

Saúde da mulher

**#Minha
Saúde
Merece
Medalha**



Câncer de mama

Toda mulher com 40 anos ou mais deve procurar uma unidade de saúde para realizar o exame clínico das mamas anualmente.

Toda mulher entre 50 e 69 anos deve fazer uma mamografia por ano.



Câncer de colo do útero

Todas as mulheres que tem ou já tiveram atividade sexual, principalmente aquelas com idade de 25 a 64 anos devem procurar a unidade de saúde para realizar a coleta do exame preventivo.



Gestação

Logo que a mulher descobre que está grávida, deve marcar seu pré-natal. Existem várias doenças que podem ocorrer ou se agravar durante a gestação. Essas doenças podem acarretar risco de vida para a mãe e para o bebê, se não detectadas e tratadas precocemente.



Doença cardiovascular

Principal causa de morte entre as mulheres. Algumas atitudes podem prevenir: dieta saudável, exercícios físicos regulares, não fumar, dormir bem.



Planejamento familiar

Existem vários tipos de métodos contraceptivos que são distribuídos gratuitamente nas unidades de saúde. Faça uma avaliação para ver qual é a mais adequada para você.



Câncer de pulmão

O principal fator de risco é o tabagismo. Se você fuma e deseja parar, procure sua unidade de saúde.



Obesidade

Pratique atividades físicas e inclua legumes, verduras e fruta na alimentação. Busque informações sobre uma vida mais saudável, e se necessário, um tratamento na sua unidade de saúde.



ISTs/AIDS

O uso da camisinha em todas as relações sexuais protege contra as hepatites virais, HIV/AIDS e outras doenças sexualmente transmissíveis.

Faça o teste rápido para HIV, sífilis e hepatites.



Violência doméstica

A violência provoca sofrimento, doenças e em alguns casos até a morte. Caso sofra alguma violência, denuncie, ligue 180. Busque auxílio e orientação na sua unidade de saúde.



Violência sexual

Se você for vítima de violência sexual, procure em até 72h do acontecido, em dos hospitais de referência para atendimento: Maternidade Escola Santa Mônica. Nestes serviços, será acolhida e orientada quanto ao uso de medicação preventiva de ISTs e gestação indesejada. Também denuncie na Delegacia da Mulher e ligue 180.



Telefones úteis:

Secretaria Municipal de Saúde: **3315-5180**

Saúde da Mulher: **3315-5197**

IST/Aids: **3315-5197**

Sec. Mun. de Assistência Social: **3315-2484 / 3315-6128**

Delegacia da Mulher: **3315-4976/3315-4723**

Rede Feminina de Combate ao Câncer: **3221-2081**

**PARA SABER MAIS A RESPEITO,
PROCURE A UNIDADE DE SAÚDE MAIS
PRÓXIMA DA SUA RESIDÊNCIA.**



PREFEITURA DE
MACEIÓ

ONG Renacer

Rede Feminina de Combate ao Câncer

Sesc