



**SAÚDE DA  
MULHER  
EM DIA**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed**   
Costa Oeste



# Meus dados

Nome: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Telefones: ( \_\_ ) \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Altura: \_\_\_\_\_

Idade da primeira menstruação: \_\_\_\_\_

Idade da menopausa: \_\_\_\_\_

Número de gestações: \_\_\_\_\_

Faz terapia de reposição hormonal:  Sim  Não

Faz uso de método anticoncepcional?  Sim  Não

Fumante?  Sim  Não

Realiza atividade física regularmente?  Sim  Não



# Índice

<b>Afinal, o que é promoção à Saúde? .....</b>	<b>10</b>
1. Cuide de sua saúde mental, ela é tudo!.....	10
2. Cuide do seu peso, controle-o!.....	12
3. Pratique atividades físicas, mexa-se! .....	13
4. Realize atividades que lhe dêem prazer, seja feliz! .....	14
5. Adote uma alimentação saudável, coma o que faz bem ao seu corpo! ..	15
6. Tenha boas noites de sono, relaxe, deite e durma bem!.....	16
7. Controle o estresse, busque equilíbrio para sua vida! .....	17
8. Tenha autoestima!.....	18
9. Realize planejamento familiar!.....	19
<b>Recomendações preventivas de saúde as mulheres por faixa etária.....</b>	<b>20</b>
Faixa etária dos 20 aos 30 anos .....	20
Faixa etária dos 30 aos 40 anos.....	21
Faixa etária dos 40 aos 50 anos .....	22
Faixa etária dos 50 aos 60 anos .....	23
Melhor idade: a partir dos 60 anos.....	24
<b>Prevenção de doenças .....</b>	<b>25</b>
Câncer de mama.....	25
Câncer do colo de útero.....	27
<b>Acompanhamento de Realização de Exames Preventivos - Papanicolau / Mamografia / Exame Clínico da Mamas / Ultrassonografia.....</b>	<b>28</b>
<b>Referências bibliográficas.....</b>	<b>30</b>



## *Ame-se, Previna-se, e Cuide-se!*

Esta cartilha de orientações foi desenvolvida com muito carinho especialmente para você! Nossa beneficiária!

A Unimed Costa Oeste preocupa-se com a saúde de seus beneficiários, e quer sempre estar ao seu lado, lhe orientando e apoiando para promoção da sua saúde, inclusive do bem estar físico e psíquico. Então dedique alguns minutos do seu dia para aproveitar todo conhecimento que esta cartilha irá lhe proporcionar, assim você também poderá repassar esse conhecimento as suas amigas, mãe, filha(s) e avós, ajudando a cuidar da saúde de quem você mais gosta.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Envolve o bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos, saúde, educação, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida e não meramente a ausência de doenças.





A close-up photograph of a person's hands clasped together in a prayer-like gesture. The hands are positioned on the left side of the frame, with fingers interlaced. The background is a soft, warm, out-of-focus landscape, possibly a sunset or sunrise, with a gradient of colors from light orange to deep red. The overall mood is serene and contemplative.

# **ESTIMULANDO A PROMOÇÃO À SAÚDE**

## **Afinal, o que é promoção à saúde?**

A promoção da saúde consiste num conjunto de estratégias focadas na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e coletividades. Pode ser desenvolvida por meio de políticas, estratégias, ações e intervenções no meio social, com objetivo de atuar sobre os condicionantes e determinantes sociais de saúde. As ações de promoção da saúde são potencializadas por meio da articulação dos diferentes setores da saúde, além da articulação com outros setores. Essas articulações promovem a efetividade e sustentabilidade das ações ao longo do tempo, melhorando as condições de saúde das populações e dos territórios.

### **1. Cuide de sua saúde mental, ela é tudo!**

Já ouviu a frase "Corpo são, mente sã"?

Um bom estado de saúde mental se caracteriza pela canalização das emoções através de pensamentos positivos. Ter uma maior confiança diante dos desafios que a vida impõe e boa disposição para construir relações duradouras e de afeto mútuo com os outros.



## Como ter boa saúde mental, e mantê-la?

- Dormir bem;
- Alimentar-se bem;
- Praticar atividade física;
- Relaxamentos e terapias;
- Ler bons livros;
- Buscar passatempos estimulantes;
- Curtir a natureza;
- Disponibilizar de tempo para si, e se cuidar.

## O que deteriora a saúde mental?

- Isolamento;
- Solidão;
- Falta de leitura e conhecimento;
- Desequilíbrio emocional;
- Medicamentos sem indicação médica;
- Álcool;
- Drogas.

