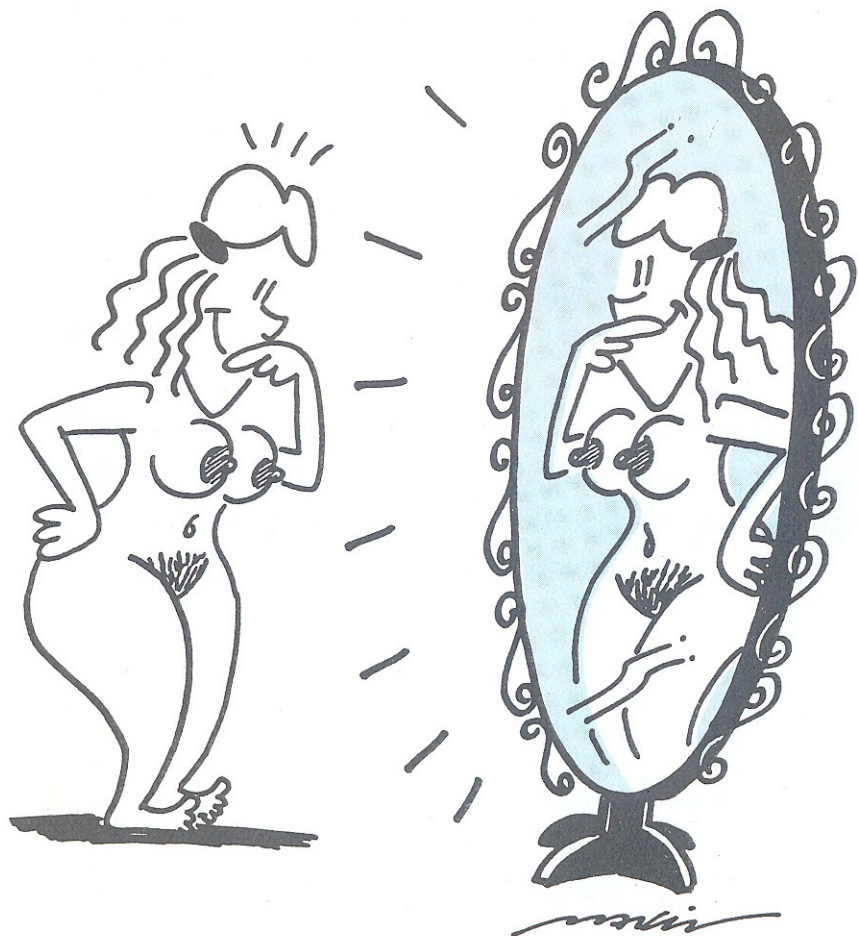


CONHEÇA SEU CORPO II

# SAÚDE DA MULHER





## APRESENTAÇÃO

A Assessoria dos Direitos da Mulher é uma antiga reivindicação do movimento de mulheres e foi criada por essa administração para elaborar, coordenar, executar e fiscalizar políticas públicas de forma integrada com todas as áreas da administração municipal.

Neste sentido, é muito importante o trabalho que vem sendo realizado por essa Assessoria, juntamente com o Programa de Saúde da Mulher da Secretaria de Saúde, que viabiliza discussões sobre saúde e sexualidade com as mulheres, tanto nos bairros como no atendimento dos postos de saúde espalhados pela cidade, possibilitando que, através do conhecimento do seu próprio corpo, as mulheres possam resgatar sua identidade enquanto mulher e cidadã.

Essa administração acredita que essa publicação sobre a saúde da mulher possa esclarecer, informar e ampliar a discussão sobre o tema, onde a mulher de fato passe a perceber que o poder de decisão sobre seu corpo é somente seu.

Celso Daniel  
Prefeito Municipal de Santo André  
Agosto de 1992.



## INTRODUÇÃO

Como parte de um trabalho realizado pela Assessoria dos Direitos da Mulher e o Programa de Saúde da Mulher da Secretaria de Saúde, esta é mais uma cartilha que tem como objetivo tentar discutir o resgate da identidade da mulher, através do conhecimento do seu corpo e a frequência no contato com ele, para que ela possa sentir-se mais segura.

