

viva, Mulher!

CUIDADOS COM A SAÚDE



PERIFERIA VIVA MULHER | VOLUME 2 - MARÇO 2023
CONTEÚDO APROPRIADO PARA MAIORES DE 14 ANOS

Neste material, serão abordadas questões importantes sobre a saúde das mulheres cisgênero, que são aquelas que se identificam com o seu sexo de nascimento. Considere isso quando falarmos sobre mulheres a partir daqui.

A saúde das mulheres não se limita apenas ao seu sistema reprodutivo. Conhecer esses outros temas é uma forma de melhorar a qualidade de vida!

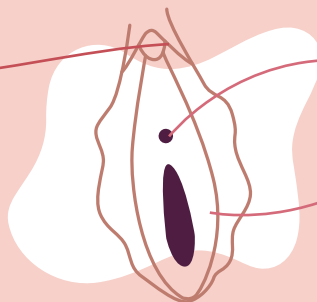
Cada fase do desenvolvimento da mulher, seja infância, adolescência, idade adulta ou terceira idade, demandam cuidados específicos.

VOCÊ SABIA?

OS SERVIÇOS PÚBLICOS DE SAÚDE PODEM SER ACESSADOS ATRAVÉS DA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE (UBS), TAMBÉM CONHECIDO COMO POSTO DE SAÚDE.

É muito importante que as mulheres conheçam o funcionamento do seu corpo para controlar sua saúde sexual e reprodutiva.

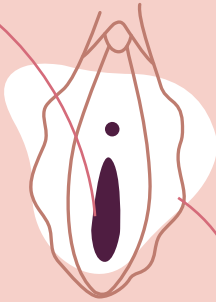
CLITÓRIS: grande responsável pelo prazer, é a parte mais sensível do corpo das pessoas com vagina



URETRA: leva a urina para fora do corpo;

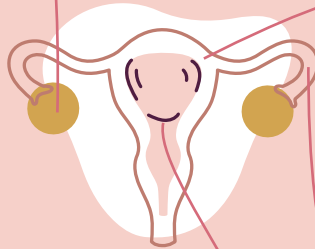
PEQUENOS LÁBIOS: protege a vagina contra bactérias e a mantém lubrificada;

VAGINA: canal que liga a vulva ao útero, elimina a menstruação e permite a passagem do bebê no parto;



GRANDES LÁBIOS: garante a proteção de todo o restante da vulva;

OVÁRIOS: responsáveis pela produção dos hormônios (progesterona e estrogênio) e produção e armazenamento dos óvulos.



ÚTERO: responsável pelo desenvolvimento do feto;

TUBAS UTERINAS (TROMPAS): conduzem os óvulos do ovário até o útero;

COLO DO ÚTERO: porta de entrada para o útero, permite a passagem dos espermatozoides;

Métodos contraceptivos femininos: quais são os principais e o que você precisa saber sobre eles

Os métodos anticoncepcionais são recursos utilizados para evitar a gravidez. Muitos deles são ofertados gratuitamente nos postos de saúde. Consulte o seu médico para decidir qual é o melhor para você.

MÉTODOS TEMPORÁRIOS HORMONAIS

Esses são os jeitos de evitar uma gravidez usando hormônios que vão agir por um tempo específico no corpo da mulher.

Anticoncepcionais orais (pílulas): pílulas com hormônios que impedem ovulação das mulheres e dificultam a passagem dos espermatozoides para o útero.

São muito eficazes desde que sejam tomados da forma correta, como orientado pelo médico ou pela bula, para garantir que uma gravidez indesejada não aconteça.

E atenção! Quando a mulher para de tomar a pílula, ela pode engravidar imediatamente. Esse papo de que pessoas que tomam anticoncepcional por muito tempo demoram para engravidar depois que param não é verdade.

Fique atenta! Existem algumas situações que podem reduzir a eficácia do anticoncepcional. Leia a bula com atenção e converse com seu médico!

Injeções anticoncepcionais: a aplicação pode ser mensal ou trimestral. A ação das injeções é muito parecida com a dos anticoncepcionais orais: previnem a gravidez porque impedem a ovulação. Nesse método o risco de gravidez é maior quando há o atraso da injeção.

