

MANUAL DE ORIENTAÇÃO À SAÚDE DA MULHER

Edição:

Programa de Assessoria em Gênero
NEIM/REDOR

Elaboração do texto:

Ana Alice Costa

Colaboração:

Elizete Passos

Ilustração:

Mario Brito (Marú)

Fotolito e Impressão:

Envelope & Cia

Layout:

Fast Desing (Ricardo Tosta Júnior
e João Silva Almeida)

Esta cartilha é parte do trabalho desenvolvido com o enfoque de gênero pelo Projeto de Desenvolvimento Comunitário do Rio Gavião – **Pró-Gavião**, sob a responsabilidade da equipe do Núcleo de Estudos Interdisciplinares sobre a Mulher – NEIM, **da Universidade Federal da Bahia**, em convênio com a Rede Feminista Norte e Nordeste de Estudos e Pesquisas sobre a Mulher e Relações de Gênero - REDOR

**Se tiver alguma dúvida sobre o conteúdo desta cartilha,
entre em contato com o Pró-Gavião nos endereços:**

- Jânio Quadros, Mactinga e Guajerú
Av. Ladyslau Klener, nº 146
Presidente Jânio Quadros
- Licínio de Almeida, Mortugaba e Jacaraci
Av. Antônio Carlos Magalhães, s/n
EFA Licínio de Almeida
- Tremedal e Belo Campo
Av. Joaquim Gonçalves, nº 108
Tremedal
- Condeúba, Cordeiros Pirapá
Praça Jovino Acênio, s/n Secretaria de
Comunicação Municipal - Condeúba
- Anagé e Caraíbas

ÍNDICE

Apresentação	05
A mulher e os ciclos reprodutivos	07
A menstruação.....	08
O aparelho reprodutor.....	10
Planejamento familiar	10
Os métodos anticoncepcionais	11
A camisinha masculina.....	11
Dispositivo intra-uterino.....	12
Pílula anticoncepcional.....	13
Laqueadura.....	14
Vasectomia.....	15
Anticoncepcional injetável.....	15
Pílula do dia seguinte.....	16
Diafragma.....	16
Tabelinha.....	17
Geléias espermicidas.....	18
Gravidez	19
Gravidez na adolescência	20
O parto	21
A internação.....	23
A chegada do momento do parto.....	24
Menopausa	26
Menopausa não é doença.....	26
Menopausa é tempo de mudanças.....	29

Principais doenças femininas.....	32
O câncer de útero.....	32
O câncer de mama.....	35
As doenças sexualmente transmissíveis.....	37
Candidíase.....	38
Tricomoníase.....	38
Gonorréia.....	38
Sífilis.....	39
A mais perigosa é a AIDS.....	40
Corrimento.....	40
Cistites.....	41
Medidas de higiene e prevenção.....	41
Aids: a doença mais perigosa.....	42

APRESENTAÇÃO

Aprender sobre nosso corpo e seu funcionamento é muito importante para que possamos controlar as doenças e mantê-lo sadio.

Nessa cartilha apresentamos algumas informações básicas sobre o corpo da mulher e sua saúde.

Quando falamos das partes do corpo e das doenças usamos sempre o nome científico, isto é, a forma como os médicos falam, porque sabemos que as mulheres necessitam conhecer esta linguagem para poder entender, ter mais confiança e principalmente ter o conhecimento do que esta acontecendo com seu corpo.

Esta cartilha representa mais uma etapa do trabalho que o Pró-Gavião vem desenvolvendo junto às mulheres da região no sentido de melhorar a sua condição de vida e da sua família.

A MULHER E OS CICLOS REPRODUTIVOS

Na infância nosso corpo ainda não está totalmente formado. Durante a puberdade, quando a menina está se tornando uma moça, passamos da infância para a fase adulta.

Na mulher a puberdade se caracteriza:

- “ pela diminuição no crescimento dos ossos,
- “ pelo surgimento dos seios (peitos),
- “ pelo surgimento de pêlos no ventre e nas axilas
- “ pelo chegada da menstruação (menarca) e ovulação,
- “ pelo aumento do desejo sexual, e
- “ por mudanças emocionais.



A mulher tem um terceiro ciclo, que é o climatério (menopausa), quando a menstruação e a ovulação terminam. Veremos sobre a **menopausa** mais adiante.

A MENSTRUÇÃO

A menstruação começa na metade da puberdade, geralmente entre 11 e 12 anos, ainda que dos 10 até os 18 anos a menina pode ficar menstruada. A menstruação continua até os 49 ou 50 anos, podendo estender-se até os 55 anos. **A menstruação não é doença;** é algo totalmente normal na vida da mulher e pode ser encarada sem restrições: pode (e deve) tomar **banho, lavar a cabeça, comer o que quiser, agir normalmente.**

O ciclo menstrual varia de 20 a 36 dias, sendo que a maioria das mulheres tem um ciclo de 28 dias. Geralmente dura de 4 a 6 dias, podendo em algumas mulheres variar de 2 a 8 dias.

Cada mulher reage de forma distinta quando está menstruada, podendo ocorrer alguns destes sintomas:

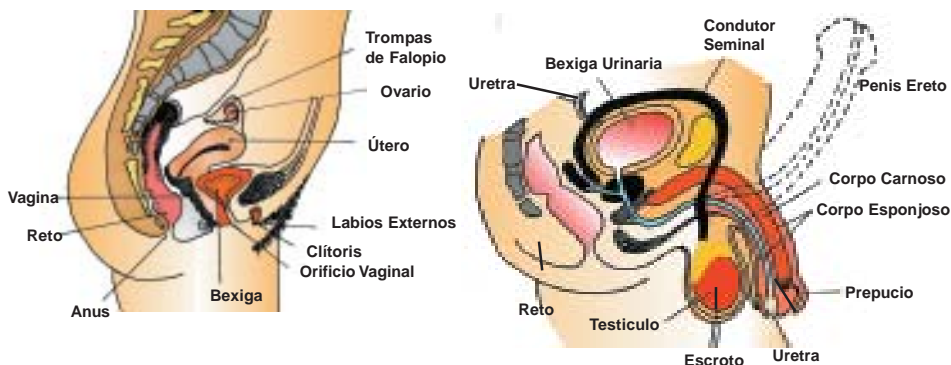
- “ aumento do desejo sexual;
- “ dores no abdome (cólicas);
- “ dores nas pernas;
- “ dores de cabeça (enxaqueca);
- “ mal humor/ irritação/depressão;
- “ dores nos seios.