Esta publicação é parte integrante de mais duas outras cartilhas, as quais tem como título: Conheça seu corpo I - Nossas diferenças e Conheça seu corpo III - Métodos Contraceptivos.

Neste fascículo, tratamos de temas específicos como: menstruação, gravidez, a decisão de ter ou não filhos e problemas de saúde.

Esperamos que estas cartilhas possam ajudar no desenvolver de discussões e possa cumprir o papel de informar.



Assessoria dos Direitos da Mulher

## MENSTRUÇÃO - O QUE É ISSO?

Existe um revestimento interno no útero, o qual prepara-se para a fecundação (encontro do óvulo com o espermatozóide), quando isso não acontece, esse revestimento é expulso no sangue pela vagina, e a esse sangramento damos o nome de menstruação. A primeira menstruação, também conhecida como Menarca, costuma acontecer mais ou menos aos 12 anos, porém isso pode variar de mulher para mulher.



## CICLO MENSTRUAL

É o tempo que vai do primeiro dia da menstruação, até um dia anterior à menstruação seguinte, a duração do ciclo varia de mulher para mulher, porém quando o número de dias do ciclo é sempre igual se diz que é um ciclo regular. É sempre bom marcarmos num calendário o primeiro dia de nossa menstruação para assim conhecermos nosso ciclo.

## O QUE FAZER?

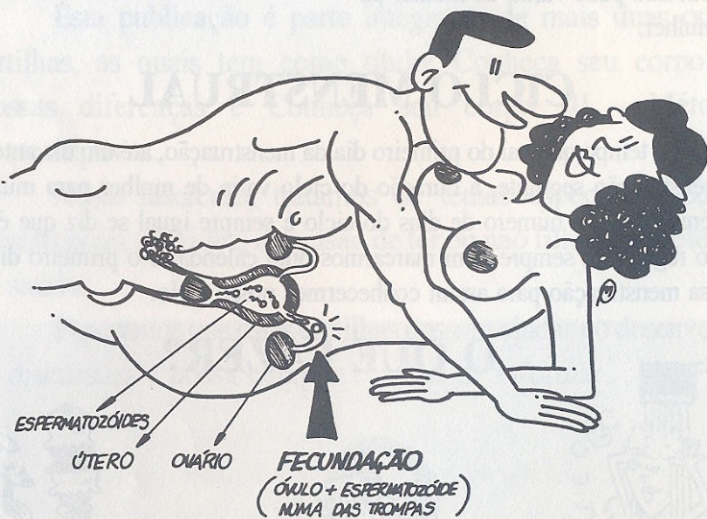


A menstruação em si não é doença (expulsão do sangue pela vagina). Assim, quando a mulher está menstruada ela pode e deve levar sua vida normalmente: lavar a cabeça, comer o que quiser, tomar gelado, ter relação sexual, nadar, fazer ginástica, enfim tudo o que tiver vontade.



As mulheres têm reações diferentes quando estão menstruadas, algumas sentem enjojo, ficam nervosas, sentem cólicas, ficam excitadas, endurecimento e dor nos seios, e outras não sentem absolutamente nada. Isso acontece porque cada mulher passa por esse período de forma diferente.

## E A GRAVIDEZ? COMO ACONTECE?



Na relação sexual com penetração vaginal, o homem introduz o pênis na vagina, e na medida que ele ejacula, solta cerca de 60 a 200 milhões de espermatozoides. O óvulo por sua vez sai do ovário, passa pelas trompas e chega até o útero. Se durante essa passagem do óvulo pelas trompas a mulher mantiver relações sexuais e um espermatozoide conseguir penetrar o óvulo, acontece a fecundação.

## COMO CONFIRMAR A GRAVIDEZ



Existem mulheres que têm certeza que estão grávidas desde o momento da concepção, porém outras não, como confirmar?

- Através de consulta médica - toque ginecológico a partir de mais ou menos duas semanas de atraso menstrual.

- Exames de laboratório - existem exames que possibilitam confirmar ou não a gravidez a partir de dez dias de atraso. O material usado é a urina, o resultado sai em horas ou em dias, dependendo do teste. Pode-se também fazer o exame de sangue para se obter esse resultado.



