



PROGRAMA DE INICIAÇÃO
E INCENTIVO AO TRABALHO



SAÚDE FEMININA

APRENDA A SE CUIDAR

LARA HELENA CRP 08/37038
TALISSA CARDOSO CRP-08/34184

Quem somos nós?

Olá! Somos psicólogas do Programa de Iniciação e Incentivo ao Trabalho - PIIT. Criamos essa cartilha para falar sobre cuidados importantes sobre a saúde feminina.



LARA HELENA

Oiê gente!

Sou Psicóloga, atendo na clínica e gosto de trabalhar com crianças e adolescentes.

Tenho 24 anos, atualmente faço pós-graduação em Neuropsicologia e Teoria Cognitivo Comportamental.

Além do trabalho, amo meus bichinhos de estimação e voluntariado.



TALISSA CARDOSO

Olá pessoal!

Além de Psicóloga e Orientadora Profissional e de Carreira, também sou uma amante de plantas e animais.

Tenho 25 anos e trabalho com adolescentes há 6 anos, com o serviço de orientação profissional e inserção ao mercado de trabalho.

VOCÊ SABE O QUE É SAÚDE?

A saúde é **muito mais** do que cuidar do nosso **corpo**, segundo a Organização Mundial da Saúde, a saúde é o estado de completo **bem-estar físico, mental e social** e não apenas a ausência de doença.

Vale lembrar que o corpo feminino possui muitas diferenças do corpo masculino, e existem doenças e fenômenos que só existem por conta da **anatomia feminina**. Daí a importância de saber a fundo quais **cuidados** a mulher deve ter para se manter saudável.

Trouxemos algumas dicas para você cuidar melhor do seu corpo, vamos juntas?

1. CONHEÇA SEU PRÓPRIO CORPO



Só você consegue se conhecer tão bem. Conhecer o seu próprio corpo ajuda a perceber as **peculiaridades, dificuldades e o funcionamento dele**. Se conhecer facilita a identificação dos sinais que seu corpo dá quando **não está bem**.

Logo, conhecer o seu **ciclo menstrual e o seu órgão sexual** (clítoris, pequenos lábios e grandes lábios, abertura da vagina, uretra) é muito importante para saber quando procurar um médico.

O **autoexame de mama** (apalpar os próprios seios) também é uma forma de conhecer seu corpo para poder notar quando algum caroço ou mancha estranha aparecer. Fazer o autoexame é uma forma de **prevenir o câncer de mama** e descobrir de forma precoce se há alguma alteração.

Para **aprender a conhecer o seu próprio corpo** você pode se despir e se olhar no espelho nua. Você pode também visualizar seu órgão sexual e realizar o autoexame das mamas se olhando no espelho. Pode ser um pouco vergonhoso no começo, mas ajudará muito a conhecer o seu corpo e identificar **possíveis alterações**.

DICAS PARA CUIDAR DO SEU CORPO

2. CONHEÇA SEU CICLO MENSTRUAL

O **ciclo menstrual** é a série de **mudanças** pelas quais o **organismo feminino** passa todos os meses quando se prepara para uma possível gravidez. Quando a gravidez não acontece, o útero tem uma descamação gerando sangramento que é a **menstruação**.

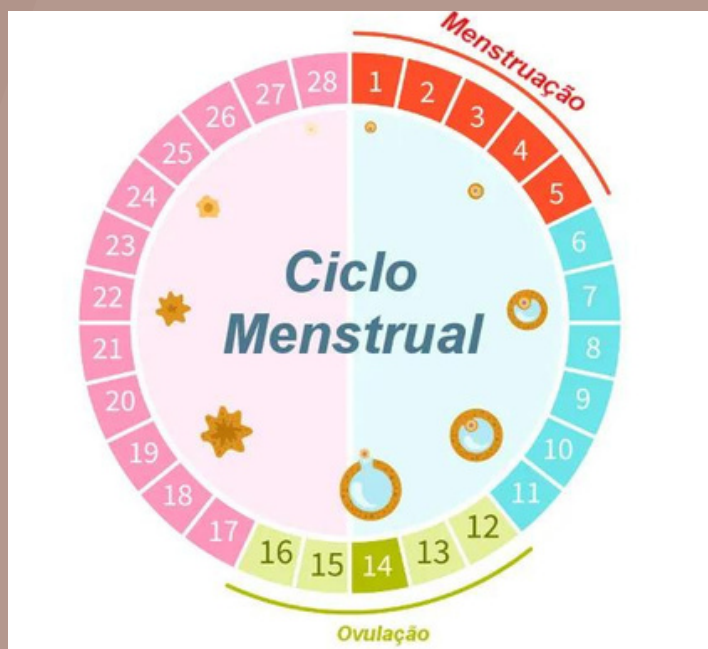
O ciclo menstrual costuma durar 28 dias, mas pode chegar a até 40 dentro dos padrões considerados normais. Ele começa no primeiro dia da menstruação.



