

SAÚDE INTEGRAL DA

mulher





CARTEIRA DE SAÚDE DA

mulher paranaense

Nome:

Data de Nascimento:

Endereço:

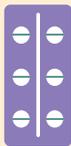
Bairro:

CEP:

Telefone:

Número do Cartão Nacional de Saúde:





SAÚDE INTEGRAL DA *mulher*

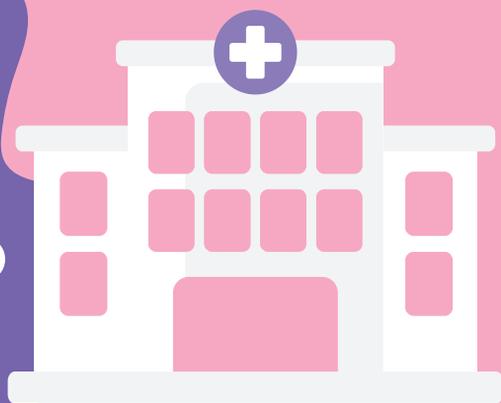
Cuidar da saúde integral da mulher é essencial para o bem-estar e qualidade de vida em todas as fases da vida. No Sistema Único de Saúde (SUS), você encontra os serviços que oferecem atendimento para prevenção, diagnóstico e tratamento de diversas condições relacionadas à sua saúde.

O acompanhamento inclui consultas regulares para avaliação da saúde, prevenção de infecções sexualmente transmissíveis (IST), métodos contraceptivos e realização de exames importantes, como o preventivo para o câncer do colo do útero, que ajuda a identificar precocemente alterações no colo do útero, e a mamografia, que auxilia na detecção precoce do câncer de mama. Além disso, o SUS oferece acesso a vacinas, como a que protege contra o papilomavírus humano (HPV), responsável por grande parte dos casos de câncer do colo do útero.

Sempre que necessário, será disponibilizado a investigação diagnóstica e tratamentos para doenças ginecológicas, infecção urinária e corrimentos, bem como agravos como endometriose, mioma uterino, ovário policístico e outros.



COMO FUNCIONA O ATENDIMENTO NO SUS?



UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE (UBS)

O primeiro passo é procurar a UBS mais próxima da sua casa. Lá, você terá acolhimento, escuta ativa e encaminhamentos para atendimento psicológico, quando necessário. Além de realizar com a equipe de saúde cuidados preventivos, exames de rastreamento, vacinação, orientações sobre métodos contraceptivos e prevenção de doenças. Em casos de doenças crônicas como, hipertensão, diabetes, sobrepeso e obesidade, a equipe realiza o acompanhamento, tratamento, prevenção de complicações e atividades de educação em saúde.



Procure a UBS para agendar sua consulta. Cuidar da sua saúde é um direito e o SUS atua para garantir que você receba o melhor atendimento, com respeito, atenção e acolhimento.

ATENÇÃO ESPECIALIZADA



Caso seja necessário, você será encaminhada para serviços especializados, como ambulatórios e clínicas, onde exames mais detalhados e tratamentos específicos poderão ser realizados.

ATENÇÃO HOSPITALAR

Para casos que demandam procedimentos cirúrgicos ou tratamentos mais complexos, o SUS **oferece atendimento hospitalar em maternidades e hospitais de referência, garantindo acompanhamento humanizado e qualificado.**

Durante todo o processo, o acompanhamento é contínuo e a equipe de saúde da UBS permanece responsável pelo seu cuidado, garantindo que você receba o suporte necessário em todas as etapas. É importante que faça seu acompanhamento regularmente, pois o cuidado preventivo ajuda a identificar problemas e evitar complicações.





PICS NO CUIDADO INTEGRAL À SAÚDE DA

mulher

As **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)** são recursos terapêuticos baseados em saberes tradicionais e em sistemas médicos milenares, com uma abordagem integral e centrada na pessoa. Reconhecidas pelo SUS, as PICS são 29 práticas institucionalizadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC).

O Programa Academia da Saúde reforça a importância das PICS como componentes essenciais das ações de promoção da saúde, abordando aspectos físicos, emocionais e mentais.

No estado do Paraná, a **Lei Estadual nº 19.785/2018** reconhece as PICS como abordagem complementar para a prevenção de doenças, promoção da saúde e recuperação da qualidade de vida.

FITOTERAPIA E SAÚDE DA MULHER

A fitoterapia, prática regulamentada pela PNPMF (Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos), é baseada na utilização de extratos naturais de plantas como princípio ativo para tratamento e prevenção de doenças. É amplamente utilizada por mulheres, inclusive durante a gestação e amamentação — sempre com prescrição de profissionais qualificados.

Estudos evidenciam que os fitoestrógenos presentes em determinadas plantas são eficazes no combate aos sintomas climatéricos e na manutenção da saúde do trato genital feminino.

Benefícios da

fitoterapia:



- ✓ Menor incidência de efeitos colaterais;
- ✓ Baixo custo e fácil acesso;
- ✓ Aplicabilidade segura na odontologia e em outras áreas da saúde.



Mulheres com condições como hipertensão, diabetes, obesidade e dislipidemia, associadas à dor crônica, têm maior risco de desenvolver eventos cardiovasculares graves.

As PICS, ao promoverem alívio da dor e incentivo ao autocuidado, favorecem a adoção de hábitos saudáveis e a melhoria da qualidade de vida.

Reconhecidas por diretrizes internacionais, práticas como acupuntura, yoga, meditação, tai chi, qigong, fitoterapia, auriculoterapia, reiki e aromaterapia têm eficácia comprovada no manejo de:

- ✓ Dor crônica (como lombalgia e fibromialgia);
- ✓ Náuseas e vômitos;
- ✓ Ansiedade;
- ✓ Insônia;
- ✓ Controle do tabagismo.

MEDICINAS TRADICIONAIS, COMPLEMENTARES E ALTERNATIVAS

As práticas tradicionais e complementares, quando associadas aos cuidados da medicina convencional, contribuem significativamente para o manejo de condições de saúde comuns, como diarreia, gripes, resfriados, enxaqueca, ansiedade e depressão leve. Entre elas, destaca-se o uso de plantas medicinais em formas diversas: xaropes, chás, emplastos e até consumo in natura, florais, ozonioterapia, fitoterapia.