## **Atenção!**

***Caso apresente sintomas persistentes como: Desânimo, tristeza, vontade de distanciar-se das pessoas, pensamentos negativos, desejo de morte, procure ajuda médica.***

## 2. Cuide do seu peso, controle-o!

A manutenção de um peso saudável é considerada atualmente uma das principais medidas para a prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, que representam a causa de cerca de duas a cada três mortes no Brasil. Estudos mostram que o excesso de peso leva a complicações de saúde, pois aumenta o risco de doenças como diabetes, colesterol alto, problemas cardiovasculares e respiratórios, gordura no fígado, apneia do sono, infertilidade, depressão e diversos tipos de câncer, sem falar nas complicações ortopédicas e limitações para as diversas atividades simples do dia a dia.



### Hábitos que ajudam a controlar o peso:

- Ingestão de no mínimo 2 litros de água por dia;
- Ingestão de frutas, legumes e verduras todos os dias;
- Redução do consumo de carboidratos;
- Ingestão de fibras;
- Redução no consumo de sal, gorduras e embutidos;
- Prática regular de atividades físicas;
- Diminua o excesso de açúcar.

### 3. Pratique atividades físicas, mexa-se!

A prática regular de exercício físico contribui para controlar o sobrepeso corporal, a obesidade, a hipertensão arterial sistêmica, diminuir o estresse, aumentar o colesterol bom (HDL), e favorecer o controle de açúcar no sangue. Para atender a esses objetivos, pode-se exceder a recomendação mínima, realizando mais que 30 minutos de exercício físico diariamente.

O recomendado são exercícios que movimentem grandes grupos musculares, como caminhada ou corrida, ciclismo, natação.

Mas deve-se ter em mente que a intensidade do exercício deve ser moderada, ou seja, confortável. Uma maneira simples de saber se você está se exercitando confortavelmente é observar sua respiração.



#### 4. Realize atividades que lhe deem prazer, seja feliz!

Já pensou em ter um “passatempo” que você ame fazer?

Dedicar-se à arte, aprender a tocar um instrumento musical, aprender a desenhar e a pintar, realizar trabalhos manuais diversos, como costurar, criar peças feitas de crochê ou fabricar brinquedos usando feltro são só alguns exemplos do que você pode fazer com o seu tempo livre e, quem sabe, até construir um negócio com aquele passatempo de que tanto gosta.



## 5. Adote uma alimentação saudável, coma o que faz bem ao seu corpo!

Muitas pessoas pensam que uma alimentação saudável é restritiva, mas a verdadeira chave para um bom cardápio é a variedade. Nutricionistas indicam que quanto mais cor tiver o seu prato, mais benefícios você consome. Ao longo da história, os alimentos foram fonte de prevenção e tratamento de doença, ou seja, um bom cardápio direciona para uma vida com mais saúde. Além de fazer bem ao organismo, uma alimentação saudável age em nossa mente, nos deixando com um melhor humor, mais dispostos e concentrados.

Quer conhecer ainda mais benefícios que esse hábito alimentar traz para nossas vidas?

- Diminuição e manutenção do peso;
- Aumento da disposição;
- Melhora do humor;
- Prevenção de doenças;
- Fortalecimento dos ossos;
- Regulação do organismo.



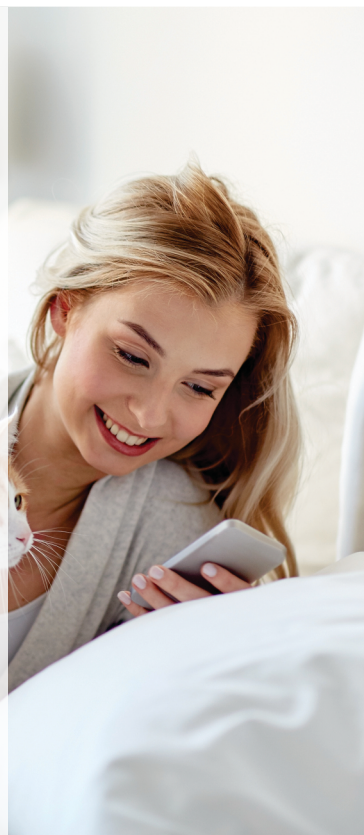
## 6. Tenha boas noites de sono, relaxe, deite e durma bem!