VOCÊ CONHECE AS FASES DO SEU CICLO MENSTRUAL?

O ciclo menstrual ocorre **3 fases**: **Fase folicular** (antes da liberação do óvulo), **ovulação** (liberação do óvulo) e **fase lútea** (quando se inicia a gravidez ou o corpo entende que não houve gestação e inicia a TPM).

E você, já observou **seu corpo** em cada uma dessas **fases**?



DICAS PARA CUIDAR DO SEU CORPO

3. ENTENDA SUA TPM

A **TPM** (tensão pré-menstrual) pode começar de **14 a 7 dias antes de descer a menstruação**. Pode causar uma série de **sintomas desagradáveis**, como dores e inchaço nas mamas e no abdômen, dores de cabeça e nas pernas e cansaço, além de sintomas psicológicos, como irritabilidade, ansiedade e tristeza. Podem ocorrer ainda **alterações no sono e no apetite** e desejos por alimentos específicos.



Alguns ciclos menstruais são **regulares**, ou seja, começam e terminam em dias específicos e certinhos. Outros ciclos podem ser **irregulares**, mais bagunçados, onde pode ser aconselhado a buscar orientação de um ginecologista. Lembrando que ao longo do ciclo menstrual ocorrem alguns **corrimentos** que são considerados normais.

Trouxemos alguns **aplicativos** como sugestão para você **acompanhar sua menstruação**:



Meu calendário

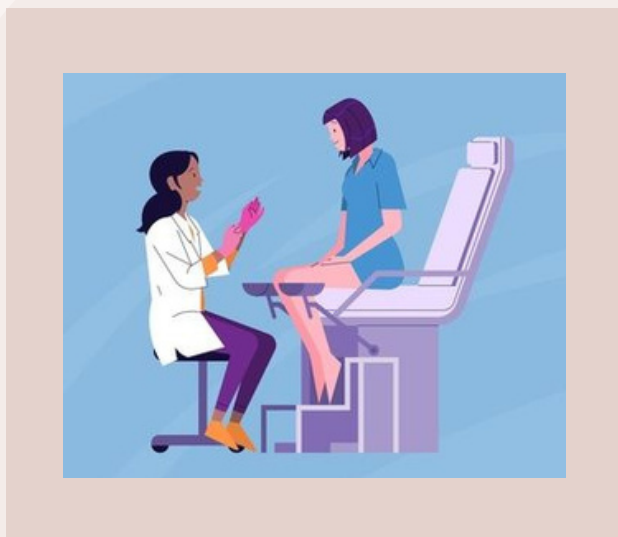


DICAS PARA CUIDAR DO SEU CORPO

4. VÁ COM REGULARIDADE NO MÉDICO GINECOLOGISTA

Lembre-se: ir ao **ginecologista** é **fundamental** para manter e acompanhar sua saúde feminina.

Além disso, é importante fazer com regularidade o exame do **Papanicolau**.



O **Papanicolau (Exame preventivo de colo de útero)** é um teste realizado para detectar alterações nas células do colo do útero, identificando primeiros sinais de **desenvolvimento de câncer** de colo de útero ou **demais doenças sexualmente transmissíveis** que acometem os órgãos genitais feminino.

É um exame que deve ser feito **anualmente após iniciar a vida sexual**. O melhor período do mês para passar pelo teste é **uma semana antes de menstruar**, porque o sangue afeta a sua realização. Para agendar ou realizar o exame, basta ir a **Unidade Básica de Saúde (UBS)** mais próximo da sua casa e receber todas as orientações necessárias.