Esses sintomas são chamados de “síndrome pré-menstrual”.

Importante:

Se você tem filhas mulheres, perto da puberdade, procure prepará-las para a chegada da menstruação. Explique que é algo normal na vida das mulheres: que não é doença. Fale da importância da higiene pessoal nesse período. E, caso você ou suas filhas apresentarem todos (ou quase todos) dos sintomas listados acima, procure um médico, para se certificar que você ou elas não tenham algum problema maior, como por exemplo, a chamada 'síndrome pré-menstrual'. Lembre-se que esse problema, bem como outros problemas menstruais, podem ser tratados e a mulher viver a menstruação normalmente.

O APARELHO REPRODUTOR



PLANEJAMENTO FAMILIAR

O que significa?

- “ É uma forma que o casal encontra para organizar o crescimento da sua família.
- “ Fazendo isto o casal terá condições de ter apenas o número de filhos que poderá criar, sendo possível dar a eles melhores condições de vida.

A responsabilidade do planejamento familiar é do casal, para isto ele precisa conhecer os vários métodos que podem ser utilizados para evitar a gravidez indesejada. Existem vários métodos de evitar a gravidez, todos eles voltados para o planejamento familiar, de maneira que o casal possa ter seus filhos no período que desejar. Cada método de contracepção (evitar a gravidez) tem suas vantagens e desvantagens. **Um método é mais seguro quando usado corretamente;** em caso de dúvidas, procure o posto de saúde de seu município.

OS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Relacionamos a seguir os métodos mais utilizados, com suas propriedades, vantagens e desvantagens.

■ Métodos considerados muito seguros são:

- Camisinha do Homem;
- Dispositivo Intra-ute-rino (Diu);
- Pílula Anticoncepcional;
- Pílula do dia seguinte;
- Anticoncepcional injetável;
- Camisinha da mulher;
- Vasectomia;
- Ligadura de Trompas.

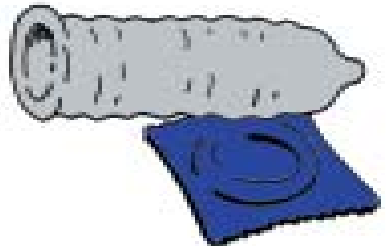


■ Métodos considerados pouco seguros:

- Tabelinha;
- Diafragma;
- Geléias Espermecidas.

A CAMISINHA MASCULINA

A camisinha é um método para ser utilizado pelo homem no momento da relação sexual. É uma capinha de borracha fina, porém resistente, que se coloca sobre o pênis. Ela evita a gravi-



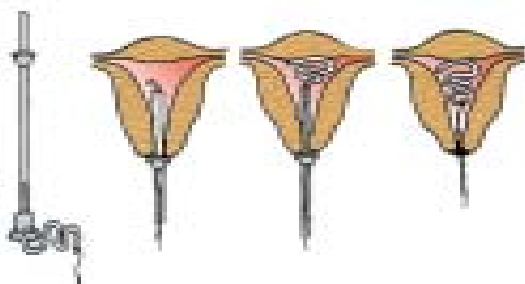
dez, impedindo que os espermatozoides penetrem na vagina da mulher. Use a camisinha apenas uma vez. Jogue fora depois de usada.

Vantagens: não faz mal a saúde; oferece segurança quando usada corretamente e, principalmente, quando combinada com o uso de espermicida; protege contra as doenças venéreas; faz com que o homem divida com a mulher a responsabilidade com o planejamento familiar; contribui para a prevenção de doenças venéreas, tais como a AIDS.

Desvantagem: alguns homens reclamam de desconforto na relação sexual.

DISPOSITIVO INTRA-UTERINO (DIU)

É uma pequena peça de plástico flexível com cobre que, colocada por um médico, dentro do útero, impede a gravidez.



Vantagens: é um método seguro que, com acompanhamento médico, pode ser usado até oito anos. Não interfere no ato sexual, é um método reversível, isto é, pode ser retirado a qualquer momento. É um método altamente eficaz.

Desvantagens: é raro, mas pode haver rejeição por parte do organismo, pode ocasionar efeitos secundários como: maior sangramento e cólicas.

PÍLULA ANTICONCEPCIONAL

As pílulas anticoncepcionais são comprimidos feitos com substâncias químicas semelhantes aos hormônios da mulher, que impedem a ovulação, evitando a gravidez. Deve-se tomar um comprimido por dia, na mesma hora, durante um período de 21 dias.

A pílula só deve ser tomada com prescrição médica. Só o médico pode avaliar qual o tipo adequado. Uma marca pode servir para uma mulher e não servir para a outra.

A pílula **não deve ser tomada por mulheres:**

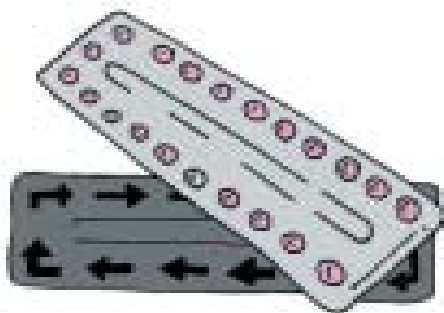
grávidas ou com suspeita de gravidez; fumantes; com menos de 16 e mais de 35 anos; que estejam amamentando (pode secar o leite). Também não deve ser usada por mulheres com

pressão alta e outras doenças do coração; que tenham sangramento fora do período menstrual; que possuam varizes; que tenham fortes enxaquecas; convulsões; diabetes; glaucoma; que estão operadas ou vão se operar.

Deve-se evitar tomá-la por mais de 5 anos (mesmo não contínuos).

Vantagens: Segurança, quando tomada corretamente.

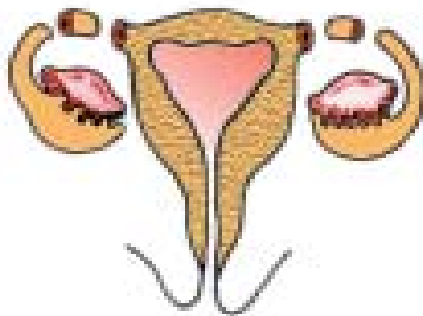
Desvantagens: Como é um produto químico, só funciona se a mulher seguir exatamente as instruções do médico, isto é, não pode esquecer de tomá-la durante o período prescrito,



caso contrário, corre-se o risco de engravidar. Também, nem todas as mulheres sentem-se bem com o seu uso.