Pílula anticoncepcional de emergência: ou “pílula do dia seguinte”, esse método é indicado em situações emergenciais: camisinha furada; relação sexual desprotegida e em caso de violência sexual. Ela impede a ovulação e não tem efeito se a mulher já estiver grávida. A pílula do dia seguinte pode ser tomada até cinco dias depois da relação sexual, mas a eficácia diminui com o passar dos dias. O ideal é que ela seja tomada nas primeiras 12 horas, beleza?

Não use pílula do dia seguinte com frequência! Elas têm alta concentração de hormônios, o que pode prejudicar a sua saúde e reduzir a eficácia do método.

MÉTODOS REVERSÍVEIS DE LONGA DURAÇÃO

Eles duram mais tempo e que permitem que a mulher retire quando quiser engravidar.

O dispositivo intrauterino, ou DIU, é um método contraceptivo de longo prazo que impede o contato dos espermatozoides com os óvulos. Os tipos de DIU mais conhecidos são: o hormonal, DIU Mirena, e o não hormonal, DIU revestido de cobre.

O DIU de cobre está disponível no SUS. Ele dura 10 anos após a inserção e pode ser retirado quando, a mulher desejar ou se apresentar algum problema.

A capacidade da mulher de engravidar retorna logo após a retirada do DIU.

MÉTODOS DE BARREIRA

São métodos que impedem a chegada do espermatozoide ao útero.

As camisinhas masculinas e femininas são os únicos métodos contraceptivos que protegem contra as infecções sexualmente transmissíveis.

Os preservativos masculinos funcionam como uma capa fina feita de látex que cobre o pênis. É um método que previne a gravidez já que o esperma fica contido no preservativo e não alcança a vagina.

Já a camisinha feminina é feita de plástico fino e transparente e tem um anel em cada ponta para facilitar a colocação dentro da vagina.

Não se engane! O coito interrompido, que é a prática do homem retirar o pênis da vagina no momento da ejaculação, não é um método anticoncepcional. As secreções que saem do pênis antes da ejaculação também podem ter espermatozoides.

DUPLA PROTEÇÃO É A MELHOR SOLUÇÃO!

prevenção contra infecções
sexualmente transmissíveis

+

prevenção da gravidez

=

proteção em dose dupla!

- Se proteger 2x é usar a camisinha (masculina ou feminina), junto com outro método anticoncepcional.
- Antigamente, era comum adotar a expressão doenças sexualmente transmissíveis (DST). Hoje, se fala em infecções sexualmente transmissíveis (IST), pois uma pessoa pode transmitir uma infecção sem necessariamente ter sintomas ou parecer doente.
- Então lembre-se que qualquer pessoa com quem a gente se relaciona pode ter uma infecção, mesmo que não tenha machucados e feridas no corpo ou nas genitálias.
- Uma IST pode ser contraída quando acontece uma relação sexual desprotegida com uma pessoa infectada.
- Fique atenta, os sintomas das ISTs podem se manifestar através de feridas, corrimentos e verrugas, ou como dor, ardor ao urinar, lesões

de pele, calafrios e ínguas.

- São alguns exemplos de ISTs: herpes genital, sífilis, clamídia, HIV/Aids e infecção pelo papilomavírus humano (HPV).
- Existem muitas outras ISTs, procure um posto de saúde caso algo de estranho esteja acontecendo com o seu corpo! A maioria dessas doenças tem cura e todas podem ser tratadas de graça pelo SUS.

O sexo seguro deve ser prioridade!

Em 10 anos, o número de pessoas com HIV/Aids passou de 13,7 mil para 40,9 mil. Só até o primeiro semestre de 2022, foram 16,7 mil registros.*

*Boletim epistemológico de HIV/Aids | Ministério da Saúde

Todo mundo corre o risco de se infectar! Independentemente da orientação sexual, do gênero ou do estado civil, a prevenção é o melhor caminho.

Mulher, quando o assunto é a sua saúde, você sabe quais são os seus direitos?

O que fazer se você for vítima de alguma violência sexual?

Violência sexual é qualquer situação que force a mulher a presenciar, a continuar ou a participar de qualquer relação sexual que ela não queira. Esse tipo de violência abala muito a vida e saúde física e mental de meninas e mulheres. Buscar ajuda é muito importante! Procure cuidado e acolhimento de pessoas da sua confiança e profissionais.