Um dos segredos para uma vida saudável é ter boas noites de sono. Dormir bem contribui para a melhora do metabolismo, contribui para ter disposição, e ainda previne doenças crônicas.

A privação de uma boa noite de sono pode causar problemas como irritabilidade, cansaço e sonolência.

### Confira algumas dicas para dormir melhor:

- Tente acalmar sua mente ao deitar-se;
- Foque em sua respiração;
- Desligue a TV e não utilize o celular no mínimo 1 hora antes de deitar-se;
- Evite ingerir alimentos pesados e gordurosos antes de dormir;
- Diminua a luminosidade 1 hora antes de dormir;
- Crie uma rotina com horário certo para dormir.

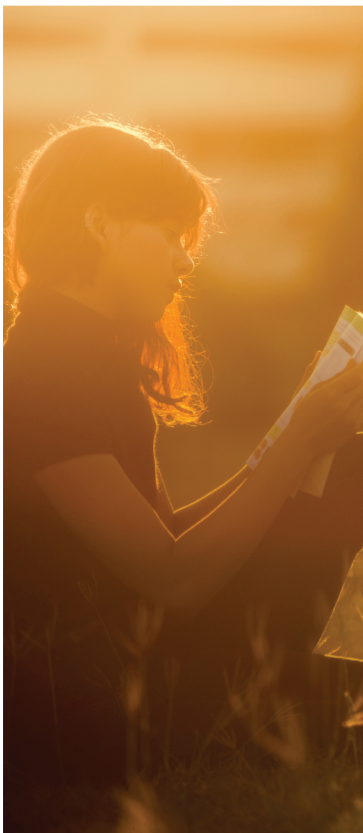




## 7. Controle do estresse, busque equilíbrio para sua vida!

O estresse e a ansiedade constante podem causar vários problemas como aumento de peso, síndrome do cólon irritável e úlcera no estômago, além de facilitar a ocorrência de doenças infecciosas, como gripe, e contribuir para o surgimento do câncer, por exemplo.

O aumento de peso ocorre porque normalmente o estresse leva à produção elevada de cortisol, que é um hormônio responsável por controlar o estresse, manter os níveis de açúcar e pressão no sangue estáveis e contribuir para o bom funcionamento do sistema imune. Desta forma, o excesso de cortisol potencia o acúmulo de gordura no corpo, principalmente no abdômen, além de poder tornar o sistema imune mais fraco, o que contribui com o desenvolvimento de doenças e infecções.



### Dicas para controlar o estresse:

- Praticar atividades físicas;
- Ter uma boa alimentação e balanceada;
- Reservar algumas horas do seu dia para lazer e descanso;
- Fazer terapia;
- Saber administrar o seu tempo.

## 8. Tenha autoestima!

Apesar de ser construída durante a infância e adolescência, a autoestima pode ser tratada e recuperada em qualquer fase da vida. "Você pode, através das suas escolhas, ir alimentando essa estima".

Quando você toma decisões destrutivas, sem querer fortalece aquilo que mais lhe incomoda. No entanto, quando você faz movimentos positivos, você inverte essa situação. Funciona como um ciclo: quanto mais escolhas positivas faz, mais estima passa a ter, e quanto maior sua autoestima, mais positivas serão as escolhas.

### Dicas para melhorar sua autoestima:

- Exercite o autoconhecimento, quanto mais você se conhecer, mais se amará e saberá lidar com os obstáculos;
- Aprenda a colocar limites e dizer “não” aos outros;
- Ouça suas próprias vontades;
- Não fuja dos obstáculos;
- Evite criticar os outros;
- Evite autocrítica demasiada;
- Não seja imediatista;
- Avalie sua vida, faça escolhas.



## 9. Realize planejamento familiar!

Planejar o nosso futuro é muito importante. Afinal, às vezes não dá para desfazer algumas coisas.

É sempre muito difícil saber a melhor hora de se ter um filho. Por isso, o planejamento familiar é tão importante para o casal.

Decidir se a família crescerá ou não, e quando isso ocorrerá... é uma ação consciente diante das dificuldades sociais e econômicas existentes.

Programar o futuro permite aos casais a oportunidade de investir na carreira durante um período determinado, o que também beneficiará as crianças, já que os pais estarão mais preparados para proporcionar uma vida melhor para toda a família.

Hoje, existem diversos meios contraceptivos no mercado, o que nos dá a possibilidade de escolher o momento ideal para termos um filho preservando o nosso bem-estar físico e emocional, assim como o da criança, evitando gestação precoce e indesejada e também a taxa de mortalidade infantil e materna.