LAQUEADURA

A laqueadura é uma operação de esterelização que se realiza na mulher, com a finalidade de evitar definitivamente a possibilidade da gravidez.



A laqueadura é a amarração ou ligadura de trompas.

Essa operação é irreversível e só deve ser feita em casos de indicação médica, em que haja risco de vida para a mãe ou para a criança.

RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES

A esterilização deve ser indicada pelo médico para mulheres que tiveram grandes riscos na gravidez e nas seguintes condições:

- “ que fizeram mais de três cesarianas;
- “ com doenças graves no coração;
- “ com diabetes grave;
- “ com problema de RH negativo e gestações anteriores sem os devidos cuidados;
- “ com pressão muito alta;
- “ com problemas renais;
- “ com problemas pulmonares.

Em qualquer destes casos, a decisão final caberá sempre a mulher. O médico deve ajudar dando informações sobre os riscos e as conseqüências, discutindo a possibilidade de usar outros métodos.

VASECTOMIA

A vasectomia é uma operação que se realiza no homem com a finalidade de evitar a gravidez. É uma operação feita nos órgãos genitais do homem que fecha a passagem da saída dos espermatozóides. Fechando a sua saída, o homem continua expelindo um líquido, o sémem, que não conterà os espermatozóides e, portanto, não fecundará a mulher.



Após a vasectomia o homem continua, normalmente, a ter desejo sexual, ereção e ejaculação.

Recomendações importantes

Deve-se pensar muito antes de realizar a operação de vasectomia, pois a mesma é irreversível. Após a operação é recomendável o uso da camisinha por 2 meses, pois leva algum tempo para que os espermatozóides que estão no canal do pênis sejam eliminados.

ANTICONCEPCIONAL INJETÁVEL

É considerado um método simples e seguro. Consiste em uma injeção de hormônios, aplicada na mulher que



pode ser tomada uma vez por mês ou de três em três meses, a mulher escolhendo com o seu médico o que achar melhor.

Esse é um método que pode ser usado por mulheres que não se dão bem com o uso da pílula.

Alguns médicos não gostam de recomendar este método porque há suspeitas de que ele diminui o desejo sexual nas mulheres.

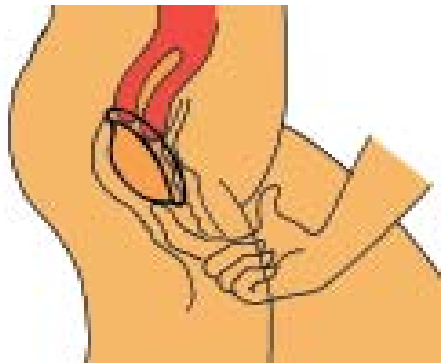
PÍLULA DO DIA SEGUINTE

Esse é considerado um método para casos de emergência. É indicado para mulheres que foram vítimas de estupro ou fizeram sexo sem usar nenhum tipo de método anticoncepcional. A pílula do dia seguinte deve ser usada até 72 horas após o ato sexual. Procure o médico no posto de saúde o mais rápido possível.

Se a mulher não tiver acesso a esta pílula, ela pode tomar dois comprimidos de qualquer anticoncepcional nas primeiras 24 horas após o ato sexual e depois tomar mais dois comprimidos com intervalos de 12 horas entre cada um, que faz o mesmo efeito.

DIAFRAGMA

O diafragma é uma capinha de borracha bem fina, que a mulher coloca, ela mesma, no fundo da vagina, antes da relação sexual, tapando assim o colo do útero. Ele impede que os espermatozóides do homem penetrem no útero da mulher.



Deve ser usado junto com um espermicida, para garantir maior segurança.

É recomendável que o início do uso do diafragma seja orientado por “um profissional da saúde”.

Após o uso, o diafragma deve ser lavado com água fria e sabão neutro, secado com um pano macio, polvilhado com maizena, em seguida, deve ser guardado na caixinha longe do calor e da luz.

Nos casos da borracha enrugar ou quando estiver fora do prazo recomendado, o mesmo deve ser trocado imediatamente.

Vantagens: Não faz mal a saúde e ajuda a mulher a conhecer melhor o seu próprio corpo.

Desvantagens: Não é totalmente seguro e exige disciplina.

TABELINHA

É um método que exige que a mulher conheça seu ciclo menstrual. Só assim ela terá condições de saber o período fértil ou seja, aquele em que poderá ficar grávida.

Tabelas prontas não são seguras. A tabela de uma mulher não serve para outra, pois cada uma tem o seu ciclo menstrual.

Como proceder: Utilize um calendário para marcar todo o mês o início do seu ciclo menstrual.

Não confunda o dia do ciclo menstrual com o dia do mês. Para melhor esclarecimento, marque no calendário o

primeiro dia da sua menstruação durante seis meses e depois mostre ao seu médico.

Vantagens: Não prejudica a saúde, ensina a mulher a conhecer o comportamento do corpo.

Desvantagens: Requer um período longo para começar a ser usado; exige disciplina e responsabilidade da mulher e do homem; não serve para as mulheres com ciclo menstrual irregular.

Não é um método seguro.

GELÉIAS ESPERMICIDAS

É um produto para ser usado na vagina antes da relação sexual. As geléias espermicidas contém produtos que matam os espermatozoides, evitando assim a gravidez.

Os espermicidas podem ser usados sozinhos, mas são mais seguros quando usados com outros métodos (camisinha, diafragma, tabela).

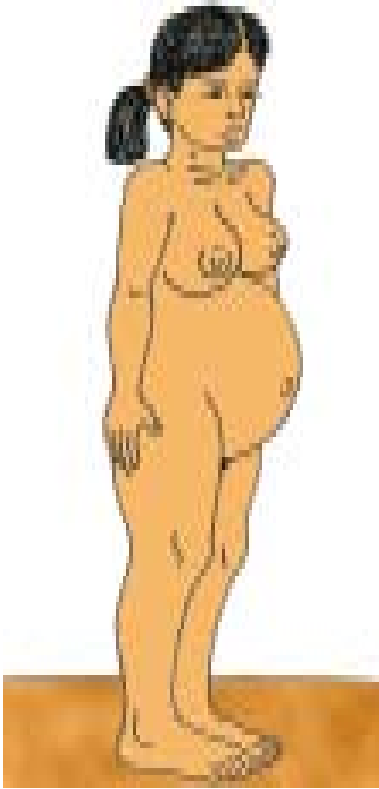
Ao utilizar o espermicida, não se deve fazer lavagem vaginal pelo menos até 8 horas após a relação sexual.