## PRÉ - NATAL

Se fôssemos definir o pré - natal, diríamos que são os exames e cuidados para com a mãe e a criança antes do nascimento do bebê. Os cuidados estão baseados em prevenções e tratamentos de possíveis doenças, e esse tratamento é realizado através de consultas médicas, programa de educação sobre saúde para os futuros pais e todo o apoio que a mulher precisar. O pré-natal deve iniciar-se o mais cedo possível.



Para o acompanhamento do pré - natal, o normal é o comparecimento da gestante na maior parte da gravidez uma vez por mês e quando chega ao final, quinzenal ou semanalmente. Isso não quer dizer que algumas mulheres não devem comparecer ao médico em períodos mais curtos caso haja necessidade.

**Lembre-se que toda gestante deve fazer o pré - natal, como forma de se proteger e ao seu bebê.**

## E QUEM TOMA A DECISÃO DE TER OU NÃO FILHOS?



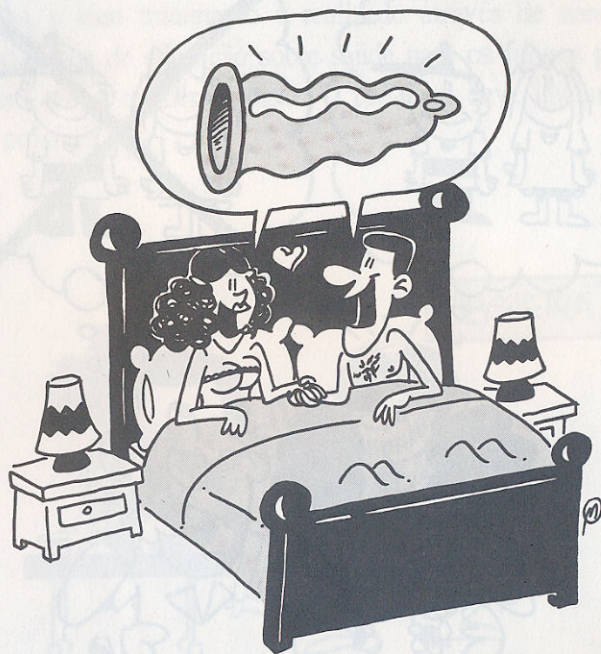
Ter ou não filhos é uma decisão muito importante, por isso temos que pensar se é o momento, se é esse o nosso desejo, e uma vez sabendo que nossa opção é não tê-los, temos o direito de optar livremente pelo que fazer.

A sociedade em que vivemos nos deixa, muitas vezes, em dúvida, pois os problemas são muitos. Temos que pensar na escola, no salário, na saúde e em tantas outras coisas.

**Tem gente que acha que a pobreza é culpa de quem tem muitos filhos e não tem condições financeiras. Você concorda?**



## O QUE FAZER PARA PLANEJAR A FAMÍLIA?



Antes de usar qualquer método, é necessário conhecer todos e experimentar o que mais nos agrada, para assim definirmos melhor nossa escolha. A decisão e responsabilidade da escolha deve ser do casal, pois isso vai fazer com que a relação seja boa para os dois.

No entanto, existe hoje um elemento muito importante e influenciador na escolha do método, que é o problema da AIDS, isso porque seu vírus também é transmitido através da relação sexual, e uma recomendação é não deixar de usar a camisinha, pois é ainda o meio mais eficaz de prevenção.

## PROBLEMAS DE SAÚDE DA MULHER

Na maioria das vezes é muito difícil passar por uma consulta ginecológica, porque temos vergonha, é complicado marcar consulta, enfrentar filas, enfim, tudo se torna motivo para adiá-la.

Além das nossas dificuldades, encontramos muitos médicos que não dão atenção necessária a nossos problemas e nem sequer nos examinam direito, muitos não ouvem nossas dúvidas e angústias e assim não nos esclarecem. Todas nós temos o direito de aprender a cuidar do nosso corpo, e para isso temos que perguntar tudo o que não sabemos, todas as nossas dúvidas.

Através do imposto que pagamos com os nossos salários, estamos contribuindo para que tenhamos direito à saúde, assim como qualquer um dos outros bens sociais, como saneamento básico, educação, habitação, transporte, etc.



