Algumas IST podem ser transmitidas da mãe para o bebê durante a gestação, o parto ou a amamentação.

É o caso, por exemplo:

- do HIV (Vírus da Imunodeficiência Humana);
- da sífilis;
- do HPV (Papilomavírus Humano);
- do HTLV (Vírus Linfotrópico de Células T Humanas).

Essas infecções podem não apresentar sintomas por muito tempo, o que reforça a importância dos exames preventivos e do cuidado com a própria saúde.

◆ **Testes Rápidos e Tratamento Gratuito**

Você sabia que é possível fazer testes rápidos e gratuitos para HIV, sífilis, hepatite B e C?

Esses exames estão disponíveis em todas as Unidades Básicas de Saúde (UBS) do Brasil e o resultado sai em poucos minutos. Caso o teste dê positivo, o tratamento e o acompanhamento também são oferecidos gratuitamente pelo SUS.

◆ Como se prevenir?

A prevenção continua sendo a forma mais segura de se proteger contra as IST.

As UBSs oferecem, de forma gratuita:

- Vacina contra o HPV, indicada para meninos e meninas de 9 a 14 anos;
- Vacina contra a hepatite B, recomendada para crianças, adolescentes e adultos não vacinados ou que não apresentaram resposta à vacinação anterior;
- Preservativos masculinos e femininos, que devem ser usados em todas as relações sexuais.

Fique Atenta!

👉 Nem toda infecção causa sintomas.

Ou seja, a pessoa pode estar infectada (IST), mas **não apresentar nenhum sinal de doença (DST)**. E mesmo assim, **pode transmitir o vírus ou bactéria para outras pessoas**.

Por isso, os **testes rápidos** são fundamentais:

Eles ajudam a **identificar a infecção silenciosa**, antes que ela evolua ou seja transmitida.

Testes rápidos são seguros, gratuitos e disponíveis no SUS.

Quanto mais cedo a infecção é descoberta, mais rápido é o tratamento — protegendo a saúde da pessoa e de seus parceiros(as).

Fazer exames regularmente, vacinar-se e usar preservativos são atitudes que ajudam a proteger você e quem você ama.

PLANEJAMENTO FAMILIAR

Escolha com Informação e Liberdade



O **planejamento familiar** é um direito de todas as pessoas. Isso significa poder decidir, de forma livre e consciente, se deseja ou não ter filhos, quantos, e em que momento da vida.

Existem vários métodos contraceptivos disponíveis no SUS, e muitos deles são seguros, eficazes e de longa duração, ideais para quem quer evitar uma gravidez não planejada — inclusive na adolescência.

◆ **Métodos Contraceptivos de Longa Duração: Mais Segurança e Autonomia**

Entre os métodos mais eficazes estão:

- **Dispositivo Intrauterino (DIU)**
Pequeno dispositivo colocado no útero por um profissional de saúde. Dura de 5 a 10 anos, dependendo do modelo (disponibilizado pelo SUS o TCu 380 de cobre tem validade de 10 anos). Altamente eficaz e não interfere na fertilidade futura. Exames preventivos com o novo Teste de DNA-HPV;
- **Anticoncepcional Injetável Trimestral**
Aplicado a cada três meses na UBS.

É prático e ideal para quem tem dificuldade de lembrar de tomar comprimidos diariamente. Também disponível gratuitamente no SUS.

👉 Esses métodos são indicados para mulheres de todas as idades, inclusive adolescentes que desejam evitar uma gravidez precoce ou não planejada.

Fonte

📌 Caderno de Atenção Básica nº 27 – Planejamento Reprodutivo, Ministério da Saúde

◆ **Novidade:**

Você sabia que o exame preventivo do câncer de colo do útero está mudando?

O Ministério da Saúde iniciou a substituição gradual do Papanicolau pelo Teste de DNA-HPV, que é mais moderno e sensível.

◆ **O que muda?**

O Teste de DNA-HPV detecta a presença do vírus HPV antes mesmo de surgirem alterações nas células do colo do útero. Permite intervalos maiores entre os exames (até 5 anos, se o resultado for negativo). É indicado para mulheres de 25 a 64 anos, sexualmente ativas.

Fontes

📌 Nota Técnica nº 26/2023 – Coordenação-Geral de Ciclos de Vida, Ministério da Saúde

📌 Apoio técnico: Instituto Nacional de Câncer (INCA)

◆ **As Unidades Básicas de Saúde oferecem:**

- Orientações sobre todos os métodos contraceptivos;
- Inserção de DIU e aplicação de injetáveis;
- Exames preventivos com o novo Teste de DNA-HPV;
- Acolhimento respeitoso e sigiloso.

Você tem direito a escolher o método mais adequado para sua realidade, com apoio e informação de qualidade.

VACINAS

Proteção para a vida inteira!



As **vacinas** são aliadas fundamentais na promoção da saúde. Elas protegem contra diversas doenças infecciosas e, quando atualizadas corretamente, ajudam a manter o corpo forte e preparado.