DICAS PARA CUIDAR DO SEU CORPO

5. ESCOLHA UM (OU MAIS) MÉTODO CONTRACEPTIVO

Quando se inicia a **vida sexual**, é muito importante escolher uma forma de **contracepção**. A contracepção (controle da natalidade) é usada para **evitar a gravidez** e também **prevenção de doenças sexualmente transmissíveis**. Ou seja, mesmo que você tenha relações sexuais com mulheres, deve ter esse cuidado. Quando você pratica atividade sexual de forma segura, está cuidando de você mesma e do seu(sua) parceiro(a).



Os métodos contraceptivos mais **práticos** são: **camisinha masculina e feminina**. São conhecidos como **método de barreira**. São distribuídos **gratuitamente** em postos de saúde.

Mulheres também podem utilizar **contraceptivos hormonais**: pílulas anticoncepcionais, anticoncepcionais injetáveis, implantes.

Métodos intrauterinos: DIU com hormônio e DIU de cobre (sem hormônio).

Lembrando que é preciso ter uma **orientação médica ou farmacêutica** antes de começar a utilizar métodos hormonais, pois cada corpo tem sua individualidade. Procure uma **Unidade Básica de Saúde (UBS)** e marque uma consulta com médico ou ginecologista. Se você tiver menos de 18 anos, peça ajuda para um familiar ou conhecido acompanhá-la.

DICAS PARA CUIDAR DO SEU CORPO



VOCÊ SABIA?

Uma das **doenças mais comuns na área íntima feminina** são: Candidíase e Infeção urinária.

A presença de coceira, dor ou ardência na vulva e vagina é um sintoma muito recorrente na candidíase.

Porém se essa dor for acompanhada da necessidade de ir ao banheiro muito frequentemente ou se a dor começar a aparecer na parte inferior da barriga pode ser sinal de infeção urinária.

Em alguns casos podem ocorrer corrimentos. Fique atenta aos sinais e procure um farmacêutico ou ginecologista.

Lembre-se: ir ao ginecologista é fundamental para manter e acompanhar sua saúde feminina.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA!

Primeiramente gostaríamos de lembrar que quando a gravidez acontece, **a mulher não está sozinha!**

A gravidez é um **acontecimento marcante** na vida da mulher, podendo ser **planejada ou não**. É um momento que traz mais **sensibilidade** para a mulher, gerando **mudanças na vida, corpo e mente**.



Quando a **gravidez** acontece na **adolescência**, pode haver **mais sensibilidade** devido a **fase de vida** em que a jovem está vivenciando, **saindo da infância e se tornando uma adulta**.

A adolescência é uma **fase de desenvolvimento** onde a jovem se vê entre a infância e a vida adulta. A gravidez na adolescência é **um assunto sério** e pode ter impactos na vida da adolescente e do bebê. É **um momento desafiador para todas as partes envolvidas**, mas há muitas coisas que podem ser feitas para ajudar a lidar com a situação.

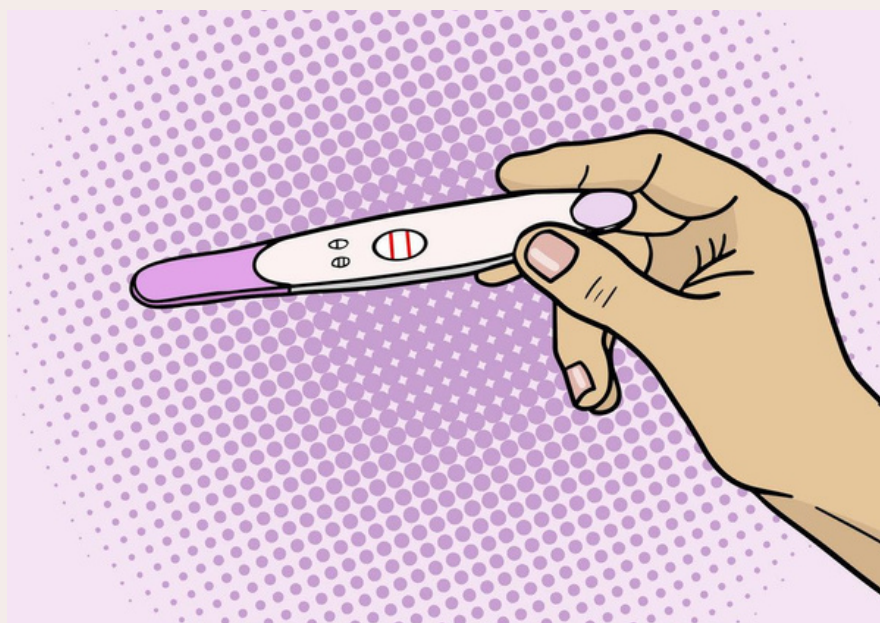
ALGUMAS DICAS QUE PODEM AJUDAR:

BUSCAR APOIO



Antes de qualquer coisa, é necessário **respirar fundo**, para diminuir o medo, a ansiedade e o estresse sobre a suspeita ou a confirmação da gravidez. Esse medo pode ser sentido pela **adolescente e pelo seu parceiro**, que também pode ser outro adolescente. Se houver um relacionamento, é preciso **conversar para decidir os próximos passos**.

Ao descobrir a gravidez pode ocorrer **medo de contar para as pessoas**. Mas é necessário contar para alguém, conversar com **familiares e amigos confiáveis**, **falar com o parceiro**, **procurar a família do parceiro**, **contar para uma professora na escola ou uma vizinha perto de casa**, buscar informação nas Unidades Básicas de Saúde (UBS). Lembre-se que **você não está sozinha nessa situação**.



O mais indicado se houver uma suspeita de gravidez, é comprar um **teste de gravidez na farmácia** ou ir até a **Unidade Básica de Saúde (UBS)** para realizar o exame de sangue chamado **Beta HCG**. Se esse hormônio aparecer no resultado, significa que há uma gestação. A quantidade do hormônio vai indicar o período, em semanas, do estágio da gravidez.

ALGUMAS DICAS QUE PODEM AJUDAR:

RESPONSABILIDADES



Quando ocorre a **gravidez na adolescência**, os **pais do bebê** passam por muitas **transformações**. As **responsabilidades da vida adulta** são **adiantadas**, por conta do **cuidado com o bebê**. Se houver uma **parceria** entre os pais, esse momento pode ser **menos complicado**, pois juntos podem **apoiar um ao outro**.

Infelizmente há uma **cultura enraizada** durante a gravidez na adolescência, de que a gravidez é apenas responsabilidade da **mulher**. Muitos podem querer **julgar** a adolescente e não **questionar** sobre a **presença paterna**.

Para o **parceiro maior de idade ou adolescente** é mais simples não dar apoio, estar ao lado neste momento. Só que tanto a gestante quanto o bebê que ainda não nasceu possuem **direito a esse apoio do pai**, até garantido no **Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA)**. Mais abaixo falaremos dos direitos da adolescente grávida.

ALGUMAS DICAS QUE PODEM AJUDAR:

DIREITOS E ACESSO A RECURSOS FINANCEIROS



Durante a gravidez, a adolescente precisa ter uma **renda financeira**, pelos **custos** que terá na gravidez: **alimentação, medicação, transporte, enxoval para receber o bebê, bolsas de maternidade, móveis para o quarto do bebê** e demais necessidades. Vale ressaltar que a adolescente pode **trabalhar**.

Nos casos onde os pais do bebê não permanecem juntos, é direito da adolescente grávida requerer (pedir) **pensão alimentícia durante a gravidez, nascimento e desenvolvimento da criança até os 18 anos**. Se o **pai também for menor de idade**, ele também precisa pagar a pensão alimentícia, caso não possua um emprego, o dever passa para os **avós paternos**. Lembrando que esse dever só passa para os avós, apenas se comprovado que o pai ou a mãe do filho não tem condições financeiras. Se houver situações onde o parceiro **negue a paternidade**, a adolescente também pode pedir a pensão alimentícia, desde que possua provas de que o **parceiro é o pai da criança** (fotos, conversas, testemunhas).