Assim quando chegamos ao consultório médico e ele não nos dá a atenção necessária,

é nosso direito falar, cobrar, perguntar tudo o que é importante para nós. Cada uma de nós merece do médico um tratamento especial, ou seja, nossa consulta ginecológica deve conter o máximo de informações possíveis, para que o médico seja capaz de ajudar na proteção da nossa saúde.

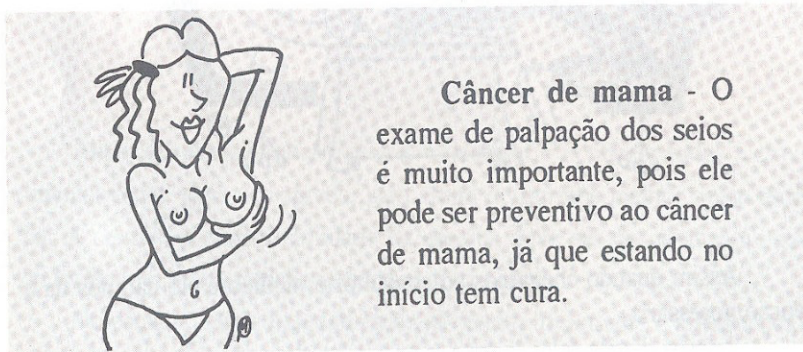


Então quais são essas informações:

- Quando aconteceu nossa primeira menstruação (menarca);
- Como é o nosso ciclo menstrual;
- O que sentimos antes, durante e depois da menstruação;
- Se já mantivemos relações sexuais;
- Se mantivemos relações, quando foi a última vez;
- Se já tivemos filhos;
- Quantos filhos e como foi o parto de cada um;
- Se já abortamos, que tipo de aborto;
- Que método anticoncepcional usamos;
- Se já fizemos cirurgia;
- Se tivemos algum tipo de doença;
- Se passamos por algum tipo de tratamento, ou se tomamos algum tipo de medicação;
- Se notamos algum tipo de corrimento, coceira na vagina, queimação para urinar, ou qualquer outra coisa.

E assim por diante, em seguida à entrevista, o exame físico.

Com a ajuda do médico essa pode ser uma parte menos constrangedora, devemos pensar também que o médico está acostumado a examinar o corpo da mulher



Todos os meses quando acaba a menstruação, nós mesmas podemos fazer esse exame, trata-se de apalpar nossos seios para sentir se há algo de diferente neles, como caroços ou um líquido saindo do bico, caso isso

aconteça é bom procurar o médico. Essa apalpação é que o médico deve fazer em sua consulta.

Depois de examinada a mama, examina-se os genitais, pode ser feito com o toque, que consiste na introdução de um ou dois dedos na vagina para saber se não existe nenhum tipo de inflamação ou infecção, ele saberá disso se com o toque a mulher sentir dor. Se for necessário, é feito o mesmo exame no ânus.

Também para verificar o interior da vagina pode ser usado o espéculo (bico de pato), que ajuda a ver se existe ferida ou uma inflamação ou se está tudo bem. Se a mulher quiser ver ela pode, é só pedir ao médico que coloque um espelho.



**Câncer ginecológico** - Aproveitando o momento do exame de toque o médico recolhe um material (muco ou secreção) da vagina e do colo do útero para fazer o exame preventivo do câncer, ou também chamado papanicolau, através dele pode-se saber se existe um câncer, e sendo no princípio pode ser curado.