◆ **Vacinas importantes para a saúde da mulher:**

- **HPV:** protege contra o Papilomavírus Humano, principal causa do câncer do colo do útero. Está disponível gratuitamente para meninas e meninos a partir dos 9 anos.
- **Hepatite B:** evita a infecção pelo vírus da hepatite B, que pode causar danos graves ao fígado. Disponível em todas as idades.
- **dT (dupla adulto):** protege contra difteria e tétano. Deve ser reforçada a cada 10 anos.
- **dTpa (tríplice bacteriana acelular):** indicada para gestantes, a partir da 20ª semana de gestação, protegendo mãe e bebê.

Importante:

Todas essas vacinas estão disponíveis gratuitamente no SUS. Mantenha sua caderneta de vacinação atualizada!

◆ PrEP e PEP: proteção contra o HIV

O HIV ainda não tem cura, mas pode ser prevenido com informações, cuidado e responsabilidade. O SUS oferece dois métodos altamente eficazes de prevenção:

PrEP – Profilaxia Pré-Exposição

É o uso diário de medicamentos que impedem o HIV de se instalar no organismo. Indicada para pessoas que:

- Têm relações sexuais com frequência e sem uso de preservativo;
- Têm múltiplos(as) parceiros(as);
- Fazem parte de populações mais vulneráveis à infecção.

 Deve ser tomada todos os dias, e só tem efeito protetor após alguns dias de uso contínuo.

PEP – Profilaxia Pós-Exposição

É o uso de medicamentos por 28 dias após uma situação de risco, como:

- Relação sexual sem preservativo com parceiro(a) soropositivo(a) ou de status desconhecido;
- Estupro;
- Acidente com material biológico (profissionais de saúde, por exemplo).

 Deve ser iniciada o mais rápido possível, **em até 72 horas após a exposição**. Quanto antes começar, maior a chance de eficácia.

◆ Onde buscar?

Todas as vacinas, assim como a PrEP e a PEP, **estão disponíveis gratuitamente em Unidades Básicas de Saúde (UBS) e Serviços de Atenção Especializada (SAE) em todo o Brasil**. Em caso de dúvida, procure a equipe de saúde mais próxima!



Tabela de Exames Essenciais

Saiba quando é hora de fazer cada exame importante.

Período da Vida	Exame Recomendado	Dicas Importantes
Adolescência (12 a 19 anos)	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação ginecológica inicial - Exame clínico das mamas 	Primeira visita ao ginecologista deve acontecer no início da educação sexual e 1a menstrual.
Juventude (20 a 29 anos)	<ul style="list-style-type: none"> - Papanicolau (citologia) - Exame clínico das mamas - Sorologias (HIV, Hepatites, Sífilis) 	Início do Papanicolau, 3 anos após início da vida sexual. Realizar anualmente ou conforme orientação médica.
Vida adulta (30 a 39 anos)	<ul style="list-style-type: none"> - Papanicolau - Mamografia (se indicado) - Glicemia - Pressão arterial 	A partir dos 30, atenção a fatores de risco como sobrepeso e sedentarismo. Mamografia se houver histórico familiar.
Pré-menopausa (40 a 49 anos)	<ul style="list-style-type: none"> - Mamografia anual - Papanicolau - Perfil lipídico - Avaliação da tireoide 	Acompanhar alterações hormonais. Monitorar pressão e colesterol. Manter consultas regulares.
Menopausa e pós-menopausa (50 anos ou mais)	<ul style="list-style-type: none"> - Mamografia anual - Colonoscopia (a partir dos 50) - Densitometria óssea - Exames cardíacos 	Avaliar osteoporose, câncer colorretal e doenças cardiovasculares. Prevenção é essencial mesmo após a menopausa.

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

- **Papanicolau** deve ser feito a cada **3 Anos, após dois exames normais anuais consecutivos.**
- **Mamografia:** anual a partir dos 40 anos, ou conforme risco.
- **Colonoscopia:** a partir dos 50 anos,

repetida a cada 5 ou 10 anos, conforme resultado.

- **Densitometria óssea:** indicada para mulheres na menopausa, principalmente com fatores de risco para osteoporose.

Contatos de Emergência

SAMU (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência)

 192

Atendimento gratuito para emergências médicas e acidentes.

Corpo de Bombeiros Militar

 193

Atendimento para incêndios, resgates e situações de risco à vida.

Polícia Militar

 190

Emergências policiais e patrulhamento preventivo.

Polícia Civil / Delegacia de Polícia

 197

Registro de ocorrências e investigações.

Delegacia da Mulher (DEAM): entrar em contato com a Polícia Civil (197) e solicitar encaminhamento à delegacia especializada da região

Central de Atendimento à Mulher

 180

Disque Denúncia

 181

Polícia Federal

 194

São Miguel do Gostoso – RN

Prefeitura - Secretaria Municipal de Saúde

 (84) 99218-5397 / saude@saomigueldogostoso.rn.gov.br

Informações sobre serviços de saúde, marcação de consultas e vigilância sanitária.