PLANEJAMENTO SEXUAL E REPRODUTIVO



O planejamento familiar e reprodutivo é considerado como um dos Direitos Humanos fundamentais. Este direito está descrito e definido na Lei Federal nº 9.263/1996, que se mantém vigente, porém com alterações apresentadas pela Lei nº 14.443/2022, que determina o prazo para oferecimento de métodos e técnicas contraceptivas e disciplina as condições para esterilização no âmbito do planejamento familiar.

Todas as mulheres sexualmente ativas, em idade reprodutiva, têm direito a receber orientação quanto ao método contraceptivo mais adequado para sua condição de saúde, idade, características pessoais, preferências e intenção de engravidar a curto, médio ou longo prazo ou de não engravidar. Tal cuidado garante à mulher autonomia, segurança e qualidade de vida.

A anticoncepção abrange a oferta de informações, aconselhamento, acompanhamento com equipe de saúde para conhecimento dos métodos e técnicas anticoncepcionais disponíveis.



Os métodos contraceptivos oferecidos pelo SUS são:



MÉTODOS DE BARREIRA: diafragma, preservativos (de uso interno e externo) e DIU TCu-380A (DIU T de cobre);



MÉTODOS HORMONAIS ORAIS: Etinilestradiol 0,03mg + levonorgestrel 0,15mg (Combinado-monofásico-AOC), Noretisterona 0,35mg (Minipílulas) e Levonorgestrel 0,75mg (Pílula anticoncepcional de emergência -AHE);



MÉTODOS HORMONAIS INJETÁVEIS: Enantato de noretisterona 50mg + valerato de estradiol 5mg (mensais combinado) e Acetato de medroxiprogesterona 150mg (trimestrais progestágeno);



ESTERILIZAÇÃO CIRÚRGICA FEMININA (LAQUEADURA TUBÁRIA) E ESTERILIZAÇÃO CIRÚRGICA MASCULINA (VASECTOMIA): podem ser solicitadas por qualquer cidadão, desde que atendidos os critérios estabelecidos na legislação vigente (Lei Federal nº 14.443/2022).



IMPLANTE HORMONAL SUBDÉRMICO: Implante subdérmico liberador de etnogestrel, conhecido como Implanon. Possui alta eficácia e longa duração (até 3 anos). Disponível para adolescentes de 14 a 17 anos e mulheres de 18 a 49 anos em situação de rua, com HIV/AIDS em uso de dolutegravir, em uso de talidomida, privadas de liberdade, trabalhadoras do sexo e em tratamento de tuberculose em uso de aminoglicosídeos.

Procure sua UBS e peça orientação sobre planejamento sexual e reprodutivo, converse, tire suas dúvidas e escolha, com o auxílio da equipe de saúde, qual o melhor método para você!



Benefícios do planejamento sexual e reprodutivo

Autonomia: a capacidade da mulher de escolher se quer engravidar, quando e quantos filhos deseja ter tem um impacto direto sobre a sua saúde e bem-estar. O planejamento familiar representa uma oportunidade, para as mulheres, de prosseguir com seus estudos, trabalhar e escolher o melhor momento para engravidar levando em conta vários aspectos da sua vida como rede de apoio, questões emocionais, condições de saúde, situação econômica;

Redução de gravidez indesejada;

Redução da mortalidade infantil;

Prevenção de HIV/AIDS e outras infecções sexualmente transmissíveis;

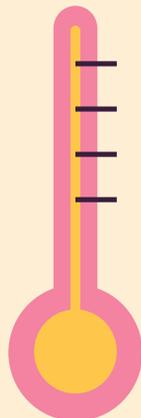
Redução da gravidez na adolescência: adolescentes grávidas são mais propensas a ter bebês prematuros ou de baixo peso ao nascer. Muitas meninas que engravidam têm de deixar a escola e isto tem implicações de longo prazo para elas e para suas famílias. Por estes motivos, o planejamento sexual e reprodutivo deve ser acessível a todos os adolescentes;

Espaçamento entre as gestações: o intervalo entre as gestações possibilita que o bebê seja amamentado adequadamente e contribui para a redução do nascimento de bebês de baixo peso. Um intervalo de, pelo menos, dois anos é recomendável para que haja a recuperação do corpo da mulher após o parto e para que a família se organize e se prepare para outra gestação.





CLIMATÉRIO



O climatério é o período de transição em que a mulher passa entre a fase reprodutiva e a não reprodutiva. Ele engloba a pré-menopausa, a própria menopausa (última menstruação) e a pós-menopausa.

→ *Pré-menopausa:*

Período anterior à menopausa, caracterizado por irregularidades menstruais e outros sintomas.



→ *Menopausa*

Última menstruação, diagnosticada após 12 meses consecutivos sem menstruação.

→ *Pós-menopausa*

Período após a menopausa, com diminuição gradual dos sintomas e risco aumentado de doenças devido à queda do estrogênio.



No climatério há uma diminuição das funções ovarianas, fazendo com que os ciclos menstruais se tornem irregulares, até cessarem por completo. Estatisticamente a menopausa ocorre, em média, aos 50 anos. O climatério tem início por volta dos 40 anos e se estende até os 65 anos.



Algumas mulheres nesta fase podem sentir:

- Ondas de calor, acompanhadas de transpiração, tonturas e palpitações;
- Suores noturnos;
- Alterações no sono;
- Alterações de humor (irritabilidade; depressão);
- Alterações nos órgãos sexuais, como coceira e secura da mucosa vaginal;
- Irregularidades menstruais;
- Diminuição da libido; desconforto durante as relações sexuais;
- Diminuição do tamanho das mamas e perda da firmeza;
- Alterações na pele e cabelos;
- Aumento da gordura circulante no sangue;
- Aumento da porosidade dos ossos tornando-os mais frágeis (osteoporose);
- Dores nas articulações; aumento da gordura abdominal.