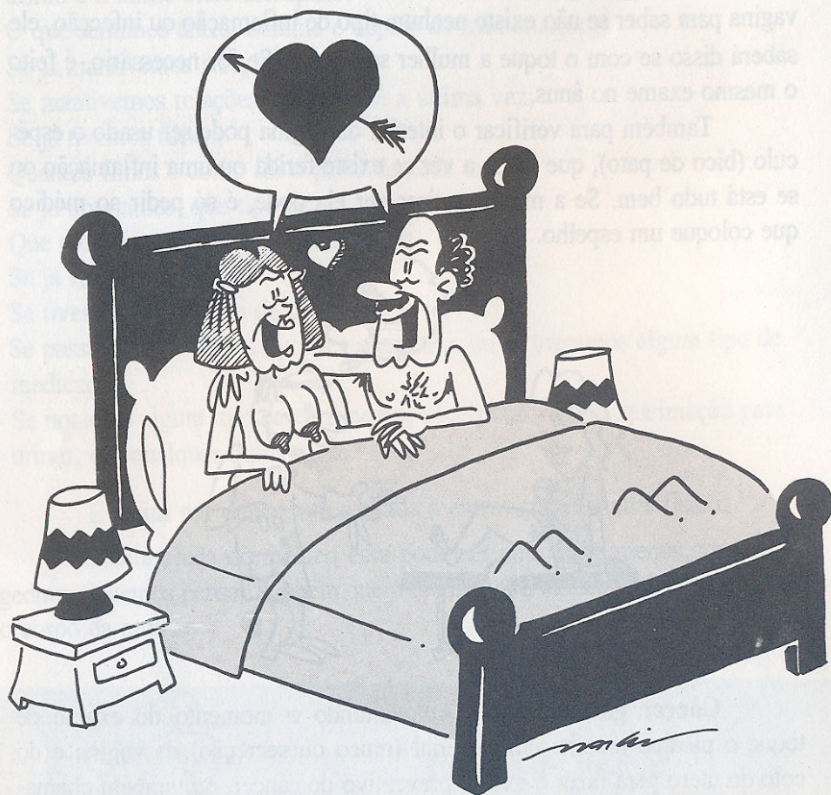
**Infecções vaginais** - Coceiras, irritação, corrimentos com cheiro forte e ardume na vagina podem ser sintomas de infecção, com a consulta médica esses problemas podem ser resolvidos sem complicações.

Só uma consulta médica pode nos despreocupar, pois qualquer diagnóstico descoberto pelo médico, no início é fácil de ser tratado, assim cuide bem de sua saúde.



## CLIMATÉRIO - MENOPAUSA

O que muda? E agora? Acabou o sexo ou não?



Climatério é o nome que se dá ao período que envolve as transformações em torno da menopausa, ou seja, a última menstruação. É a transição para um novo período na vida da mulher, em que ela deixa para trás a fase reprodutiva.

A menopausa costuma ocorrer entre 48 e 51 anos de idade, porém esse período varia muito. O organismo da mulher vai se preparando para a chegada da menopausa, de forma que essa prepa-

ração se dá da seguinte forma: sua ovulação é menos frequente, sua menstruação começa a se espaçar. Assim, primeiro cessam as ovulações, depois as menstruações. Por isso é muito importante que a mulher não se arrisque a engravidar nesse período, pois o risco é grande para ela e para o bebê.

Na fase em que o corpo começa a se preparar é comum algumas mulheres sentirem ondas de calor pelo corpo, palpitações, depressões, insônia, fadiga, irritabilidade, dores-de-cabeça. E, de outro modo, outras não sentem nada.

### E AGORA?

A vida da mulher continua a mesma, ela deve fazer as mesmas coisas que fazia antes, porque a menopausa também não é doença, portanto vida normal.

Algumas mulheres adotam um regime alimentar novo para que possam passar por essa fase de forma mais leve e tranquila.

Existem pessoas que pensam que com a menopausa acabou o sexo ou a vida sexual, mas isso é só falta de informação, o que na verdade acabou é a possibilidade da reprodução, o prazer e o desejo continuam. O importante é que para todas as pessoas, nesse período ou não, o parceiro certo é fundamental, pois tudo é permitido, se assim formos felizes.



## ATENÇÃO

O câncer de colo do útero e mama estão entre as principais causas de morte entre as mulheres do país.

No entanto, ele pode ser tratado se descoberto no início.

Basta que a mulher procure um dos serviços de saúde e realize o exame de prevenção, uma vez por ano.

Faça o seu exame preventivo no endereço abaixo de sua preferência:

### Unidades de Saúde da Prefeitura

- U.S. Centro - Av. Ramiro Colleoni, 200 - Tel: 412.9488
- U.S. Bangu - R. Avaré, 107 - Tel: 447.2284
- U.S. Camilópolis - R. das Maravilhas, 10 - Tel: 447.7136
- U.S. Santa Terezinha - Av. Dr. Vieira de Carvalho, 170 - Tel: 446.1333
- U.S. Vila Luzita - Av. D. Pedro I, 4197 - Tel: 413.5755
- U.S. Centreville - R. Bezerra de Menezes, s/n - Tel: 454.2614
- U.S. Paranapiacaba - R. Rodrigues Alves, 29 - Tel: 459.2928
- U.S. Valparaiso - R. Andradina, 471 - Tel: 449.6641
- U.S. João Ramalho - R. Maragogipe, s/n - Tel: 415.5957
- U.S. Cidade São Jorge - Av. São Paulo, 800 - Tel: 444.6844 r. 34
- U.S. Jardim Irene - Estr. da Cata Preta, 552 - Tel: 444.6844 r. 36
- U.S. Jardim Carla - R. Lopes Trovão, s/n - Tel: 444.6844 r. 37
- U.S. Palmares - Praça Áurea, s/n - Tel: 449.6829
- U.S. Vila Guiomar - R. das Silveiras, s/n - Tel: 454.0835

E unidades da FAISA.

### Endereços úteis:

- Assessoria dos Direitos da Mulher  
Prefeitura Municipal de Santo André - Tel: 411.0161/0162/0163
- Assistência Judiciária e Defesa do Consumidor  
Rua Castro Alves, 67 - V. Gilda - Tel: 449.8818
- Delegacia de Defesa da Mulher  
Rua Adolfo Bastos, 315 - V. Bastos - Tel: 449.4032
- Ambulatório de Saúde Mental I  
R. Garcia Rodrigues, 384 - Vila Guiomar - Tel: 446.5680
- Ambulatório de Saúde Mental II  
R. Santa Maria Goretti, 351 - Utinga - Tel: 447.2828
- Hospital Dia  
Praça Chile, s/n - Bangu - Tel: 447.6768
- Ambulatório de Referência p/ Moléstias Infecto-Contagiosas  
R. das Silveiras, s/n - Vila Guiomar - Tel: 454.0835
- Centro de Prevenção, Tratamento e Reabilitação do Alcoolismo  
R. Oratório, 320 - Bangu - Tel: 446.1544
- Hospital Municipal  
R. João Ramalho, 326 - V. Assunção - Tel: 411.0011

Nas Unidades de Saúde,  
a mulher estará recebendo orientação sobre sua saúde,  
planejamento familiar, pré-natal etc.



## BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- Para viver um amor... IDAC - Conselho Nacional dos Direitos da Mulher
- A mulher conhecendo sua saúde - Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo
- Folhetos da série: Esse sexo que é nosso.
  - 1- Entendendo nosso corpo
  - 2- Será que eu quero ser mãe?
  - 3- Quando os filhos perguntam coisas...
  - 4- O exame ginecológico
  - 5- Muito prazerOrganização: Pesquisadores da Fundação Carlos Chagas - Prefeitura Municipal de São Paulo, Secretaria Municipal da Saúde, Programa da Saúde da Mulher
- Folhetos:
  - 1- Nossos corpos
  - 2- Nossas paixões
  - 3- Evitando a gravidezOrganização: Pesquisadores da Fundação Carlos Chagas, em conjunto com grupos de jovens da Febem/SP - Prefeitura Municipal de São Paulo, Secretaria Municipal de Saúde, Programa de Saúde da Mulher
- Corpomente - Autor: Ken Dychtwald - Summus Editorial
- A mulher e a problemática sexual - Parte do texto da revista Isis
- As voltas com o gênero - Tradução da Revista Fempress-Ilet
- A escolha de métodos anticoncepcionais para programas de planejamento familiar: A perspectiva das mulheres - Maria José de Oliveira Araujo - Coletivo Feminista Sexualidade e Saúde.

Prefeitura Municipal de Santo André  
Prefeito: Celso Daniel  
Vice-Prefeito: José Cicote  
Secretaria de Governo: Teresa Santos  
Secretaria da Saúde: Fernando Galvanese

Assessoria dos Direitos da Mulher  
Assessora: Ivete Garcia  
Nereuza Maria Nogueira  
Ana Maria Krigner

Programa de Saúde da Mulher  
Marta Campagnoni Andrade  
Maria de Lourdes Goes Araujo  
Rosana de Brito Leite  
Irma Schrammel

Responsável pela elaboração do Caderno  
Maria Aparecida Rosa Loredó

Digitação  
Edna de Paula e Silva Rodrigues

Ilustração  
Marcio Baraldi

Assessoria de Comunicação  
Diagramação: Iris Maria Veiga