

Saúde da Mulher

Seu maior poder
é cuidar de você

OUTUBRO ROSA



**#TodasPela
Prevenção**

SAÚDE DA MULHER

Seu maior poder é cuidar de você

Além de garantir bem-estar, uma vida saudável pode prevenir diversas doenças. Aprenda neste guia o que você precisa saber para manter sua saúde em dia, com atitudes que podem melhorar a sua qualidade de vida.

7 HÁBITOS QUE VOCÊ DEVE ADOTAR A PARTIR DE HOJE:

- Alimentação equilibrada
- Prática regular de atividade física
- Manter o sono em dia
- Evitar álcool em excesso
- Não fumar
- Cuidar da sua saúde mental
- Ir ao médico ao menos uma vez ao ano



BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES:

- Ajuda a controlar os níveis de colesterol sanguíneo.
- Promove o fortalecimento dos músculos, ossos (prevenindo a osteoporose), articulações e aumenta a flexibilidade.
- Melhora a postura.
- Auxilia na manutenção do peso corporal adequado.
- Reduz o estresse, a indisposição e a ansiedade.
- Melhora a autoestima.
- Favorece a qualidade do sono.
- Melhora o funcionamento do coração.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É SABOROSA, VARIADA E COLORIDA!

- Procure sempre fazer as refeições longe da televisão, junto à família, amigos, colegas de trabalho ou de escola.
- Não substitua as refeições por lanches, que costumam ser mais calóricos.
- Se for consumir uma sobremesa, lembre que as frutas são uma ótima opção.
- As preparações assadas, ensopadas ou cozidas também são mais saudáveis, pois precisam de menos gordura para prepará-las.

PLANEJAMENTO FAMILIAR E PRESERVATIVOS... FEMININOS!

DESEJA SER MÃE? PREPARE-SE!

Procure orientações com profissionais de saúde e faça um acompanhamento pré-natal para assegurar uma gestação mais saudável para você e para o bebê. Vá às consultas e faça os exames, vacinas e o que for importante em toda as etapas da gestação, conforme orientação do profissional. Todos os serviços são gratuitos no Sistema Único de Saúde.

NÃO DESEJA TER FILHOS OU NÃO ESTÁ PREPARADA?

Procure auxílio sobre os métodos contraceptivos e de prevenção às infecções sexualmente transmissíveis (IST/HIV) na unidade básica de saúde mais próxima da sua casa.

PROTEJA-SE CONTRA IST/HIV

As ISTs são causadas por vírus, bactérias ou outros microrganismos e transmitidas por meio de relações sexuais (oral, vaginal, anal) sem o uso de camisinha masculina ou feminina.

O uso de preservativos é a única forma de se proteger contra as ISTs e eles são distribuídos gratuitamente nas unidades básicas de saúde.

O uso do preservativo também evita gravidez. Caso tenha relações sexuais sem preservativo, procure uma unidade básica de saúde para ter orientações e faça os testes rápidos.

FIQUE ATENTA

6 COISAS QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE A CAMISINHA FEMININA:

- Pode ser colocada até 8 horas antes do sexo
- Pode ser utilizada durante o sexo oral. É seguro e não inibe o prazer
- É disponível gratuitamente nos postos de saúde do SUS
- Aos alérgicos ao látex, há a opção feita de borracha nitrílica
- Por cobrir a genitália feminina externa e a base do pênis, confere maior proteção a estas áreas
- É bem lubrificada, podendo proporcionar às mulheres conforto e prazer

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O CÂNCER DE MAMA

O QUE É O CÂNCER DE MAMA?

O câncer de mama é um tumor maligno que se desenvolve na mama e é provocado por um crescimento anormal e desordenado de células. Esse é o tipo de câncer que mais acomete as mulheres em todo o mundo, sendo 1,38 milhões de novos casos e 458 mil mortes pela doença por ano, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS).

TODO MUNDO PODE TER CÂNCER DE MAMA?

Sim, homens e mulheres, mas a doença é mais comum nelas. Além disso, a exposição e a interação entre os fatores de risco, o tempo de exposição e as características individuais das pessoas facilitam ou dificultam a instalação do dano celular.

Fatores de risco do câncer de mama:

- Ser fumante
- Sedentarismo
- Excesso de peso (sobrepeso e obesidade)
- Exposição frequente a radiações ionizantes (raios-X)

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA DOENÇA?

Alguns sintomas podem ser percebidos: inchaço, pele enrugada ou com depressões ou parecendo casca de laranja, pele descamando ao redor do mamilo, secreção e alterações no mamilo, caroço acompanhado ou não de dor, também podem aparecer pequenos caroços embaixo do braço nas axilas ou no pescoço.

Procure estar atenta à saúde das mamas, conhecendo o seu corpo e informando-se sobre as alterações consideradas suspeitas de câncer de mama. A avaliação médica é importante e necessária, pois poderá determinar se há algum risco.



Liberação de líquido pelo mamilo



Veias fáceis de observar



Nódulo ou caroço que não diminui



Vermelhidão, inchaço ou calor na pele



Assimetria entre as duas mamas



Sulco ou afundamento de uma região



Alteração na coloração da aréola



Formação de crostas ou feridas na pele



Mudança na forma da mama

COMO EU POSSO ME PREVENIR CONTRA A DOENÇA?