Como se adaptar a esta fase?

O climatério é um processo natural e cada mulher pode vivenciá-lo de maneira diferente. A busca por orientação da equipe de saúde e a adoção de hábitos saudáveis são fundamentais para uma experiência com mais tranquilidade e qualidade de vida!

Se você está nesta fase e sentido alguns dos sintomas citados procure orientação no serviço de saúde mais próximo de sua casa. O acompanhamento da equipe de saúde é fundamental para avaliar os sintomas, indicar tratamentos e esclarecer dúvidas. Seguem algumas dicas:



- Beba bastante água, principalmente após exercícios físicos;
- Use roupas leves e procure ambiente fresco e ventilado;
- Pratique exercícios regularmente. Atividades físicas regulares ajudam a controlar o peso, fortalecer os ossos e melhorar o humor;
- Evite fumo, álcool ou outras drogas;
- Faça refeições mais leves e mais frequentemente. Uma dieta equilibrada, rica em cálcio e outros nutrientes, pode ajudar a reduzir os sintomas e melhorar a saúde óssea;
- Priorize atividades ao ar livre, ao sol em horários adequados e com uso de protetor;
- Reduza o estresse: práticas como meditação, yoga e um tempo para o lazer podem ajudar a lidar com as mudanças emocionais.

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece acompanhamento e tratamento para mulheres no climatério e menopausa. O SUS fornece consultas de rotina, exames e acompanhamento da equipe de saúde para mulheres nessa fase da vida.



ATENÇÃO À GESTANTE E PUÉRPERAS



A gestação é um momento único na vida de uma mulher — cheio de descobertas, transformações e, naturalmente, muitas dúvidas. Por isso, é essencial que você saiba que tem direito a acompanhamento completo e humanizado durante toda a gravidez e após o parto.

No estado do Paraná, o cuidado à saúde das gestantes e puérperas e seus bebês, até dois anos de idade, conta com a **Linha de Cuidado Materno Infantil**, que engloba um conjunto de ações, previsões e direitos que buscam garantir o acesso e a atenção integral e de qualidade à saúde das mulheres neste período.

Se você se descobriu grávida, ou ainda deseja engravidar, o primeiro passo é procurar a Unidade Básica de Saúde mais próxima da sua residência, onde será orientada sobre os próximos passos a serem tomados: terá acesso a exame para confirmação da gravidez, iniciará o seu pré-natal e receberá a sua **Carteira da Gestante!**

O **pré-natal** iniciado desde as primeiras semanas de gestação traz múltiplos benefícios para a mãe e o bebê. Permite o diagnóstico e tratamento de doenças que podem afetar a gravidez, como pressão alta e diabetes gestacional, além de possibilitar a identificação de malformações fetais. O acompanhamento pré-natal adequado, iniciado precocemente, também orienta a gestante sobre alimentação, exercícios e cuidados com o bebê, promovendo uma gestação mais saudável e segura.

Aproveite o período gestacional para cuidar de sua saúde bucal e compareça às consultas agendadas com a equipe da UBS.

VEJA ALGUNS DOS PRINCÍPIOS E GARANTIAS NO CUIDADO À SAÚDE DAS GESTANTES E PUÉRPERAS PELO SUS NO PARANÁ:



Estratificação de risco da gestação

Durante o pré-natal, sua gestação será avaliada para identificar riscos à sua saúde e ao bebê, garantindo acompanhamento no local adequado por profissionais capacitados. Gestantes de baixo risco são atendidas na Unidade Básica de Saúde, enquanto as de risco intermediário ou alto recebem apoio de serviços especializados. Essa avaliação também define o hospital para o parto e emergências, evitando deslocamentos desnecessários. Mesmo com encaminhamentos, a UBS deve manter o cuidado até 42 dias após o parto, com o acompanhamento da saúde da mulher e da criança.



Pré-natal completo e exames essenciais

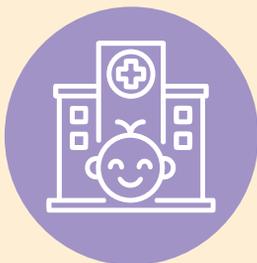
Você tem direito a, no mínimo, sete consultas de pré-natal. Durante esse período, serão realizados exames importantes e, se necessário, você será acompanhada em serviços especializados e equipe multiprofissional capacitada.

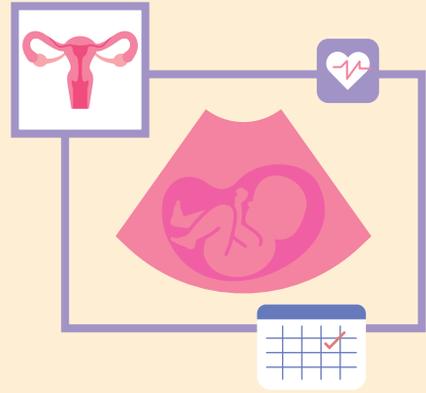
Lembrando que a pessoa de apoio neste processo, também pode receber os cuidados de saúde, o chamado pré-natal do parceiro.



Vinculação à maternidade de referência

Durante o pré-natal, você será orientada sobre qual hospital será responsável pelo seu parto, de acordo com o risco da sua gestação, para segurança e acolhimento no momento do nascimento do seu bebê.





Cuidado após o parto (puerpério) e com o recém-nascido

O acompanhamento continua após o parto! Você e seu bebê devem ser acompanhados nos primeiros dias e semanas para garantir uma recuperação saudável e um bom início de vida para a criança, especialmente até 2 anos.

Planejamento sexual e reprodutivo

Durante e após a gestação, você pode (e deve) conversar com os profissionais sobre métodos contraceptivos e planejamento familiar. Isso permite que suas escolhas futuras sejam feitas com consciência e segurança.

Promoção da saúde

Todas essas ações fazem parte da promoção da sua saúde e do seu bem-estar, ajudando você a viver a maternidade com tranquilidade, informação e apoio.