Existe uma lei específica para atendimento de casos de violência sexual: a Lei do Minuto Seguinte.

A Lei nº 12.845 garante o atendimento obrigatório e integral às vítimas de violência sexual, de forma emergencial e multidisciplinar. Nesse atendimento a vítima tem o direito de receber assistência à saúde física e mental.

Caso você sofra uma violência sexual:

- Para garantir os cuidados imediatos e necessários, se possível, busque ajuda médica no prazo de 72 horas após a violência. Durante o atendimento, a vítima receberá medicamentos de profilaxias, para prevenir o contágio por ISTs e um contraceptivo de emergência, a pílula do dia seguinte;
- Para colher provas, se possível, não tome banho antes de ser atendida por um profissional da saúde. Guarde a roupa usada no momento do crime e as deixe longe de fontes de calor, para não comprometer as provas.

Atenção, caso não seja possível evitar a gravidez causada pelo estupro, é direito da mulher o acesso ao aborto legal. Para que o agressor seja responsabilizado e que a vítima tenha mais uma garantia de todos os seus direitos, é importante não deixar de fazer o boletim de ocorrência!

No Brasil, a lei garante que toda mulher que foi estuprada tenha direito a fazer um aborto mesmo sem registrar um boletim de ocorrência. Porém, na prática, infelizmente muitas vítimas ainda encontram dificuldade em fazer o aborto quando não fazem a denúncia.

É muito importante que antes da primeira relação sexual, adolescentes e jovens tenham informações sobre sexo seguro.

Conversar com adolescentes sobre relações sexuais, mudanças do corpo e consentimento é uma forma de protegê-las de abusos, gravidez indesejada e infecções sexualmente transmissíveis.

Ter um filho é uma grande responsabilidade, por isso a melhor opção é se prevenir! A prevenção da gravidez faz parte do planejamento familiar.

O PLANEJAMENTO FAMILIAR É UM DIREITO DE TODO CIDADÃO, GARANTIDO NA LEI!

No dia 5 de março de 2023, entrou em vigor a Lei nº14.443 de 2022, que altera as exigências para a realização de laqueaduras e vasectomias.

- Agora a mulher pode fazer a laqueadura mesmo que o marido não queira, se esse for o desejo dela.
- A idade mínima para o processo é de 21 anos, e caso o homem ou a mulher tenha, no mínimo, dois filhos vivos.
- A laqueadura poderá ocorrer logo depois da cesárea, desde que avise ao médico que quer fazê-la no mínimo 60 dias antes do parto.

A gravidez não planejada é uma importante questão de saúde.

No Brasil, 55,4% das gestações não são planejadas e intencionais.

Uma em cada cinco mulheres brasileiras até os 40 anos já fez um aborto*

Escola Nacional de Saúde Pública da Fundação Oswaldo Cruz

Mas no Brasil o aborto é um direito?

A resposta é sim apenas em três situações:

- 1) Quando a gravidez ocorre por uma violência sexual;
- 2) Se a gravidez causar algum risco à vida da gestante (em situação avaliada pelo médico);
- 3) E em caso de anencefalia fetal: popularmente conhecido como “bebê sem cérebro”, é uma malformação do tubo neural do bebê.

No Brasil, uma mulher morre a cada 2 dias por aborto inseguro.

Por ano, são 1 milhão de abortos induzidos, que levam 250 mil mulheres a precisar de atendimento no hospital.

A gravidade do impacto na saúde e o número de mulheres que morrem por causa de abortos inseguros está ligado à raça, idade e condições financeiras.

No nosso país, quem mais morre por aborto são mulheres negras, jovens, solteiras e que cursaram até o ensino fundamental.

Fonte: Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde do Ministério da Saúde - 2018.

Toda mulher deve conhecer seus direitos a atendimentos humanizados durante a gestação, o parto e o pós-parto.

A violência obstétrica é uma grave violação dos direitos das mulheres durante a gestação e acontece quando os profissionais da saúde desrespeitam a mulher, sua autonomia e o seu corpo.

São exemplos de violência obstétrica, falas como:

"Na hora de fazer foi bom, né? Não chorou!"

"Se você gritar, não vou te atender!"

"Chega de show, se não colaborar, vai ser pior."

Outras formas de violência são: a realização de procedimentos sem informação ou consentimento da mulher; excesso de medicação; ou negar à mulher o direito a um acompanhante.