Para pedir a pensão alimentícia **legalmente**, deve-se procurar um **advogado ou a Defensoria Pública** (no caso das pessoas que não tenham condições financeiras de contratar advogado) para entrar com uma **ação judicial**. A adolescente deve ter uma **pessoa maior de idade que a acompanhe nesse processo**.

ALGUMAS DICAS QUE PODEM AJUDAR:

ASSISTÊNCIA PRÉ-NATAL

Com a **confirmação da gravidez**, a adolescente deve receber **cuidados pré-natais** adequados para cuidar da sua saúde, garantir uma **gravidez saudável** e o bem-estar do bebê.



AFINAL, O QUE É PRÉ-NATAL?

O pré-natal é um **acompanhamento médico** da saúde da **gestante e do bebê em gestação**, além de ser feito na **Unidade Básica de Saúde (UBS)** mais próxima de casa. O pré-natal se inicia na **descoberta da gravidez até o parto**, e ainda continua nas **primeiras semanas de vida do bebê**. O acompanhamento é **mensal** e são feitas **orientações sobre a gestação e saúde para a adolescente**, vacinas necessárias na gravidez, controle do peso para segurança, medição do crescimento da barriga, consultas médicas, exames, uso de medicações se necessário, ultrassonografia para visualizar o desenvolvimento da criança podendo saber o sexo e ouvir os batimentos cardíacos.

A **primeira consulta** do pré-natal geralmente pode **levar mais tempo**, porque é preciso coletar informações e compreender o histórico de saúde da adolescente-gestante, se já possui alguma doença e como são seus hábitos alimentares, assim como conhecer o **estilo de vida da jovem**.

Se a adolescente estiver em um **relacionamento com o pai da criança**, a **participação do pai do bebê**, desde o início, é importante para ele já ir se acostumando com a nova realidade e até mesmo ajudar no acompanhamento da saúde da mãe.

ALGUMAS DICAS QUE PODEM AJUDAR:

APOIO EMOCIONAL



A gravidez na adolescência pode ser um **momento emocionalmente desafiador**, e é importante que a adolescente busque **apoio emocional de familiares, amigos, profissionais de saúde**. O acesso a serviços de saúde mental pode proporcionar suporte durante e após a gravidez, como o **CAPSi (Centro de Atenção Psicossocial Infanto-juvenil)**. Se você está trabalhando no **programa PIIT** ou já saiu, você pode entrar em contato com o coordenador do programa ou com as psicólogas da empresa.

ACESSO A EDUCAÇÃO



É importante que a adolescente **continue a ter acesso à educação** para garantir um futuro melhor para si e para o bebê. A adolescente grávida tem o **direito**, por lei, a uma **licença-maternidade de três meses sem prejuízo ao período escolar**, podendo realizar as atividades, trabalhos e provas em casa. Enquanto está afastada da escola, pode pedir para alguém de confiança busque as atividades passadas pelos professores e levá-las de volta respondidas. Após ter o bebê, a adolescente pode **retornar aos estudos** quando for liberada pelo médico, podendo levar o bebê para a escola, tendo acesso a uma sala de apoio para amamentação.

PLANEJAMENTO FAMILIAR



É importante receber orientação adequada dos profissionais de saúde sobre a **gravidez e contracepção** (uso de algum contraceptivo) para prevenir **futuras** gravidezes não planejadas.

APLICATIVOS PARA ACOMPANHAR O CICLO MENSTRUAL

Flo

Android (<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.iggymedia.periodtracker>)

IOS (<https://apps.apple.com/br/app/flo-calend%C3%A1rio-menstrual/id1038369065>)

Calendário Menstrual

Android (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.popularapp.periodcalendar>)

IOS(<https://apps.apple.com/br/app/calend%C3%A1rio-menstrual-ovula%C3%A7%C3%A3o/id896501514>)

Meu calendário menstrual

Android (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lbrc.PeriodCalendar>)

IOS (<https://apps.apple.com/br/app/meu-calendario-menstrual/id1032267351>)

INFORME-SE

Estatuto da criança e do adolescente:

https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/534718/eca_1ed.pdf

Lei sobre licença-maternidade:

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/1970-1979/l6202.htm

SAÚDE FEMININA



APRENDA A SE CUIDAR