Lembre-se, a Carteira da Gestante é uma ferramenta de apoio importante neste período! Nela são registradas todas as informações sobre o seu pré-natal, guarda seu histórico de saúde na gestação e ajuda os profissionais a acompanharem você e seu bebê. Leve-a sempre com você nas consultas e em qualquer atendimento de saúde — isso evita falhas e garante que você receba o cuidado certo.





Dicas importantes para gestantes



Durante a gravidez, é essencial cuidar da saúde com atenção e prevenção. A vacinação, especialmente contra a COVID-19, gripe, hepatite B e tétano, é fundamental para proteger você e seu bebê.

Evite aglomerações, use máscara em locais fechados e mantenha a higiene das mãos e dos alimentos para prevenir infecções.

Procure dormir bem, pratique exercícios e adote uma alimentação saudável.

Sexo na gestação é seguro, desde que respeite seu conforto e saúde. Se notar sangramentos ou saída de líquidos, procure orientação médica.

Cuide da circulação sanguínea para evitar varizes.

Fique atenta a sintomas de infecção urinária e corrimentos anormais, que devem ser avaliados pela equipe de saúde.

Use repelente e elimine criadouros do mosquito da Dengue, Chikungunya e Zika Vírus.

Alterações emocionais são comuns; busque apoio profissional se sentir medo, ansiedade ou tristeza intensas.

Priorize atividades ao ar livre, aproveite a luz solar e utilize proteção adequada para prevenir manchas na pele, especialmente no rosto.



Realize todos os exames de pré-natal para monitorar sua saúde e a do bebê, incluindo testes para doenças infecciosas, glicemia, hemograma e outros. O acompanhamento da gestante e do parceiro é essencial para garantir uma gestação saudável.

Mantenha adequada saúde bucal durante a gestação, prevenindo a doença gengival — condição que, de acordo com a literatura científica, está associada ao parto prematuro e ao nascimento de crianças com baixo peso. Informe-se também sobre os cuidados essenciais com a saúde bucal do bebê desde os primeiros dias de vida.

É interessante que você saiba que, como gestante e lactante, você tem uma série de direitos trabalhistas, sociais, e outros que te respaldam em diversas situações que poderão ser vivenciadas por você e sua família nessa fase! Você pode encontrá-los de forma detalhada na sua Carteira da Gestante ou no site da Secretaria de Estado da Saúde do Paraná: <https://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Atencao-Materno-Infantil>.

Apoio à Amamentação

- Se você tiver quaisquer dúvidas referentes à amamentação, como o posicionamento do bebê, o que fazer se apresentar dor ao amamentar ou fissuras;
- O que deve fazer se deseja realizar a doação de leite humano;
- Como continuar amamentando no retorno ao trabalho, desmame, uso de medicamentos, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima.



VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA



Violência obstétrica pode ser considerado todo e qualquer ato praticado pelo(a) médico(a), pela equipe do hospital, por um familiar ou acompanhante que ofenda, agrida, cause constrangimento de forma verbal, física, psicológica ou sexual, às mulheres gestantes, em trabalho de parto, situações de abortamento ou no período puerperal. Além disso, abusos verbais, procedimentos médicos não consentidos, violação de privacidade, recusa em administrar analgésicos, violência física, restringir a presença de acompanhante, entre outros, também são formas de violência neste período.

VIOLÊNCIA VERBAL: Pode se expressar como comentários constrangedores, ofensivos ou humilhantes à gestante. Seja inferiorizando a mulher por sua raça, idade, escolaridade, religião, crença, orientação sexual, condição socioeconômica, número de filhos ou estado civil, seja por ridicularizar as escolhas da paciente para seu parto, como a posição em que quer dar à luz.

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA: Toda ação verbal ou comportamental que cause na mulher sentimentos de inferioridade, vulnerabilidade, abandono, medo, instabilidade emocional e insegurança. Ser xingada, mandada que fique quieta quando está sentindo dor, impedida de gritar, ser colocada em situações indignas e vexatórias, ouvir gritos, chantagens e ameaças veladas são algumas demonstrações deste tipo de violência obstétrica.

VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA EM CASOS DE ABORTAMENTO: Embora seja muito aliada ao parto em si, mulheres que sofreram um aborto também podem ser vítimas de violência obstétrica. Isso pode acontecer de diversas maneiras: negação ou demora no atendimento, questionamento e acusação da mulher sobre a causa do aborto, procedimentos invasivos sem explicação, sem consentimento ou sem anestesia, culpabilização e denúncia da mulher.

Se você está gestante procure se informar sobre este tema, converse com a equipe de saúde que está te acompanhando sobre o momento do parto. Fale suas expectativas. Na Carteira da Gestante tem um modelo de plano de parto onde você pode marcar suas intenções e preferência na hora do parto.



Caso você seja vítima de qualquer tipo de violência obstétrica, faça a denúncia do caso e busque seus direitos! Usuárias do SUS no Paraná podem registrar denúncias, sugestões, reclamações ou elogios por meio das Ouvidorias de Saúde. Abaixo alguns canais de denúncia:

Ouvidoria Municipal: ligue para o 0800 644 4414, que direciona para a Ouvidoria Regional correspondente.

Ouvidoria Geral da Saúde do Paraná via WhatsApp: (41) 3330-4414.

Ouvidoria Geral da Saúde do Ministério da Saúde: Disque 136.

Defensoria Pública do Estado, oferece um canal anônimo e sigiloso para denúncias de violência obstétrica, com suporte jurídico e multidisciplinar.

Central de Atendimento à Mulher:

Disque 180.

Denúncias nos conselhos profissionais:

entre em contato com o Conselho Regional de Medicina (CRM), Conselho Regional de Enfermagem (COREN) ou de outras categorias profissionais.

Se a violência obstétrica CONFIGURAR CRIME, recomenda-se registrar boletim de ocorrência em uma delegacia. É fundamental solicitar sempre uma cópia do prontuário médico na instituição de saúde onde ocorreu o atendimento.



VIOLÊNCIA DOMÉSTICA



Saiba o que fazer e como prevenir. A violência doméstica contra a mulher ocorre em ciclos e possui diferentes tipos de violência.