Vantagens: É um método simples e pode ser associado a outros métodos.

Desvantagens: É considerado pouco seguro.



GRAVIDEZ



Ao descobrir que está grávida a mulher tem que tomar certos cuidados com sua saúde e com o bem estar do bebê. **A primeira coisa a fazer é procurar um posto de saúde ou hospital para começar a fazer o pré-natal.** A maioria dos municípios da região do Pró-Gavião tem programas de atendimentos a gestante.

O pré-natal é muito importante para a saúde da mulher e do seu filho, pois é através do acompanhamento médico que ela poderá evitar qualquer tipo de complicação.

Outro cuidado é com a alimentação. Se possível coma muitas frutas, verduras (em especial as de folhas verdes), leite, queijo, carnes (em especial fígado), peixes, ovos, cereais (aveia, germe de trigo, levedura de cerveja, milho) e **muita água**. Beba de 6 a 8 copos de água diariamente.

Evite doces e massas (pão, macarrão e produtos feitos com farinha) para não engordar muito. Nunca tome qualquer tipo de remédio sem recomendação médica pois é muito perigoso para você e seu bebê.

GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA

Todos sabemos que cada vez mais, cresce o número de meninas que ficam grávidas muito cedo, mas poucos sabem as consequências dessa gravidez para as mulheres com menos de 19 anos. No Brasil, milhares de meninas adolescentes morrem em consequência de aborto, gravidez, parto e pós-parto. Isso acontece, em grande parte, porque elas demoram para começar o pré-natal e porque esse atendimento é muito ruim nos postos de saúde e hospitais da rede pública.

A gravidez prejudica o corpo imaturo das meninas e ainda atrapalha seu crescimento. Isso tudo sem contar que muitas são obrigadas a deixar a escola ou o trabalho para cuidar do filho.

O que fazer para evitar a gravidez na adolescência:

- orientar os jovens sobre os riscos da gravidez;
- alertar, esclarecer, orientar sobre a educação sexual;
- entender o direito dos jovens a uma vida sexual ativa e orientá-los a exercer esse direito com responsabilidade;
- assegurar aos jovens (mulheres e homens) informações e acesso aos métodos anticoncepcionais;
- conversar sempre sobre os prejuízos de uma gravidez na vida dos jovens.
- Informar sobre a necessidade do uso da camisinha nas relações sexuais.

- “ O que fazer em caso de gravidez na adolescência:
- “ Oferecer todo o apoio necessário para que a jovem não abandone os estudos;
- “ Procurar imediatamente um médico;
- “ Garantir o acesso ao pré-natal;
- “ Ficar atento para qualquer sintomas de doença (inchaço, pressão alta, mudanças de cor e quantidade na urina);
- “ Garantir uma alimentação com carnes, ovos, fígado e beterraba para evitar a anemia;

O PARTO

O parto é um fato natural para a maioria das mulheres. É um processo de saúde. Não deve ser tratado como doença, nem como uma cirurgia, ou internação.

Alguns dias antes do parto, o bebê desce na barriga. Você percebe que a barriga fica mais baixa, você respira melhor, sente vontade de urinar com mais freqüência e pode sentir um certo peso na região baixa do ventre.

Com maior freqüência, sua barriga fica mais tensa e endurecida. São as contrações que, com a aproximação do parto, vão ficando mais fortes, mais duradouras, mais freqüentes e regulares. Você está entrando em trabalho de parto.

O problema das vagas em maternidades

Durante o pré-natal é bom conversar sobre este assunto com o pessoal do serviço de saúde. É importante saber qual a maternidade ou maternidades a que você tem direito, onde ficam, se existe algum tipo de acerto entre o serviço de pré-natal e o hospital para que você seja encaminhada, qual a qualidade do atendimento etc. Se puder faça uma visita para conhecer o local, informar-se sobre as exigências, as vagas, como chegar lá, etc.



Quando ir ao Hospital (ou Maternidade)?

- “ Se durante 12 horas seguidas você não sentir a criança se mexer.
- “ Se tiver sangramentos
- “ Se tiver perda de líquido pela vagina, que pode ser devido ao rompimento da bolsa das águas.
- “ Quando as contrações se repetirem com a mesma frequência (o mesmo intervalo de tempo), no mínimo a cada dez minutos.
- “ Se for seu primeiro parto, você terá bastante tempo até que as contrações aumentem e ocorra a dilatação

(abertura) do colo do útero. Não sendo o primeiro parto, a dilatação ocorre mais rapidamente e o parto, provavelmente, acontecerá em algumas horas.

- “ Para Evitar Pressa E Nervosismo Nesta Hora, É Importante Ter Suas Coisas Preparadas Para Levar À Maternidade. Evite Levar Coisas Inúteis.
- “ Não Esqueça De Levar Seus Documentos Para Internação, Carteira De Gestante E Todos Os Documentos Que Possam Ser Importantes Para O Atendimento No Hospital, Como Exames e encaminhamento do pré-natal.

A INTERNAÇÃO

No hospital (ou maternidade), a decisão sobre se é ou não a hora de internar, se você está em trabalho de parto avançado ou não, é um dos problemas mais freqüentes e responsável por grande parte das complicações para a gestante e o bebê.

Se a data prevista para o nascimento estiver certa, se você estiver com contrações fortes e freqüentes (menos de 10 minutos entre uma e outra), ou se você estiver com algum problema, não saia do hospital!

Mesmo que seu parto não aconteça dentro das próximas horas, voltar para casa e vir novamente ao hospital no dia seguinte, ou até no meio da noite, às pressas, pode ser impossível ou até arriscado. Os serviços de saúde nem sempre se preocupam com isto. O período de trabalho de parto é um período delicado que se complica facilmente em situações de nervosismo, grande

agitação, correria. Estando no hospital e atendida a tempo, esses problemas não terão maiores conseqüências. Sem assistência adequada, eles podem se tornar graves ou mesmo fatais.

Importante

Não coma nesse período, apenas tome líquidos, se for necessário.