Defesa Civil

 199 / (84) 3263-4181 e (84 99196-3658)

Guarda Municipal

 153

Pedra Grande – RN

Prefeitura - Secretaria Municipal de Saúde

 (84) 4042-6702 - Ramal 207 / sms@pedragrande.rn.gov.br

Informações sobre serviços de saúde, marcação de consultas e vigilância sanitária.

Defesa Civil

 199

Guarda Municipal

 153 e 3247-2141

Fontes de Consulta

BRASIL. Ministério da Saúde. BVS

- **Depressão.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>
- **Endometriose.** Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/endometriose/>
- **Cistite.** Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/Cistite/>
- **Trombose.** Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/Trombose/>
- **Mioma.** Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/miomas-uterinos/>
- **Osteoporose.** Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/Osteoporose/>
- **Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP).** Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/sindrome-dos-ovarios-policisticos/>
- **Doenças Cardiovasculares.** Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/use-o-coracao-para-vencer-as-doencas-cardiovasculares-29-9-dia-mundial-do-coracao/>
- **Câncer de cólon e reto.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/marco/saiba-como-sao-prevencao-diagnostico-e-tratamento-do-cancer-colorretal>
- **Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP).** Disponível em: <https://www.gov.br/conitec/pt-br/midias/protocolos/pcdt-sindrome-dos-ovrios-policisticos.pdf>
- **Saúde de A a Z.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z>
- **Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas para Atenção Integral às Pessoas com Infecções Sexualmente Transmissíveis.** Disponível em: https://www.gov.br/conitec/pt-br/midias/infecoes_sexualmente_transmissiveis.pdf

BRASIL. Sociedade Brasileira de Nefrologia

- **Infecção urinária.** Disponível em: <https://sbn.org.br/publico/doencas-comuns/infeccao-urinaria/>

BRASIL. Ministério da Saúde. INCA - Instituto Nacional do Câncer

- **Câncer de Mama.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/c/cancer-de-mama>
- **Câncer de Colo de Útero.** Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/colo-do-utero>

BRASIL. Procuradoria Especial da Mulher do Senado Federal e Secretaria da Mulher da Câmara dos Deputados

- **Cartilha Saúde da Mulher.** Disponível em: <https://www2.senado.gov.br/bdsf/handle/id/642812>

BRASIL. Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia

- **Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP).** Disponível em: <https://www.febrasgo.org.br/media/k2/attachments/Vol.Z47ZnZ9Z-Z2019.pdf>

BRASIL. Fiocruz (Fundação Oswaldo Cruz)

Site: <https://fiocruz.br/>

Relevância: Produção científica e materiais de educação em saúde

INTERNACIONAL. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS)

- **Doenças cardiovasculares.** Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/doencas-cardiovasculares>
- **Câncer do colo do útero.** Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/cancer-do-colo-do-utero>
- **Depressão.** Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>

INTERNACIONAL. Organização Mundial da Saúde (OMS)

Disponível em: <https://www.who.int/>



O material apresentado tem como objetivo ampliar o acesso à informação de forma clara, acessível e fundamentada, promovendo a saúde da mulher e incentivando o autocuidado e a prevenção.

O conteúdo aqui apresentado foi cuidadosamente adaptado a partir das **fontes oficiais e científicas apresentadas**, como: **Ministério da Saúde, INCA, Fiocruz, Sociedade Brasileira de Nefrologia, Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e Organização Mundial da Saúde (OMS)**.

Trata-se de um material com **caráter educativo e informativo**, voltado à conscientização e orientação da população, **não substitui o acompanhamento profissional na área da saúde**.

A **Cruz Vermelha Brasileira** reafirma seu compromisso com a promoção da dignidade, do bem-estar e da informação de qualidade.

Coordenação Geral

Prof. Leonardo Porto, do Núcleo de Projetos Especiais da Cruz Vermelha Brasileira Filial de São Gonçalo.

Coordenação Técnica

Dra. Iaponira da S. Figueiredo Vidal, Ginecologista e obstetra pela UFRN (Universidade Federal do Rio Grande do Norte), mestranda do programa de pós graduação em ciências aplicadas à saúde da mulher UFRN, preceptora do ambulatório de climatério e das enfermarias de alto risco gestacional e ginecologia da Maternidade Escola Januário Cicco- MEJC – UFRN, além de consultora da SOGORN – Sociedade de Ginecologia e Obstetrícia do Rio Grande do Norte.

Edição e Diagramação

Luiz P. Falcão, do Núcleo de Projetos Especiais da Cruz Vermelha Brasileira Filial de São Gonçalo. E-mail: luiz@acaocruzvermelha.com.br

Cartilha

Quer acessar esta cartilha no celular?

Para baixar a versão digital de "Cuidados da Saúde da Mulher",
é simples:

 Aponte a câmera do seu celular para o QR Code abaixo



OU

 Acesse o link:

<https://serveng.com.br/noticias>

Leve esta cartilha com você onde for
compartilhe com quem ama, consulte sempre que precisar
e ajude a espalhar cuidado e informação.

Quer saber mais sobre este trabalho?

Converse com a gente:

luiz@acaocruzvermelha.com.br



**CRUZ VERMELHA
BRASILEIRA**
SÃO GONÇALO - RJ