# Recomendações preventivas de saúde as mulheres por faixa etária

## Faixa etária dos 20 aos 30 anos

- Visite o ginecologista pelo menos uma vez ao ano, doze meses após iniciar a vida sexual, todas as mulheres deverão realizar o Papanicolau (exame preventivo do colo do útero);
- Corrija sua postura, pois mais tarde pode comprometer sua coluna;
- Revise suas vacinas, algumas precisam de reforços;
- Evite bebidas alcoólicas e cigarros, são muito prejudiciais à saúde;
- Cuide de sua pele, sempre use filtro solar;
- Inicie o auto exame das mamas;
- Pratique exercícios físicos.



## Faixa etária dos 30 aos 40 anos

- Continue visitando o ginecologista pelo menos uma vez ao ano, todas as mulheres deverão realizar o Papanicolau (exame preventivo do colo do útero);
- Controle os níveis de colesterol, triglicerídeos, hormônios e glicose, são muito importantes para manter uma boa saúde;
- Previna-se contra a osteoporose, tenha uma alimentação rica em cálcio;
- Converse com seu médico sobre a mamografia, pois as doenças de mama podem iniciar nessa fase da vida;
- Continue realizando o autoexame das mamas;
- Continue cuidando da sua pele e use filtro solar;
- Continue mantendo hábitos saudáveis de vida;
- Pratique exercícios físicos.



## Faixa etária dos 40 anos 50 anos

- Continue visitando o ginecologista pelo menos uma vez ao ano, todas as mulheres deverão realizar o Papanicolau (exame preventivo do colo do útero);
- Controle os níveis de colesterol, triglicerídeos, hormônios e glicose, são muito importantes para manter uma boa saúde;
- Mantenha uma alimentação rica em cálcio, prevenindo a osteoporose,
- Converse com seu ginecologista sobre a menopausa;
- Continue realizando o autoexame das mamas e converse com seu médico sobre a mamografia;
- Converse com seu médico sobre a saúde do seu coração;
- Cuide da sua pele, não saia de casa sem filtro solar;
- Continue mantendo hábitos saudáveis de vida;
- Pratique exercícios físicos.



## Faixa etária dos 50 aos 60 anos

- Fale com seu médico sobre sua saúde de forma geral, não esquecendo de mencionar o histórico familiar, principalmente relativo ao câncer;
- Continue visitando o ginecologista pelo menos uma vez ao ano, todas as mulheres deverão realizar o Papanicolau (exame preventivo do colo do útero);
- Converse com seu ginecologista sobre a menopausa;
- Converse com seu médico sobre a saúde do seu coração;
- Se sentir dificuldade visual, visite o oftalmologista;
- Mantenha o uso de filtro solar, observe sua pele, nesta idade podem surgir manchas, neste caso converse com seu médico;
- Continue mantendo hábitos de vida saudáveis, cuide de sua alimentação e funcionamento do aparelho digestivo (intestino);
- Continue praticando exercícios físicos, converse com seu médico sobre o que é mais indicado para seu perfil.



## Melhor idade: a partir dos 60 anos

- Fale com seu médico sobre sua saúde de forma geral, não esquecendo de mencionar o histórico familiar, principalmente relativo ao câncer;
- Mantenha o controle dos níveis de colesterol, triglicerídeos, hormônios e glicose, são muito importantes para manter uma boa saúde;
- Converse com seu médico sobre o controle de função tireoidiana;
- Continue visitando o ginecologista;
- Verifique a pressão arterial com frequência;
- Vacine-se contra a gripe anualmente;
- Busque momentos de lazer junto aos familiares;
- Mantenha o uso de filtro solar, observe sua pele, nesta idade podem surgir manchas, neste caso converse com seu médico;
- Continue mantendo hábitos de vida saudáveis, cuide de sua alimentação e funcionamento do aparelho digestivo (intestino);
- Continue praticando exercícios físicos, converse com seu médico sobre o que é mais indicado para sua saúde.





# Prevenção de doenças

## Câncer de mama

O câncer (neoplasia) de mama é uma doença resultante da multiplicação de células anormais da mama, que forma um tumor maligno. Há vários tipos de câncer de mama, alguns se desenvolvem rapidamente, outros não. Descoberto no início, aumentam as chances de tratamento e cura.

Os principais sinais e sintomas do câncer de mama são:

- Caroço (nódulo) fixo, endurecido e, geralmente, indolor;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no bico do peito (mamilo);
- Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço;
- Saída espontânea de líquido dos mamilos.

