

ALTERAÇÕES

É normal que o corpo da mulher durante o climatério passe por uma série de alterações. Que tal checar se você está sentindo alguns desses sinais/sintomas?

ALTERAÇÃO

O QUE VOCÊ PODE FAZER?

Fogachos (ondas de calor)

Beba bastante água, você pode tomar chá de sálvia que é uma forma natural de controlar esses sintomas.

Suores noturnos

Mudanças na menstruação

Observe as modificações do seu ciclo: aumento ou diminuição do fluxo e da frequência.

Secura vaginal

Lubrificantes à base de água podem ser muito úteis, conversar com seu parceiro(a) sobre e tirar suas dúvidas com a equipe de saúde também podem ajudar.

Diminuição do desejo sexual

Problemas para dormir

Mudanças repentinas de humor

Dificuldade de concentração

Sensação de cansaço, indisposição

Depressão

Ansiedade

Aumento de peso

Pratique atividades físicas, procure ter algumas horas de lazer, faça algo relaxante, isso ajuda a aumentar a sua disposição física e mental.

Cuidar de si mesma favorece a autoestima. Se os sintomas não melhorarem, procure a sua equipe de saúde.

Aumento na ocorrência de infecções urinárias

Beba bastante água e procure a sua equipe de saúde.

CONTROLE DE CONSULTAS

DATA:

CONSULTA:

ESTE É UM MATERIAL EDUCATIVO E NÃO DISPENSA A ORIENTAÇÃO DO SERVIÇO DE SAÚDE



UBS
Vila Campestre



CARTÃO DA MULHER

NOME COMPLETO:

DATA NASC:

ENDEREÇO:

TELEFONE:

CARTÃO DO SUS:



MINHA EQUIPE DE REFERÊNCIA:

ENFERMEIRA:

MÉDICO:

ACS:

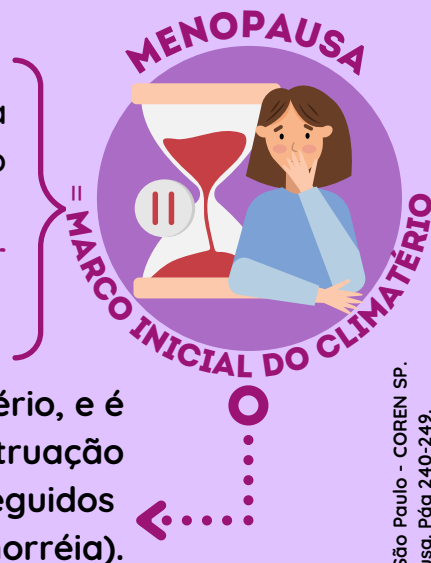
PRONTUÁRIO:

MATERIAL ELABORADO PARA A UNIDADE CURRICULAR DE SAÚDE DA MULHER E REPRODUTIVA I DO CURSO DE ENFERMAGEM DA UNIFESP
ALUNOS: ANA V. B. FONTOURA, ÉVENE S. MALHEIROS, GABRIELLA CRISTHIAMBELL S. DA COSTA, GUSTAVO M. TAMANAHA, SARAH D. DE BRITO
ORIENTADO POR: PROFª. KARLA O. MARCACINE E PROFª VÂNIA LOPES PINTO

CLIMATÉRIO⁽¹⁾

Ondas de calor, ciclo menstrual irregular, diminuição do desejo sexual, cansaço e alterações bruscas de humor. Você pode estar vivendo uma nova fase na sua vida, é bem provável que você esteja vivendo o climatério.

Climatério é uma fase da vida da mulher que ocorre entre o período reprodutivo e o não reprodutivo, e costuma acontecer na idade entre 40 e 65 anos.



A menopausa, é uma fase do climatério, e é definida como a ausência da menstruação por 12 meses seguidos (amenorréia).

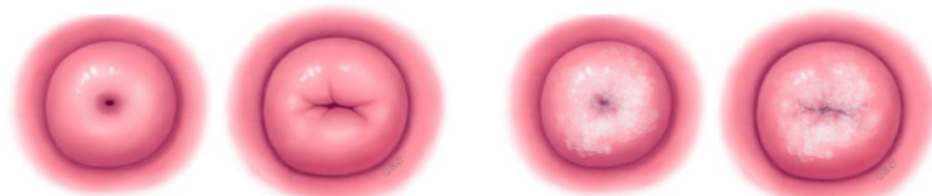
Por mais difícil que seja, o climatério é uma fase natural na vida de toda mulher. Por isso, precisamos normalizar esse assunto e assim construir uma rede de apoio e acompanhamento com a nossa equipe de saúde para diminuir as tensões típicas dessa fase. É essencial que essa jornada seja cumprida com o melhor equilíbrio possível. Adotar hábitos de alimentação saudável e uma prática regular de exercícios vai ajudar a aliviar os sintomas desse período. Você não está sozinha!



PAPANICOLAOU⁽²⁾

Você sabe o porquê precisa manter o seu exame de papanicolaou em dia?

Esse exame analisa as células do colo do útero para ver se há alterações que podem se transformar em câncer. Ele também é uma maneira de identificar infecções ou alterações vaginais.



Colo Normal

Colo Com Alteração

Quem deve fazer?

Toda pessoa com colo de útero, entre 25 e 64 anos que já tiveram relação sexual.

DATA DA ÚLTIMA COLETA

<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="text"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="text"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="text"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="text"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="text"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="text"/>

Qual o preparo?

- Não estar menstruada
- Ter mais de cinco dias após o término da menstruação
- Não ter tido relação sexual, usado duchas, cremes, pomadas ou lubrificantes vaginais nas últimas 48h.
- Não ter feito ultrassom transvaginal ou exame de toque nas últimas 48h.

Ref: (2) - Papanicolaou. Ministério da Saúde. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/cancer-do-colo-do-uterio-exame-para-deteccao-e-oferecido-nosus>>. Acesso em 01.mar.2023

MAMOGRAFIA⁽³⁾

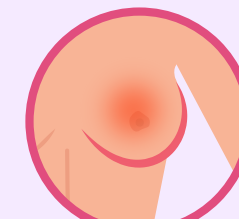
O que é?

A mamografia é um exame utilizado principalmente para auxiliar na detecção precoce do câncer de mama, melhorando os resultados do tratamento.

Tem idade própria para isso?

O exame é indicado a cada dois anos na faixa etária de 50 a 69 anos ou quando há sinais e sintomas. Fique atento para:

Caroço Alterações no Bico Secreção Pele avermelhada



Data do último exame

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Ref: (3) 2015 Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva/ Ministério da Saúde. - Rastreamento do Câncer de Mama. Ministério da Saúde - Instituto Nacional do Câncer (INCA). Disponível em: <<https://www.inca.gov.br/noticias/confira-recomendacoes-do-ministerio-da-saude-para-o-rastreamento-do-cancer-de-mamas>>. Acesso em 02. mar. 2023