É possível reduzir em até 28% o risco de a mulher desenvolver câncer de mama com ações simples, como:

- Consumo diário de alimentos naturais, como frutas, legumes e verduras.
- Manutenção do peso corporal
- Manter-se ativo pelo menos por 30 minutos ao dia, praticando caminhadas, dança, jogos, andando de bicicleta e outros.

E mais:

As pessoas que adotam uma alimentação saudável, práticas regulares de atividades físicas e mantêm o peso corporal adequado, reduzem o risco dos tipos de câncer mais comuns.

VIOÊNCIA CONTRA A MULHER

A violência contra as mulheres constitui-se na violação dos direitos humanos e liberdades fundamentais, atingindo as mulheres em seus direitos à vida, à saúde e à integridade física, limitando-as ao gozo e exercício de tais direitos.

Ela se manifesta de diversas formas, sem distinção de raça, etnia, religião e classe social, sendo um dos fatores estruturantes da desigualdade de gênero.

Reconhecida em 1994, por meio da Convenção de Belém do Pará (Convenção Interamericana para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência Contra a Mulher), a violência contra a mulher passa a ser definida como:



Qualquer ação ou conduta, baseada no gênero, que cause morte, dano ou sofrimento físico, sexual ou psicológico à mulher, tanto no âmbito público como no privado”.

TIPOS DE VIOLÊNCIAS PREVISTAS PELA LEI Nº 11.340 DE 07 DE AGOSTO DE 2006 – LEI MARIA DA PENHA

- **VIOLÊNCIA FÍSICA** – Representada por qualquer ato que prejudique a saúde ou integridade do corpo da mulher. É praticada com o uso da força física, da agressão ou ainda com o uso de armas.
- **VIOLÊNCIA MORAL** – Ofender com calúnias, injúrias ou difamações. Lançar opiniões contra a reputação moral, críticas mentirosas ou xingamentos.
- **VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA** – Resulta de qualquer ato que ponha em risco o desenvolvimento psicoemocional da mulher, sua autoestima, seu direito de ser respeitada. É o assédio moral que ocorre com humilhações, a manipulação, o isolamento, a vigilância constante e ostensiva, os insultos, a ridicularização ou qualquer outro meio que intimide a mulher, impedindo que ela exerça sua vontade e autodeterminação.
- **VIOLÊNCIA PATRIMONIAL** – Reter, subtrair, destruir parcialmente ou totalmente objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores ou recursos econômicos.
- **VIOLÊNCIA SEXUAL** – Qualquer ação cometida para obrigar a mulher a ter relações sexuais ou presenciar práticas sexuais contra sua vontade. Acontece quando a mulher é obrigada a se prostituir, a fazer aborto, a usar anticoncepcionais contra sua vontade. Pode ocorrer com o uso de força física ou psicológica, ou por meio da intimidação, chantagem, suborno ou ameaça.

COMO POSSO PEDIR AJUDA?

Caso você esteja sofrendo violência doméstica, **o estado do Rio de Janeiro disponibiliza uma rede de enfrentamento à violência contra a mulher.** Por isso não tenha medo ou sinta vergonha, pois podemos ajudá-la.

LIGUE PARA

POLÍCIA MILITAR (24h)

190

POLÍCIA CIVIL (24h)

197

(para registro de ocorrência online
– www.dedic.pcivil.rj.gov.br)

CENTRAL DE ATENDIMENTO À MULHER (24h)

180

DISQUE CIDADANIA E DIREITOS HUMANOS (24h)

0800-0234567

CIAM MÁRCIA LYRA (10h às 17h)

Rio de Janeiro e Região
Metropolitana

(21) 2332-8249/ (21) 99401-4950/
ciammarcialyra@gmail.com

CIAM BAIXADA (10h às 17h)

Nova Iguaçu/RJ

(21)2698-6008/ (21) 99394-3787/
ciambaixada@yahoo.com.br

CEAM QUEIMADOS (10h às 17h)

Queimados/ RJ

(21) 26652508 / (21)99422-3889/
ceamqueimados.rj@gmail.com

CEAM ITAGUAÍ (10h às 17h)

Itaguaí

(21) 3782-9000, ramal: 2514
ceam.smas@itaguai.rj.gov.br

NÚCLEO ESPECIAL DE DIREITO DA MULHER E DE VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA (NUDEM)

(21) 2332-6371 / (21) 97226-8267

MINISTÉRIO PÚBLICO (OUVIDORIA)

127/ (21) 99366-3100

DISQUE DENÚNCIA

(21) 2253-1177

DISQUE SOS MULHER ALERJ

0800-2820119

CONSELHO ESTADUAL DOS DIREITOS DA MULHER (CEDIM)

(21) 2334-9513/ 9504

CENTRAL JUDICIÁRIA DE ABRIGAMENTO PROVISÓRIO DA MULHER VÍTIMA DE VIOLÊNCIA DE DOMÉSTICA (CEJUVIDA)

(21) 3133-3894 / 3133-4144



Secretaria de
Desenvolvimento Social
e Direitos Humanos

Secretaria de
Saúde



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