Patrimonial: retenção, subtração ou destruição de seus objetos, instrumentos de trabalho ou documentos pessoais.

Física: tapas, espancamento, chutes, socos, arranhões, mordidas, queimaduras, etc.

Sexual: conduta que a constranja a manter ou participar de ato sexual não desejado mediante intimidação, ameaça ou uso de força.

Psicológica e Moral: ameaças, constrangimentos, humilhação, manipulação, perseguição, insultos, chantagem, isolamento e proibição de uma vida social.

Saiba identificar



➔ **Escala da Tensão:** O agressor mostra-se tenso e irritado por coisas insignificantes, chegando a ter excessos de raiva. Ele também humilha a vítima, faz ameaças e destrói objetos, além de agressões verbais.

➔ **Explosão da Violência:** A tensão acumulada se materializa em violência verbal, física, sexual, psicológica, moral ou patrimonial, podendo ser agressões graves, descontrole e destruição.

➔ **Lua de Mel:** É caracterizada pelo arrependimento do agressor, a mulher se sente confusa e pressionada a manter o seu relacionamento, sobretudo quando o casal tem filhos, faz juras de amor e promessas de que a agressão nunca mais vai se repetir.

Um problema de saúde pública

A violência contra mulheres, incluindo com deficiência e/ou mobilidade reduzida, é uma grave questão de saúde pública. Essa forma de agressão, que viola os direitos humanos, pode se manifestar de diversas maneiras.

A proteção legal contra a violência é um direito de todas as mulheres. A Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006) é o principal instrumento jurídico no combate a essa violência no Brasil, que apesar de não mencionar especificamente mulheres com deficiência, se aplica a elas, pois visa proteger todas as mulheres contra a violência doméstica e familiar.

Em 2022, o Superior Tribunal de Justiça (STJ) reafirmou sua aplicabilidade, decidindo que a lei protege mulheres em razão de seu gênero, incluindo mulheres transexuais. Essa decisão amplia o alcance da lei, garantindo que mais vítimas tenham acesso à proteção e à justiça.

Alguns tipos de violência e suas características



Violência capacitista: preconceitos e agressões direcionados a pessoas com deficiência, baseados em estereótipos ou na incapacidade percebida.



Violência obstétrica: ocorre durante a gestação, parto e pós-parto. Caracteriza-se por agressões físicas ou psicológicas, desrespeito e falta de informação adequada à mulher.



Violência doméstica e familiar: agressões físicas, psicológicas, sexuais, patrimoniais ou morais que acontecem no ambiente familiar ou doméstico

Conheça seus direitos no SUS e na Lei Maria da Penha

Onde pedir ajuda?

- **Ligue 190** se o crime estiver acontecendo no momento.
- **Ligue 181** para denunciar qualquer crime de forma anônima e segura.
- **Procure a Delegacia da Mulher** ou faça um Boletim de Ocorrência online no site da Polícia Civil do Paraná.

Cuidado à Mulher com Deficiência em Situação de Violência

No estado do Paraná, o cuidado à pessoas em situação de violência é articulado por meio da Rede de Atenção à Saúde (RAS). Essa rede integra diversos serviços de saúde para garantir um atendimento humanizado, integral e em todas as fases da vida. O principal objetivo é acolher e proteger as vítimas, promovendo um cuidado coordenado entre os diferentes pontos da rede.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Muitas vezes, a falta de tempo, o custo dos alimentos ou o cansaço parecem obstáculos difíceis de vencer para manter uma alimentação adequada e saudável.

Mas a boa notícia é que ter uma alimentação saudável não significa seguir regras rígidas, comprar alimentos muito caros ou se privar do que gosta. O segredo está em buscar o equilíbrio e valorizar as refeições preparadas em casa com ingredientes naturais variados, dando espaço para preparações gostosas e nutritivas que estejam ao seu alcance.



Você sabia?



Comer alimentos de verdade — aqueles que vêm direto da natureza, como frutas, verduras, legumes, feijões, cereais, carnes, ovos e leite — é a melhor forma de cuidar da sua saúde. Esses alimentos são ricos em nutrientes que o corpo precisa para se manter forte e ativa.

Faça as escolhas que forem possíveis para você, sem se cobrar demais. Experimente incluir mais verduras no prato, variar os tipos de frutas e preferir alimentos menos processados. E mesmo que você tenha pouco tempo, tente tornar as refeições um momento de pausa e cuidado com você mesma.





Dicas práticas

Tenha sempre frutas por perto para um lanche rápido. Compre frutas e verduras da época, que são mais baratas e nutritivas. Deixe as verduras já higienizadas na geladeira, para facilitar o consumo no dia a dia. Você pode também preparar uma quantidade maior de alimentos e congelar algumas porções, para ter refeições rápidas e saudáveis à mão para os dias mais corridos. Combine alimentos de diferentes grupos para garantir todos os nutrientes que seu corpo precisa. Evite os ultraprocessados. Leve uma garrafinha de água sempre com você.

Pequenas mudanças fazem diferença.

Lembre-se que cuidar da alimentação também é cuidar de você. Valorize o que você já faz, descubra novos sabores e adapte o que aprende para a sua realidade. Cada mulher conhece melhor do que ninguém seus desafios e possibilidades. A alimentação adequada é aquela que respeita sua vida, seu tempo e seu corpo.



ATIVIDADE FÍSICA



Fazer atividades físicas, como caminhar, correr, dançar ou até mesmo fazer tarefas domésticas, é importante para a saúde de todos. Movimentar-se ajuda a manter o corpo saudável e traz muitos benefícios, mesmo com pequenas quantidades de exercício. Por outro lado, ficar parado, sentado ou deitado por muito tempo, sem se mexer, é considerado comportamento sedentário e não faz bem à saúde.

Dados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2019 mostram que, no Paraná, cerca de 28% das mulheres praticam a quantidade de exercício recomendada, enquanto quase metade delas fazem menos do que o recomendado ou ficam muito tempo assistindo TV. A orientação geral é que adultos façam pelo menos 150 minutos de atividade moderada por semana, ou 75 minutos de atividade mais intensa e vigorosa, para manter uma boa saúde.