Com o problema da falta de vagas, as maternidades não aceitam mulheres que podem permanecer até um dia inteiro ocupando um leito, esperando os bebês nascerem e só aceitam interná-las em casos extremos, além de muitas vezes não fazerem uma avaliação adequada sobre suas condições e a dos bebês. Exija atenção, um exame minucioso, explique exhaustivamente os sinais que você está notando sobre a chegada do momento do parto, avise quando vier uma contração para que a parteira ou profissional que a atende coloque a mão em sua barriga e sinta. Você pode errar, pois não é sua obrigação saber o que está acontecendo. Quem deve fazer o possível para não errar e agir corretamente são os profissionais que a atendem. Não tenha vergonha de manifestar suas sensações, seus receios, dúvidas e, principalmente, as certezas.

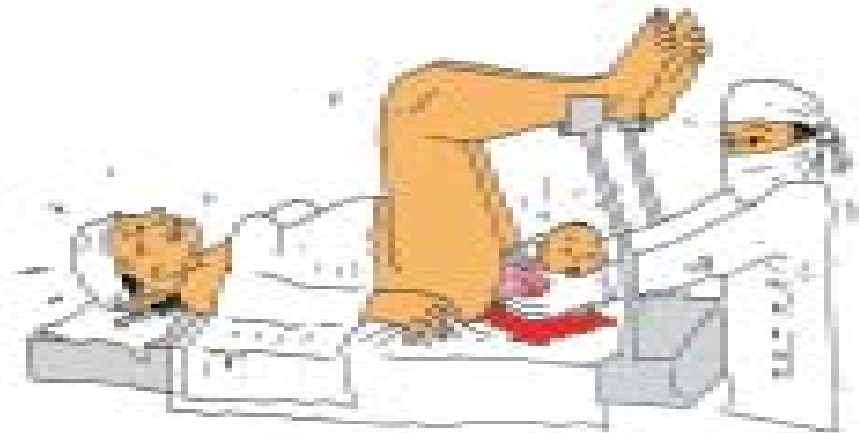
A CHEGADA DO MOMENTO DO PARTO

O momento do parto deve ser tranqüilo, aconchegante, cercado das pessoas queridas, mas infelizmente, a parturiente (a mulher que está dando luz) é muitas vezes tratada como doente, sem direito a acompanhantes, à liberdade, à sua privacidade. Enquanto essa maneira de

organizar as maternidades não mudar, você terá de se submeter aos procedimentos de uma rotina que são:

No pré parto

- “ Tricotomia (depilação da região genital) para facilitar a higiene.
- “ Enema, ou “lavagem intestinal”: esvaziamento do intestino para evitar contaminação no momento do parto.
- “ Retirar suas roupas e acessórios e colocar a camisola do hospital.
- “ Jejuar (não se alimentar) para evitar náuseas e vômitos
- “ Administração de soro por veia, para o caso de ser necessária alguma medicação endovenosa.
- “ Repouso no leito, na enfermaria de pré-natal. Até que o trabalho de parto evolua para a fase final, (para a maioria das mulheres, quando se iniciam as contrações mais fortes e a “vontade de fazer força”).
- “ Exames de toque para acompanhar a evolução do parto.



No momento do parto

- “ Ficar deitada na mesa ginecológica com as pernas e braços semi imobilizados
- “ Anestesia - nem todos os serviços contam com anestesia para parto normal. As formas existentes são: anestesia local, no caso de ser feito um pequeno corte na vulva para facilitar a saída do bebê, raqui ou peridural, que são anestésias dadas na medula (nas costas), que “adormecem” o corpo da cintura para baixo; usadas no caso de cesárea e em partos normais muito dolorosos.

Submeter-se à rotina do hospital, embora nem sempre seja confortável, pode significar segurança e melhor atendimento a você e ao bebê, mas não deve significar submissão e maus tratos, muito menos descaso com sua saúde. Não se entregue passivamente. O parto é um momento ativo e participante em que você deve ajudar, manifestar-se, ser tratada com cuidado e carinho, ser informada, receber atenção. Não é você que serve aos profissionais, mas eles a você, embora sua colaboração, calma e compreensão sejam fundamentais para o trabalho deles.

MENOPAUSA

Menopausa não é doença.

É uma situação normal na vida da mulher, que se caracteriza pelo término da menstruação, ocorrendo, normalmente, por volta dos 50 anos.

Nesse momento aparecem, na maioria das mulheres, alguns incômodos passageiros ou mais fortes, tais como: *ondas de calor*, *nervosismo* e *pele seca*.

Ondas de calor:

É o sintoma mais freqüente. Quase todas as mulheres, nesse período, sentem ondas de calor, porém, em proporção diferente. Variam de pessoa para pessoa e até de época para época. Pode-se ter mais calor em um período e menos em outros.

Como é o calor?

Ele começa de uma hora para a outra, iniciando pelo rosto e pescoço, espalhando-se para cima e para baixo. Muitas vezes, provoca bastante suor, no rosto, no pescoço, na cabeça e no peito. Dura de dois a três minutos e vai embora de repente, assim como chegou, embora algumas situações e hábitos alimentares podem contribuir para o seu surgimento. Entre elas, uso de alimentos quentes, de bebidas, de café, assim como lugares quentes e abafados.



Também situações emocionais como a raiva e a vergonha fazem aparecer as ondas de calor.

Quando ocorrem à noite, e por várias vezes, prejudicam o sono e fazem com que a mulher acorde cansada e impaciente.

O que fazer para diminuir seus efeitos?

- “ A mulher deve tomar bastante água (no mínimo oito copos por dia);
- “ usar roupas de algodão (elas são menos quentes);
- “ evitar café, chá preto, bebidas quentes, comidas picantes e diminuir o consumo do sal e do açúcar;
- “ evitar ficar debaixo do sol ou sair nos horários mais quentes do dia.
- “ Também é importante o consumo de frutas ricas em vitamina C, tais como laranjas, tangerina, limão, goiaba e acerola, carambola, abacaxi, mamão, manga, assim como o consumo de salsinha, pimentão verde, couve, agrião e outras folhas verdes.

Exercícios físicos:

São de grande ajuda nessa fase da vida da mulher. Como se sabe, eles são importantes para qualquer ser humano, em qualquer época, pois, ajudam a controlar o colesterol, fortalecem os músculos e o coração e deixam as articulações mais ágeis.

Na menopausa a mulher deve fazer exercícios regularmente, principalmente caminhadas. Caminhar é o melhor exercício para essa fase da vida, mas são também recomendados outros exercícios leves, como os de alongamento(esticar o corpo, se “espreguiçar”) e todo tipo de massagem, inclusive nas mãos, dedos, juntas, pescoço, entre outros.