***Importante!***

***Ao identificarem alterações persistentes nas mamas, as mulheres devem procurar imediatamente um serviço de saúde para avaliação diagnóstica.***

## Câncer do colo de útero

O câncer do colo do útero, também chamado de cervical, é causado pela infecção persistente por alguns tipos (chamados oncogênicos) do Papilomavírus Humano - HPV. A infecção genital por este vírus é muito frequente e não causa doença na maioria das vezes. Entretanto, em alguns casos, podem ocorrer alterações celulares que poderão evoluir para o câncer. Estas alterações das células são descobertas facilmente no exame preventivo (conhecido também como Papanicolau), e são curáveis na quase totalidade dos casos. Por isso é importante a realização periódica deste exame.

É uma doença de desenvolvimento lento que pode cursar sem sintomas em fase inicial, podendo evoluir para:

- Quadros de sangramento vaginal intermitente ou após a relação sexual;
- Secreção vaginal anormal e dor abdominal associada a queixas urinárias ou intestinais nos casos mais avançados.

### ***Importante!***

***Ao identificarem algum dos sintomas acima, as mulheres devem procurar imediatamente um serviço de saúde para avaliação diagnóstica.***

### O que é exame preventivo?

O exame preventivo do câncer do colo do útero (Papanicolau) é a principal estratégia para detectar lesões precursoras e fazer o diagnóstico da doença. O exame preventivo é indolor, simples e rápido. Mulheres grávidas também podem se submeter ao exame, sem prejuízo para sua saúde ou a do bebê.





O Ministério da Saúde recomenda que mulheres de 50 a 69 anos façam uma mamografia de rastreamento (quando não há sinais nem sintomas) a cada dois anos. A Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM), o Colégio Brasileiro de Radiologia e Diagnóstico por Imagem (CER) e a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRAS-ROXAS) recomendam a mamografia anual para as mulheres a partir dos 40 anos de idade, visando ao diagnóstico precoce e a redução da mortalidade. Converse com o seu médico para mais informações.

Toda mulher que tem ou já teve vida sexual e que estão entre 25 e 64 anos de idade, precisam realizar o exame preventivo (Papanicolau), o exame pode ser realizado a cada três anos, se resultado normal, ou conforme recomendações de seu médico.

*Dúvidas, converse com o seu  
médico para mais informações!*

## Referências bibliográficas

CÂNCER DE MAMA. INCA. Disponível em:<<http://www.inca.gov.br/outubro-rosa/cancer-mama.asp>>. Acesso em: 17.out.2018

QUALIDADE DE VIDA. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Disponível em:<<http://www.bvms.saude.gov.br>. Acesso em: 17.out.2018

MANUAL TÉCNICO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO DE RISCOS E DOENÇAS NA SAÚDE SUPLEMNETAR. ANS. Disponível em: <[https://www.ans.gov.br/images/stories/Materiais\\_para\\_pesquisa/Materiais\\_por\\_assunto/ProdEditorialANS\\_Manual\\_Tecnico\\_de\\_Promocao\\_da\\_saude\\_no\\_setor\\_de\\_SS.pdf](https://www.ans.gov.br/images/stories/Materiais_para_pesquisa/Materiais_por_assunto/ProdEditorialANS_Manual_Tecnico_de_Promocao_da_saude_no_setor_de_SS.pdf). Acesso em 17.out.2018. Acesso em 19.out.2018

11 MÉDICOS IMPORTANTES NA SAÚDE DA MULHER. SBD. Disponível em:< <http://www.sbd.org.br/noticias/alem-do-ginecologista-11-medicos-importantes-na-saude-da-mulher>. Acesso em 20.out.2018

Para maiores informações entre em contato com o **Departamento de Atenção à Saúde da Unimed Costa Oeste** através do telefone **(45) 3277 8000 (opção 4)** ou no endereço: Rua Largo Chico Mendes 174, CEP 85903-260 Jardim La Salle, Toledo Paraná, ou ainda pelo Portal Unimed Costa Oeste no endereço: <https://www.unimed.coop.br/web/costaoste/atencao-a-saude>



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



[www.unimedcostaoeste.com.br](http://www.unimedcostaoeste.com.br)

Rua Santos Dumont, 2705

85900-010 Centro, Toledo - PR

**T. (45) 3277-8000 SAC 0800 41 4554**

**Deficientes Auditivos 0800 642 2009**

Julho/2019

**ANS - nº 371106**