A intensidade de uma atividade física é o esforço necessário para realizá-la, e ela pode ser leve, moderada ou vigorosa. No nível leve, o esforço é mínimo, a respiração e os batimentos cardíacos aumentam pouco, e você consegue respirar tranquilamente, conversar ou até cantar. Na intensidade moderada, o esforço exige mais, a respiração fica mais rápida, os batimentos aumentam moderadamente, e fica difícil conversar, mas ainda é possível. Já na intensidade vigorosa, o esforço é grande, a respiração fica muito rápida, os batimentos aumentam bastante, e você não consegue conversar enquanto se movimenta.

Para melhorar a saúde, é importante que você mulher tenha oportunidades de se movimentar mais, especialmente em momentos de lazer, onde a atividade física é baseada em escolhas e preferências individuais, e isso depende de fatores pessoais, sociais e do ambiente ao redor. O Sistema Único de Saúde tem um papel importante nisso, criando ações para incentivar a prática de atividades físicas na comunidade. Procure a Unidade de Saúde mais próxima e se informe sobre a oferta de ações e programas de atividade física em sua cidade.

ATENÇÃO INTEGRAL À MULHER COM DEFICIÊNCIA



A atenção integral à mulher com deficiência reconhece que ela enfrenta uma dupla discriminação, pelo gênero e pela deficiência, que se cruzam e se reforçam. Essa abordagem considera essencial tratar suas questões de forma específica, focando em seu empoderamento e dignidade.

ESSA ATENÇÃO SE MANIFESTA EM TRÊS ÁREAS PRINCIPAIS:

Autonomia e Direitos:

A capacidade de fazer suas próprias escolhas e ter controle sobre a vida, sem interferências.

Saúde e Acessibilidade:

A garantia de acesso a serviços de saúde de qualidade, com atendimento médico humanizado e equipamentos adaptados.

Inclusão Social e Profissional:

A oportunidade de participar ativamente da sociedade, com acesso à educação e ao mercado de trabalho em condições de igualdade.



ENVE LHECI MENTO

SAUDÁVEL



O envelhecimento traz transformações no corpo e na rotina da mulher, como alterações hormonais, mudanças no sono, diminuição da disposição e possíveis perdas afetivas ou de vínculos sociais. Essas experiências podem afetar o equilíbrio emocional, causando sentimentos de tristeza, ansiedade, irritabilidade ou solidão. Reconhecer essas mudanças como parte natural da vida e falar sobre sentimentos são passos importantes para lidar com elas de forma saudável.

Saúde Emocional

Ter com quem conversar, participar de grupos, cultivar vínculos afetivos e dedicar tempo a atividades prazerosas ajuda a fortalecer o bem-estar e a autonomia. Procurar apoio de profissionais da saúde mental também é uma atitude de cuidado e prevenção.





Sexualidade

A sexualidade é parte da saúde e do bem-estar em todas as fases da vida. Muitas mulheres idosas mantêm uma vida sexual ativa, enquanto outras podem vivenciar mudanças hormonais e emocionais. O diálogo com o parceiro, o acompanhamento médico e o respeito mútuo são fundamentais para uma vivência afetiva e sexual saudável.

Após a menopausa, é comum o ressecamento da mucosa vaginal, o que pode causar desconfortos e aumentar o risco de infecções sexualmente transmissíveis (IST), como HIV, sífilis, gonorreia e hepatite B. Por isso, é essencial usar preservativo (masculino ou feminino) desde o início da relação sexual. O uso de lubrificantes à base de água também ajuda a evitar ferimentos e torna o momento mais agradável. Evite vaselina ou óleos, pois podem romper o preservativo.

Autoestima e autocuidado

A autoestima da mulher pode ser impactada pelas mudanças físicas e sociais que ocorrem com o tempo. Valorizar sua própria história, reconhecer suas conquistas e respeitar seus limites são atitudes que fortalecem o amor-próprio e favorecem o bem-estar.

O autocuidado é uma forma de demonstrar respeito por si mesma e envolve práticas simples, como manter uma alimentação equilibrada, beber água, dormir bem, praticar atividades físicas e manter a mente ativa.

Alguns sinais de alerta não devem ser considerados “normais da idade” e precisam ser investigados por um profissional de saúde, como: engasgos frequentes, perda de peso, quedas, perda de memória, isolamento social, dificuldade para falar, ouvir ou enxergar, dores recorrentes, incontinências e mudanças de humor.

A vacinação também é parte essencial do autocuidado na velhice. Algumas vacinas são especialmente indicadas para pessoas idosas, pois ajudam a prevenir complicações que podem ser mais graves nessa fase da vida. É o caso das vacinas contra a gripe, pneumonia (pneumocócica), tétano e hepatite B, todas disponíveis gratuitamente pelo SUS. A vacina contra a COVID-19, por exemplo, tem esquemas específicos para esse grupo e deve ser atualizada regularmente. Manter a Caderneta de Vacinação em dia é uma forma eficaz de proteger a saúde e garantir mais qualidade de vida.



CÂNCER DO COLO DO ÚTERO



O câncer do colo do útero é o **terceiro tipo mais comum entre as mulheres**, desconsiderando o câncer de pele não melanoma. No Brasil, essa enfermidade ocupa a quarta posição entre as principais causas de morte por câncer na população feminina.

A principal causa do câncer cervical é a infecção persistente por determinados tipos do papilomavírus humano (HPV), vírus amplamente disseminado, que geralmente não leva ao desenvolvimento da doença. No entanto, em alguns casos, a infecção por HPV pode provocar alterações celulares que, se não forem identificadas e tratadas, podem evoluir para o câncer. Essas alterações costumam ser detectadas com facilidade por meio do exame preventivo do câncer do colo do útero, o que permite intervenção precoce e altas chances de cura. Por isso, é essencial realizar o exame regularmente, conforme as orientações da equipe de saúde.