VOCÊ SABIA?

De acordo com a Lei nº 11.108/2005, levar um acompanhante para o hospital no dia do parto é direito de todas as mulheres, inclusive no SUS.

A Lei Federal nº 11.340/2007 garante à gestante o direito de ser informada anteriormente, pela equipe do pré-natal, sobre qual é a maternidade de referência para seu parto e de visitar o lugar antes do parto.

O que fazer se eu for vítima de uma violência obstétrica?

- Tenha em mãos o seu prontuário médico, que serve como prova;
- Denuncie no próprio hospital, clínica ou maternidade a violência ocorrida;
- Faça a denúncia também pelo "Disque 180", destinado a violência contra a mulher e no "Disque 136", para formalizar denúncia em

relação ao atendimento no Sistema Único de Saúde (SUS), ou no número 0800-701-9656 da Agência Nacional de Saúde Suplementar, se o atendimento foi por plano de saúde.

Caso a violência obstétrica também envolva violência física ou crime contra a honra:

- Procure uma delegacia da polícia e faça um boletim de ocorrência;
- Busque uma Defensoria Pública, para mobilização de ação judicial contra danos morais.

A saúde é importante em todas as fases da vida!

O momento em que a mulher passa do período reprodutivo para o não reprodutivo é conhecido como menopausa ou climatério. Na maioria das mulheres, essa mudança ocorre entre os 48 anos e os 50 anos, acompanhados de sintomas como menstruação irregular, ondas de calor, insônia, secura vaginal e diminuição do desejo sexual.

Atenção ao risco de gravidez na menopausa! Mesmo as chances sendo menores, durante esse período a ovulação ainda ocorre.

Conheça algumas doenças para as quais é preciso ter atenção!

Câncer de mama

É a principal causa de morte de mulheres por câncer.

- Quando descoberto no começo, tem uma chance alta de cura!
- Realize exames periódicos como: exame clínico (no consultório médico) e mamografia.

- O autoexame que se faz em casa não substitui consultas com um profissional da saúde.

Apesar da mamografia ser recomendada a partir dos 40 anos, o exame clínico com o médico deve ser realizado regularmente desde o início da fase adulta!

Principais sintomas do câncer de mama:

- Presença de um nódulo único, duro e que não dói na mama;
- Deformidade e/ou aumento da mama;
- A retração da pele ou do mamilo (que deixa a mama com aspecto de casca de laranja);
- Vermelhidão na mama;
- Dor e a presença de líquido nos mamilos;
- Saída de secreção transparente ou com sangue pelo mamilo, chegando até a sujar o sutiã.

Câncer de colo de útero

É o segundo câncer mais frequente entre as mulheres!

O vírus do papiloma humano (HPV) é o principal responsável por esse tipo de câncer. O papilomavírus humano infecta a pele ou as mucosas, mas nem todo portador do vírus desenvolve a doença.

VOCÊ SABIA?

A vacina contra o Papiloma Vírus Humano (HPV) está disponível de graça no SUS e é usada na prevenção desse tipo de câncer.

Podem se vacinar adolescentes de 9 a 14 anos de idade. A vacina também é ofertada para pessoas de 9 a 26 anos de idade que vivem com HIV.

O câncer de colo de útero não tem sintomas até atingir um nível avançado. Quando avançado, os sintomas são corrimento avermelhado e sangramento durante a relação sexual. A mulher também pode sentir desconforto abdominal e problemas urinários ou intestinais.

Para evitar o HPV, use preservativo e faça o Papanicolau, que é um exame preventivo recomendado para mulheres de 25 a 64 anos, que já iniciaram atividade sexual. Ele deve ser realizado uma vez por ano e, após dois exames normais consecutivos, passa a ser feito a cada 3 anos.

Tem alguma dúvida sobre algo que está acontecendo com o seu corpo? Procure a unidade de saúde da sua região!

Esta cartilha é fruto de um trabalho coletivo entre a equipe do AIC Lab e os coletivos:



BASURAS

Criado em 2018, com o foco em combater notícias falsas, a Basuras é uma coletiva latino-americana que produz conteúdos diversos a partir de uma perspectiva feminista e anticapitalista de assuntos diversos, como meio ambiente, política, corpos dissidentes, autonomia popular, direitos humanos, entre outros.



