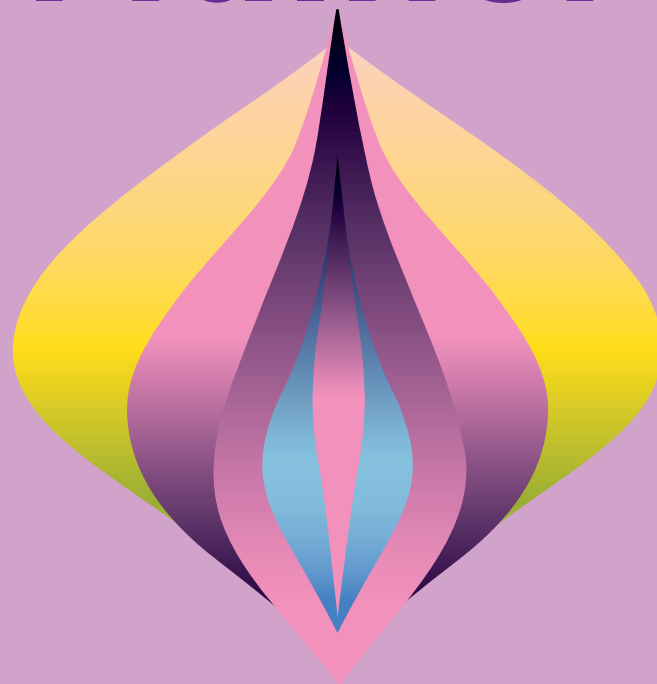


Guia Saúde da — Mulher —



menospudor
mais poder
.com.br



SOGIMIG



FAIXA ETÁRIA	ORIENTAÇÃO
9 anos	Tomar as vacinas contra o HPV (duas doses, com segunda dose 6 meses após a 1ª dose). No caso de portadoras de HIV/AIDS, transplantadas de órgãos e pacientes com câncer serão aplicadas três doses.
10 anos	Realizar a 1ª consulta com o ginecologista. Caso a menstruação ocorra antes dessa idade, é necessário antecipar a consulta.
11 a 13 anos	Tomar vacina contra a Meningite C*
15 anos	Tomar vacina dupla DT tipo Adulto*
Adolescência	Em caso de doenças crônicas ou respiratórias, tomar a vacina da Influenza (antigripal).
Início da vida sexual	Avaliar com o ginecologista o melhor método contraceptivo.
25 a 64 anos	Visitar anualmente o ginecologista. Realizar anualmente o exame preventivo (após 3 resultados negativos, realizar o exame de 3 anos em 3 anos). Mantenha ainda assim as consultas anuais. Rever com ginecologista o método contraceptivo. Realizar a avaliação de risco cardiovascular. Caso deseje engravidar, é importante realizar o planejamento junto ao ginecologista/obstetra.
50 a 69 anos	Visitar anualmente o ginecologista** Realizar o exame preventivo (após 3 resultados negativos, realizar o preventivo a cada 3 anos). Realizar o exame de mamografia anualmente. Em caso de histórico de câncer de mama, ou percepção de alterações, procure seu ginecologista.
Climatério Conjunto de sintomas que surgem antes e depois da menopausa****	Irregularidades menstruais: são comuns períodos de atraso intercalados com períodos mais curtos. Crises de enxaqueca: são comuns durante essa fase e em torno da menopausa; no entanto, há melhora no fim desse período. Visitar anualmente o ginecologista** Realizar o exame preventivo. Reforçar o cuidado com as IST's *** Verificar com o ginecologista a necessidade, riscos e benefícios da reposição hormonal.

*Em caso de cartão de vacina incompleto, procure orientação médica para realizar as vacinações necessárias.

** Consulta anual deve ocorrer mesmo sem vida sexual ativa

*** IST: Infecções Sexualmente Transmissíveis

**** Data da última menstruação, após a ausência do período menstrual por 12 meses

menos pudor
mais respeito
mais saúde
mais cuidado
mais informação
mais ciência
mais alegria
mais diálogo
mais amor-próprio
mais poder

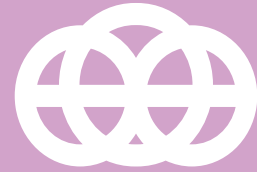
menos pudor
mais poder
.com.br

Menos pudor, mais poder. Um movimento da Sogimig (Associação de Ginecologistas e Obstetras de Minas Gerais) a favor do diálogo sobre a saúde da mulher. **Acesse menospudormaispoder.com.br e faça parte do movimento.**

Converse com o seu ginecologista, tire suas dúvidas e não deixe nenhum assunto para depois.

Confira algumas dicas para viver com mais saúde

- Use preservativos independente do uso de outros métodos contraceptivos.
- Defina com o ginecologista a escolha do melhor método contraceptivo de acordo com suas características.
- Planeje o início da sua vida sexual.
- Procure seu ginecologista.
- Anote seus períodos menstruais.
- Seja ativa. Faça 30 minutos de atividade física todos os dias.
- Caminhe pelo seu bairro. Suba escadas.
- Mantenha o seu peso dentro de limites saudáveis.
- Consuma de 5 a 6 porções de alimentos ricos em cálcio por dia, como queijos, iogurtes, sardinha, brócolis e folhas escuras.
- Mantenha uma exposição solar diária adequada para absorção do nutriente.
- Beba de 6 a 8 copos de água por dia.
- Reduza o consumo de álcool e refrigerantes. Evite o consumo diário.
- Não fume.
- Mesmo sem atividade sexual ativa, vá ao ginecologista anualmente.
- Separe um tempo para cuidar-se e fazer coisas que a deixam feliz.
- Mantenha vigilância dos riscos cardiovasculares, maior causa de mortalidade feminina.
- Conviva com pessoas que sejam uma influência positiva para você.
- Cuide da sua saúde mental.
- Conheça seu corpo: entender sua anatomia e como seu corpo funciona é essencial para identificar possíveis problemas. Se toque e fique atenta.
- Se estiver passando por alguma situação que cause incômodo, converse com pessoas de sua confiança e vá até um serviço de saúde mais próximo para pedir ajuda e tirar dúvidas.



SOGIMIG

Associação de Ginecologistas
e Obstetras de Minas Gerais