Fatores de risco para o câncer do colo do útero:



Fumar



Início precoce
da vida sexual



Ter múltiplos
parceiros sexuais



Uso contínuo de
anticoncepcionais orais
por longos períodos



Prevenção

Uma das formas mais eficazes de prevenir o câncer do colo do útero é por meio da vacinação contra o HPV. A vacina é indicada para meninas e meninos com idades entre 9 e 14 anos, além de estar disponível para pessoas imunossuprimidas (como transplantados, pessoas vivendo com HIV ou em tratamento oncológico), dos 9 aos 45 anos. A imunização ajuda a prevenir a infecção pelos tipos de HPV associados ao desenvolvimento do câncer, sendo oferecida gratuitamente pelo SUS nas unidades básicas de saúde.

Como o HPV é transmitido principalmente por contato sexual, o uso correto e consciente de preservativos (masculinos ou femininos) durante as relações sexuais também é uma medida importante para reduzir o risco de contágio.

O uso do preservativo (camisinha) não garante proteção total, pois o vírus passa no contato íntimo durante as relações sexuais, mesmo sem penetração e entre pessoas do mesmo sexo.

Sinais e sintomas

O câncer do colo do útero se desenvolve de forma lenta e, em estágios iniciais, pode não apresentar sinais visíveis. Em fases mais avançadas, os sintomas podem incluir:

- Sangramentos vaginais recorrentes e fora do período menstrual;
- Sangramento após o ato sexual;
- Corrimento vaginal incomum;
- Dor abdominal associada a alterações urinárias ou intestinais.



Exame preventivo



O exame deve ser realizado por mulheres e por todas as pessoas com colo do útero (como homens trans e pessoas não binárias designadas mulheres ao nascer), com idade entre 25 e 60 ou 64 anos, a depender do teste utilizado. Procure a equipe da unidade de saúde de referência, para informações quanto à periodicidade.

Recomendações antes do exame

Para garantir a precisão dos resultados, alguns cuidados devem ser seguidos:

- ✓ Evitar relações sexuais (mesmo com preservativo) nas 24 horas anteriores ao exame;
- ✓ Não usar duchas vaginais ou medicamentos intravaginais nas 48 horas que antecedem o procedimento;
- ✓ Não realizar o exame durante o período menstrual.

É fundamental que os profissionais de saúde acompanhem os casos com alterações nos exames, orientando sobre os cuidados necessários, inclusive incentivando o autocuidado e o cumprimento das recomendações da equipe sem penetração e entre pessoas do mesmo sexo.

CÂNCER DE MAMA



O câncer de mama é a neoplasia maligna mais frequente entre as mulheres, com exceção do câncer de pele não melanoma, tanto no Brasil quanto no mundo. Ele ocorre devido à multiplicação descontrolada de células, que formam um tumor capaz de se disseminar para outros órgãos. Alguns tipos apresentam evolução rápida, enquanto outros se desenvolvem de forma mais lenta.

Essa doença possui origem multifatorial e diversos aspectos podem aumentar o risco de seu surgimento, entre eles:

- Excesso de peso e obesidade;
- Consumo habitual de álcool;
- Exposição repetida à radiação ionizante;
- Tabagismo;
- Estilo de vida sedentário;
- Alterações genéticas e fatores hereditários (como mutações nos genes BRCA1 e BRCA2, histórico familiar de câncer de ovário, de câncer de mama em homens ou em mulheres antes dos 50 anos). Cabe destacar que apenas 5% a 10% dos casos têm origem genética/hereditária;
- Aspectos reprodutivos e hormonais, como menarca precoce (antes dos 12 anos), primeira gestação após os 30 anos ou ausência de gestações, uso de anticoncepcionais hormonais, terapia de reposição hormonal na menopausa, especialmente quando prolongada por mais de seis anos.

É importante ressaltar que a presença desses fatores não significa, necessariamente, que a mulher terá a doença.

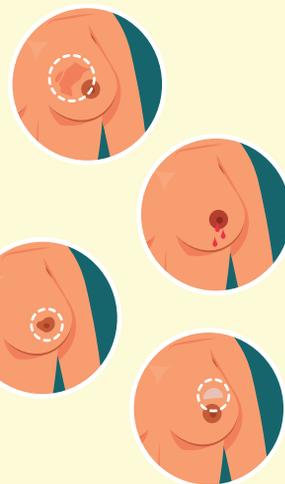
Prevenção

Cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com mudanças no estilo de vida. Entre as medidas preventivas estão: alimentação equilibrada, prática regular de atividade física, manutenção do peso adequado, amamentação, não consumir bebidas alcoólicas, evitar fumar e também o tabagismo passivo.



Sinais e sintomas

- Nódulo na mama, geralmente endurecido, fixo e indolor;
- Secreção anormal espontânea pelo mamilo;
- Alteração ou retração do mamilo;
- Aumento progressivo do volume da mama;
- Alterações na pele da mama, como vermelhidão, retração ou aspecto semelhante à casca de laranja;
- Presença de nódulos nas axilas ou no pescoço.



Quando identificado em fase inicial, o câncer de mama costuma ter bom prognóstico, aumentando as chances de um tratamento eficaz. O rastreamento deve ser feito por meio da mamografia, indicada de rotina para mulheres de 50 a 69 anos, sem sintomas. Em mulheres fora dessas faixas etárias recomendadas, a mamografia pode ser indicada individualmente por médicos, com base na avaliação clínica.

Manter a atenção às próprias mamas é fundamental. Esse cuidado pode ser feito de forma simples, durante o banho ou ao trocar de roupa, por exemplo. Não é necessário seguir uma técnica específica: o importante é observar e palpar regularmente. Em grande parte dos casos, é a própria mulher quem percebe os primeiros sinais da doença, por isso conhecer o próprio corpo é essencial para identificar alterações precocemente.

Rede de Apoio à Mulher afetada pelo câncer

Em situações de fragilidade, ter com quem contar vale muito. Sentir-se à vontade para conversar sobre a vida, as dores, algumas reflexões e ainda poder pedir ajuda sem medo ou vergonha fazem uma grande diferença nessa caminhada. Essa cartilha tem como objetivo trazer algumas informações e iniciativas que podem ser essenciais nesse período.