CENTRO CULTURAL CONCEIÇÃO EVARISTO

Desde 2021, o Centro Cultural Conceição Evaristo atua como um ponto de cultura, educação e lazer para os moradores da Ocupação Tomás Balduino, em Ribeirão das Neves (MG). O espaço disponibiliza uma biblioteca com livros infanto-juvenis e acesso gratuito à internet, além de ser usado para reuniões e diversas atividades da comunidade.



CIO DA TERRA

Criada, em abril de 2017, O Cio da Terra, é referência para mulheres migrantes, refugiadas e apátridas que residem na grande BH. A organização acolhe, orienta e fortalece a cada uma e a todas juntas, favorecendo a integração e promovendo a transformação social. Além disso, busca desenvolver o senso crítico, a autonomia, a autoestima e a garantia dos direitos das mulheres.



DREMINAS

A Dreminas - Associação de pessoas com Doença Falciforme do Estado de Minas Gerais, é uma instituição sem fins lucrativos, constituída por amigos, familiares e pessoas com doença falciforme, tendo como meta a organização social das pessoas com doença falciforme e seus familiares. Visa o desenvolvimento das potencialidades individuais e coletivas. A associação atende pacientes dos 853 municípios de Minas Gerais.



CASA ACOLHER

A Casa Acolher é um espaço destinado ao empoderamento de mulheres em situação de violência doméstica e outras vulnerabilidades, no Morro das Pedras (BH). Com o foco em promover autonomia financeira, o projeto realiza o encaminhamento para empregos, estimulando o empreendedorismo e proporcionando cursos profissionalizantes. Além disso, realiza rodas de conversas sobre temas diversos que fazem parte de suas realidades. Atualmente, o projeto atende cerca de 80 mulheres.



QUILOMBO AÉREO

O Quilombo Aéreo é uma instituição que busca trazer visibilidade aos tripulantes negros (os) da Aviação Civil Brasileira. Seus projetos possibilitam que pessoas pretas de periferias façam cursos técnicos e formações na área. Buscam reduzir os efeitos do racismo e machismo na aviação, construindo um espaço seguro de ingresso e permanência de mais pessoas negras na aviação.

Compartilhe esta cartilha e o que você aprendeu nela com as pessoas que você convive.

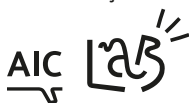
A construção deste material foi possível graças à colaboração da Melissa Evelyn Lopez Carrasco, CRM 80572, médica da família responsável pela revisão.

FONTES DAS INFORMAÇÕES USADAS NESTE MATERIAL:

- Agência Senado - Lei 14.443
<https://normas.leg.br/?urn=urn:lex:br:federal:lei:2022-09-02;14443>
- Cartilha “Métodos Contraceptivos” da UFRRJ.
<https://institucional.ufrj.br/casst/files/2021/02/M%C3%A9todos-contraceptivos.pdf>
- Defensoria Pública do Estado de Mato Grosso do Sul| NUDEM - Núcleo Institucional de Promoção e Defesa dos Direitos da Mulher
<https://www.naosecale.ms.gov.br/violencia-obstetrica/>
- Fiocruz - Portal de Boas Práticas em Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente
<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/biblioteca/direitos-sexuais-direitos-reprodutivos-e-metodos-anticoncepcionais/>
- Portal Geledés - Direitos sexuais e reprodutivos
<https://www.geledes.org.br/os-direitos-sexuais-e-reprodutivos-das-mulheres-brasileiras-sob-ataque/>
- Portal Gov.br - Serviços e Informações do Brasil - Câncer do colo do útero: exame para detecção é oferecido no SUS
<https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2022/09/cancer-do-colo-do-uterio-exame-para-deteccao-e-oferecido-no-sus>
- Secretaria de saúde do Rio Grande do Sul - HPV - Papilomavírus humano
<https://saude.rs.gov.br/hpv>

TERMO DE FOMENTO N° 929821/2022

REALIZAÇÃO:



MINISTÉRIO DAS
MULHERES

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

Esta campanha faz parte do Periferia Viva Mulher, projeto realizado com recurso do Ministério das Mulheres/Governo Federal, via emenda parlamentar indicada pela ex-deputada federal Áurea Carolina na Lei Orçamentária Anual 2022