Também é preciso manter uma alimentação saudável e regular (na hora certa). Tomar um bom café da manhã,

almoçar bem, porém, sem excessos e à noite evitar alimentos pesados e encher muito o estômago. (contente-se com uma sopa ou outros alimentos leves).

A mulher deve se cuidar, gostar de si, e procurar ser feliz, isto ajudará bastante.

MENOPAUSA É TEMPO DE MUDANÇAS

Longe está o tempo em que a menopausa era tratada como o fim da vida sexual da mulher, ou profissional. Como velhice. Hoje, quando as pessoas vivem bem mais tempo e com mais condições, ela representa apenas mais uma fase, que deve ser encarada como outra qualquer, mas que pode representar mudanças para melhor.

Ela acontece, de forma normal, por volta dos 45 aos 50 anos, quando a mulher, quase sempre já está com os filhos maiores, às vezes até independentes e por isso, a mulher pode ter uma vida mais calma e feliz.

Para isto, ela precisa, como vimos anteriormente, querer mudar. Seguindo uma vida saudável, procurando se irritar menos, usar alimentos mais naturais (frutas, verduras, pouco sal, pouco açúcar), evitando álcool, cigarros, tomando bastante água e fazendo exercícios.

Ela não precisa, certamente, deixar de trabalhar, apenas evitar trabalhos em locais quentes, muito ensolarado, pouco ventilados e que a deixe nervosa e irritada.

Eis algumas “dicas” preciosas, para uma vida melhor nessa fase da vida da mulher.

Primeiro:

- “ Não se preocupar com o que as pessoas falam sobre a beleza física. Você mulher, pode já não ter o rostinho de antes ou o corpinho perfeito mas terá muito mais experiência, coragem, determinação e certamente estará muito mais bonita, basta você acreditar nisto e deixar de dar ouvidos aos outros.
- “ Procure participar de grupos de mulheres, onde o assunto poderá ser discutido e você aprenderá muito mais sobre ele e também terá a oportunidade de ensinar o que aprendeu.
- “ Faça exercícios. Caminhe regularmente e siga alguns exercícios como: fique de pé, com os pés paralelos e um pouco afastados e rode o ombro algumas vezes para a frente e trás. Repita para o outro lado. Esse movimento ajudará a diminuir a tensão, a relaxar o pescoço e os ombros.

Para ajudar na respiração, um bom exercício é o de girar os braços para a frente e para trás, algumas vezes. Faça primeiro em um braço, depois no outro. Também é bom rodar um braço para a frente e o outro para trás.

Para diminuir a tensão e ajudar a desabafar, experimente chutar o ar para todos os lados. Não se esqueça de massagear o rosto, as orelhas e os pés. Amasse o chão, apertando os pés, na ponta dos dedos, nos calcanhares, depois para os lados de dentro e de fora.

Mesmo você que trabalha em casa, no quintal alimentando os animais, na roça e em outras atividades, já faz bastante

exercício, mas mesmo assim é muito importante fazer estes exercícios especiais.

Aqui vai, também, uma receita de suco para ser tomado pela manhã. Ele vai ajudá-la a sentir-se mais disposta e servirá para os minerais que o seu organismo necessita.

Bata no liquidificador (ou rale) uma maçã ou laranja, um pedaço de cenoura ou de beterraba (ou os dois), folhas verdes como: agrião, salsa, couve.

Que outras frutas e verduras você tem geralmente em casa?

Invente algumas receitas que você pode fazer com o que tem em casa, para sentir-se mais disposta.

- “ Outra coisa importante é evitar o uso do café.
- “ Substitua o café por suco de frutas ou chás como o de camomila ou erva doce;
- “ O café além de provocar as ondas de calor (comuns na menopausa), enfraquece os ossos e, se tomado com o estômago vazio, prejudica o fígado e a vesícula;

Cuidado com a gula

Esta é uma fase em que o apetite aumenta, assim como a ansiedade, cuidado para não embarcar nesta e comer demais. Tente comer menos e com mais frequência. Também os exercícios ajudarão a diminuir a ansiedade.

Evite os alimentos muito quentes ou muito frios, eles dificultam a digestão. Beba muita água mas não durante as refeições, esse hábito também prejudica a boa digestão.

AS PRINCIPAIS DOENÇAS FEMININAS

O câncer de útero

O câncer de útero atinge milhares de mulheres. É uma doença que se desenvolve devagar e silenciosamente. O período de desenvolvimento pode ir de 10 a 20 anos.

Começa com pequenas lesões que vão aumentando e se aprofundando quando não são tratadas.

Fatores que favorecem o câncer de útero:

1. Início da atividade sexual muito cedo;
2. Ter tido muitas infecções sexualmente transmissíveis;
3. Falta de higiene
4. Ser fumante
5. Desnutrição
6. Falta de vitamina A (encontrada em requeijão, leite, manteiga, peixe, ovos, fígado, cenoura, batata doce, espinafre, couve, alface, salsa)

O câncer do colo do útero é fácil prevenir

Nenhuma mulher deveria morrer de câncer do colo do útero, porque esse é um câncer fácil de prevenir e de curar.

Se o câncer for percebido bem no começo, a mulher tem 100% de chance de cura.

Muito antes dele aparecer, o exame Papanicolaou (ou 'preventivo') revela se o colo da mulher tem certas condições que podem levar ao câncer. Se essas condições precancerígenas forem tratadas, a doença pode ser evitada.

O câncer do colo do útero é um tumor que cresce devagar e pode ser percebido bem no comecinho, muito antes de aparecerem sinais ou sintomas. Da ferida ou inflamação inicial até o câncer localizado, podem decorrer de dois a dez anos. Enquanto está somente no colo o câncer é curável em 85% dos casos.



Esse é o tipo de câncer que mais aparece no aparelho genital das mulheres. Os canceres de ovário, trompas, endométrio (parede interna do útero) e vagina são mais raros.

Como prevenir o câncer do colo do útero?

- “ Fazer todo ano uma consulta ginecológica e o exame Papanicolaou (o 'preventivo'). Esses exames descobrem cedo qualquer problema
- “ Tratar feridas e infecções do colo produzidas por situações de aborto, parto e doenças sexualmente transmissíveis

- “ Fazer consulta se perceber qualquer problema ginecológico
 - “ Usar camisinha para se proteger de doenças sexualmente transmissíveis.
 - “ Sinais do câncer de colo do útero
 - “ Corrimento parecido com água de lavagem de carne;
 - “ Sangramento fora do normal, principalmente depois da menopausa;
 - “ Dor e sangramento nas relações sexuais;
 - “ Dor na parte mais baixa da barriga;
 - “ Mau cheiro.
- ❖ **Não espere aparecer os sintomas. Procure sempre um médico. Faça seus exames anualmente.**
 - ❖ **Procure o posto de saúde da sua cidade ou de outra mais próxima que tenha serviço de ginecologia.**
 - ❖ **Não deixe para amanhã**

O CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama tem matado e continua matando muitas mulheres no Brasil. A maioria dessas mortes poderia e pode ser evitada se a doença for descoberta no início, quando o tratamento tem mais chances de cura.

É uma doença que aparece nos seios, como um caroço, em alguns casos, cresce rapidamente e precisa ser retirado o mais rápido possível.

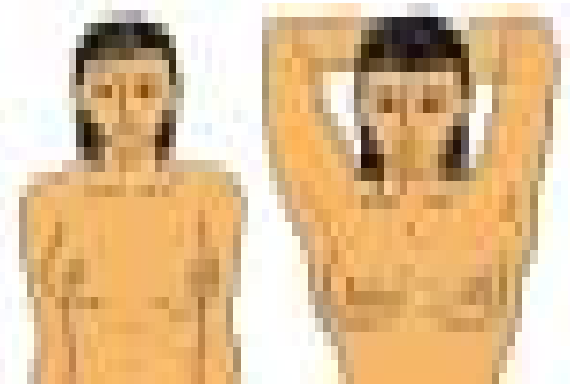
As formas de descobrir a doença são:

- “ Através do exame dos seios feito em uma consulta ginecológica, no mínimo uma vez por ano;
- “ através do “auto exame”; ou seja, o exame feito pelas próprias mulheres.

Como fazer o “auto - exame”.

1- Em frente ao espelho, sem roupa da cintura para cima:

- “ observe os seios e repare o seu tamanho
- “ veja se existe algum ponto inchado, fundo ou avermelhado.
- “ repare se os bicos dos seios apresentam alguma alteração, com os braços caídos ao longo do corpo, e com os braços levantados acima da cabeça.



2- Sentado ou em pé (de preferência no banho):

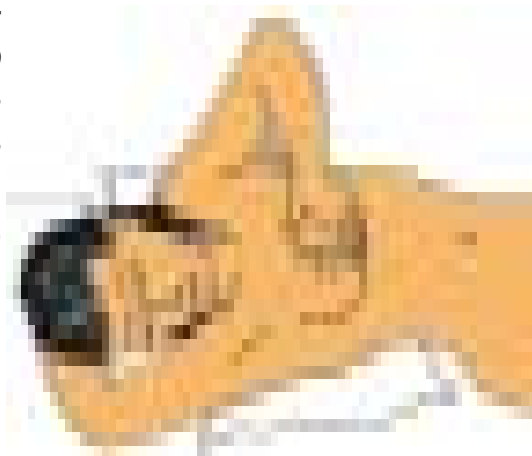
- “ apalpando levemente um seio de cada vez, com os dedos fazendo movimentos circulares na parte de baixo do seio até o mamilo, dando a volta completa.



- “ examine também debaixo dos braços.

3- Repita deitada, o exame feito durante o banho:

- “ para examinar o seio direito, coloque um travesseiro ou pano dobrado embaixo do ombro direito e levante o braço direito acima da cabeça, para o seio ficar mais esticado. Com a outra mão faça o apalpamento.



- “ agora faça com o seio esquerdo mudando de lado o travesseiro. Levante o outro braço e repita o exame no outro seio.

4- Por fim, esprema suavemente os mamilos para ver se sai algum líquido. É normal sair um pouco de líquido, sem cor e sem cheiro. Caso diferente, consulte um médico.

Grande parte das vezes, algum caroço é detectado no auto exame porém não é câncer, nestes casos é preciso de um esclarecimento médico.

Época ideal para fazer o “auto - exame”.

O período ideal para se fazer o auto exame é quando os seios não estão sofrendo alterações (ocorrem estas alterações no período de menstruação e durante a gravidez). Normalmente, devemos examiná-los após cada menstruação.

Como se vê, o auto-exame dos seios é rápido, não levando mais de cinco minutos. Conseguindo fazer dele um hábito, a mulher fica preparada para perceber qualquer alteração no seio e tomar providências a tempo.

As DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

São chamadas doenças sexualmente transmissíveis aquelas que geralmente são transmitidas pelo ato sexual. No caso do seu aparecimento é o casal que deve ser tratado. Durante o tratamento deve-se evitar a relação sexual ou fazê-la com o uso de preservativo.

As infecções mais comuns são :

- “ Candidíase
- “ Tricomoníase
- “ Gonorréia
- “ Sífilis
- “ A mais perigosa é a AIDS

CANDIDÍASE

É causada por um fungo que está presente nas pessoas, animais domésticos, água, ar e solo. A mulher sente coceira na vagina e irritação, sente ardência ao urinar e dor nas relações sexuais. O corrimento é branco ou amarelado, tem cheiro azedo e aparência de leite talhado, podendo aparecer inchaço e vermelhidão. O homem não sente nenhum sintoma.

O aparecimento da candidíase é favorecido por uso de muito antibiótico, corticóides, alergias, gravidez, obesidade e falta de higiene.

Para prevenir a Candidíase, é importante evitar o uso de antibiótico sem receita médica, fazer higiene da vagina antes e depois da relação sexual, lavando da frente para trás, usar calcinha de algodão.

O tratamento é simples e eficaz. O medicamento receitado por um médico, é tomado por via oral em dose única.

TRICOMONÍASE

A mulher sente muita coceira, apresenta corrimento fino, cinzento amarelado e com mau cheiro, dificuldade de urinar, dor na relação, menstruação muito forte.

No homem os sintomas quase não aparecem, quando aparecem são: ligeira coceira no pênis, secreção clara no pênis, dificuldade de urinar.

GONORRÉIA

Também chamada de pingadeira ou escorrimento. É uma doença que muitas vezes não tem sintomas no seu início.

Na mulher os sintomas podem ser:

- Corrimento amarelado com cheiro fétido
- Dor ao urinar;
- Desconforto retal

Muitas vezes esta infecção está localizada no colo do útero, nas trompas e no ânus.

No homem o primeiro sintoma é a dificuldade de urinar pela ardência e coceira. Do pênis sai secreção amarelada (pus) com mau cheiro. A ereção do pênis fica dolorida. A infecção pode ir para a próstata, para a vesícula, causando ínguas na virilha e febre.

Tanto na mulher quanto no homem, a gonorréia pode levar à esterilidade (não ter mais filhos).

As bactérias da gonorréia podem entrar no sangue e causar doenças nas juntas e no coração. Podem também causar conjuntivite nos recém nascidos.

Não se deve esperar para tratar a doença. É preciso procurar o médico. Durante o tratamento até a cura da doença não se deve manter relação sexual.

SÍFILIS

Esta doença apresenta três fases:

1º fase. Surge nas primeiras semanas após o contágio. Aparece uma ferida vermelha, brilhante, dura, sem dor, com mais ou menos 1 cm de tamanho no local onde o agente causador entrou. Geralmente, aparece perto dos órgãos genitais da mulher e do homem, na boca ou nos

seios. Nesta fase é muito fácil passar a doença de uma pessoa para outra.

2º fase. Situa-se entre os 45 e 180 dias após o contágio. Nesta fase o corpo todo está afetado. Os sinais da infecção são diversos. Os mais comuns são: feridas na pele que variam de local, número e tamanho. Podem aparecer manchas esbranquiçadas na boca e na garganta e queda de cabelos. Muitas vezes também surgem febres, ínguas e dores nas juntas. Nesta fase a doença continua sendo contagiosa.

3º fase. Mesmo sem tratar, as feridas desaparecem e a doença entra para a fase silenciosa (latente). Os sintomas finais desta doença se apresentam somente entre dez e trinta anos após o contágio. Eles são: doenças cardíacas, doenças cerebrais que levam à paralisia, cegueira e morte.

Pelas consequências graves, a sífilis deve ser tratada logo no início da doença com muita seriedade. Para descobrir se a pessoa foi contagiada é preciso fazer exame de sangue. A mulher grávida que tiver sífilis, transmite ao bebê e ele nasce com malformações causadas pela doença.

CORRIMENTO

O corrimento vaginal pode ser caracterizado como a presença de muco de cor clara ou esbranquiçada na vagina, acima da quantidade habitual.

O aumento do corrimento vaginal isolado ou associado com a mudança na cor ou no cheiro do corrimento ou com

coceira vaginal pode, por outro lado, ser o primeiro sinal de uma doença específica. Estas doenças, além de causarem problemas e complicações para as próprias mulheres, são usualmente transmissíveis sexualmente, podendo ser transmitidas para seus companheiros. É importante consultar um médico.

CISTITES

A cistite é um tipo de infecção urinária na bexiga. Embora, em alguns casos, a cistite pode desaparecer em alguns dias, é recomendado procurar um médico para o tratamento com remédios antimicrobianos em períodos de 3 a 14 dias, dependendo do grau da infecção e da medicação usada. A falta de tratamento pode levar a repetições da enfermidade.

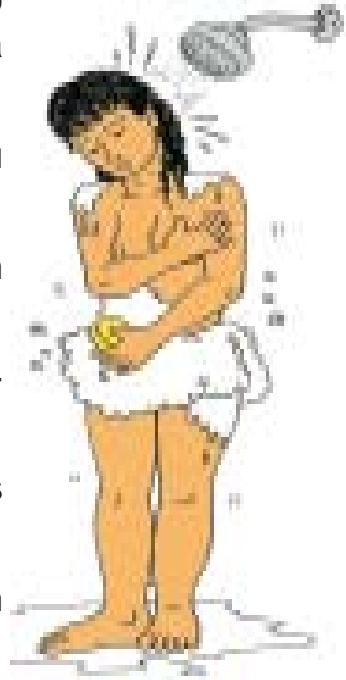
Prevenção da cistite:

- “ Urinar frequentemente;
- “ Beber muito líquido, o ideal são 2 litros de água por dia
- “ Higiene pessoal constante, com cuidado especial nas partes íntimas
- “ Evitar o uso de roupas justas por longos períodos, de calcinhas de nylon ou material sintético. Usar de preferência calcinhas de algodão.

MEDIDAS DE HIGIENE E PREVENÇÃO

- “ A prevenção através da correta higiene das partes íntimas é muito importante para a mulher.
- “ No banho procure usar sabonete neutro na região da vagina e evite esfregar forte, pois pode provocar irritações;

- Use sempre papel higiênico macio para retirar secreções na vagina;
- Evite o uso de roupas justas ou de tecidos sintéticos;
- Dê preferência a dormir sem calcinhas;
- Fique atenta para os corrimentos;
- Use sempre camisinha em suas relações sexuais.



Não tenha vergonha de procurar um médico para tratar estas doenças.

AIDS: a doença mais perigosa

É uma doença provocada por um vírus, o HIV, que ataca a defesa do corpo contra as doenças. Por isso a pessoa que tem AIDS chega a morte por doenças comuns.

A transmissão do vírus se dá por meio de líquidos corporais como secreção vaginal, sêmen e sangue. Fora dos líquidos corporais o vírus não dura mais do que dois minutos.

A transmissão se dá por:

- Relação sexual, anal ou oral se houver ferida na boca;
- Uso comum de agulhas contaminadas;
- Transfusão de sangue contaminado;
- De mãe para filho durante a gestação.

Sintomas:

- “ Cansaço persistente com duração de mais de três meses;
- “ Grande perda de peso sem motivo aparente;
- “ Febres persistentes, acompanhadas por calafrios e suores noturnos;
- “ Diarréia freqüente;
- “ Ínguas por todo o corpo;
- “ Tosse seca, com longa duração;
- “ Manchas (lesões) esbranquiçadas na boca, em grande quantidade;
- “ Diminuição do fôlego durante o esforço físico;
- “ Facilidade de sangramento em qualquer ferimento;
- “ Dores de cabeça, fortes e persistentes, acompanhadas de problemas de visão.

Estes sintomas aparecem quando a doença encontra-se em estágio avançado. O vírus pode permanecer durante muito tempo de forma latente.

Como prevenir:

- “ Use sempre camisinha em suas relações sexuais;
- “ Faça o teste de HIV sempre que você esteve exposta a uma situação de risco;
- “ Esteja atento para as formas de contágio.