Saúde Emocional da Mulher com Câncer de Mama

Uma mulher afetada pelo câncer, além de ter que lidar com a comorbidade como um todo, terá que lidar com questões como: baixa autoestima, mudanças na imagem corporal, expectativa do tratamento, medos, além de um turbilhão de emoções.

O tratamento contra o câncer pode afetar significativamente a autoestima da mulher, logo quando ele causa mudanças visíveis como a queda de cabelo, alterações na pigmentação de pele e, em alguns casos, pode levar até mesmo a mastectomia (remoção total ou parcial da mama), podendo impactar diretamente na percepção de feminilidade e imagem corporal da mulher.

Para lidar de maneira mais eficaz com todo esse turbilhão é necessária uma Rede de Apoio, rede essa que é composta por: familiares, parceiros, amigos, profissionais de saúde, ONG, comunidades religiosas ou espirituais, cuidadores e grupos com pacientes e ex-pacientes.

E como essa rede de apoio pode ajudar?

Pessoas próximas

As pessoas mais próximas da mulher podem auxiliar, oferecendo consolo e ouvido, colaborar com as atividades práticas de casa, que vão desde arrumá-la até mesmo planejar atividades de lazer, enviar mensagens demonstrando apoio, oferecer companhia em momentos mais difíceis, levar pequenos presentes que tragam conforto, incentivo ao autocuidado, mostrar-se disponível e perguntar como você pode contribuir para que a mulher se sinta melhor!

Instituições de Apoio

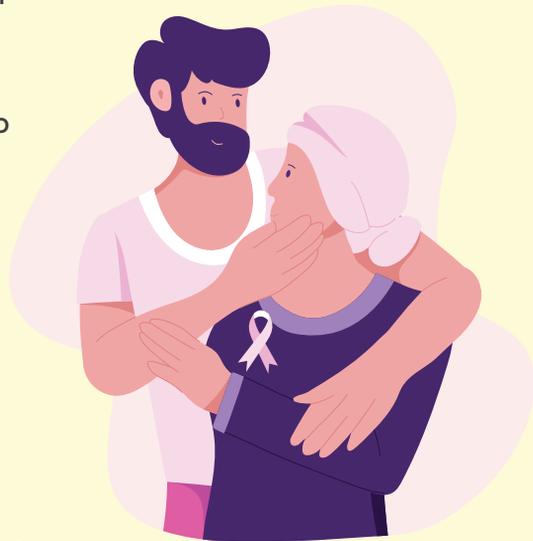
Essas instituições são responsáveis por promover rodas de conversas com pacientes e ex-pacientes, oferecer suporte mútuo entre eles, compartilhar dicas para melhorar a adesão ao tratamento, orientar sobre manejo de sintomas, dicas para lidar com os efeitos colaterais, oferecer suporte psicológico individual ou em grupo, realização de oficinas de autocuidado e bem-estar, proporcionar acesso a atividades terapêuticas, organizar eventos informativos com especialistas, disponibilização de assistência financeira ou jurídica e facilitar a integração dessas mulheres nas redes de apoio.

Sobre as rodas de conversa, podemos ressaltar sua importância pois é lá onde a mulher pode compartilhar seus sentimentos, medos e preocupações, ouvir e ajudar pessoas que passam pela mesma situação, aprender com a experiência já vivida pelo outro, encontrar novas perspectivas para lidar com o tratamento e o dia a dia além de estabelecer conexões que proporcionam o apoio contínuo.

Para auxiliar uma mulher nessa fase pode-se oferecer suporte emocional, apoiar com recursos estéticos (caso necessário), participação de grupos de apoio, promoção de autocuidado, busca de terapia especializada, suporte em reconstrução (caso aplicável) e celebração de pequenas vitórias e conquistas nessa jornada.

Sexualidade

O tratamento do câncer pode trazer mudanças significativas na vida sexual da mulher acometida pela comorbidade. Essas mudanças vão desde alterações na imagem corporal até mesmo os efeitos da quimioterapia, como a redução do desejo sexual. Nesse momento, é essencial que o parceiro ofereça suporte emocional e envolvimento ativo, sua compreensão e empatia são fundamentais para que a mulher consiga enfrentar este desafio e fortaleça a conexão entre eles.



Para auxiliar mulheres que estão enfrentando essas mudanças você pode promover a comunicação aberta, com conversas honestas, envolvendo as preocupações e necessidades, realizar a busca de aconselhamento sexual, fomentar a intimidade emocional, explorar novas formas de prazer, oferecer apoio educacional, encorajar a autoaceitação e promover atividades relaxantes.

O parceiro, para auxiliar nesse momento, pode focar em atividades como, realizar uma escuta ativa da mulher, por mais desconfortável e delicado que seja o tema, expressar carinho e apoio, os mais pequenos gestos de carinho e apoio podem impactar grandemente a mulher, oferecer apoio com ações práticas, que vão desde atividades como lavar a louça, preparar as refeições do dia ou levar o cachorro para passear e é também importante ressaltar que não devemos comprar ou generalizar, isso pode fazer com que a mulher sinta que sua situação seja “minimizada”, conversar sobre assuntos que vão além do câncer também podem auxiliar nesse momento.

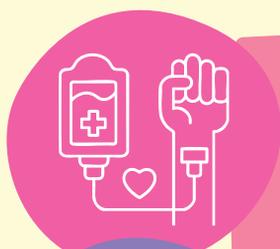
Tratamento

Este é um momento crucial para se informar e preparar-se para o que está por vir. As próximas etapas vão muito além de entender o seu diagnóstico e opções de tratamento, elas também estão fortemente relacionadas com o cuidar de seu bem-estar emocional e físico.

A mulher deverá focar no presente, evitando se sobrecarregar com preocupações sobre o futuro ou com a ansiedade de resultados incertos. Viver cada dia pode ajudar a enfrentar os desafios diários de forma mais leve, lidando com cada etapa do processo de maneira mais controlada.

Cada pessoa vive a experiência de maneira única e é uma opção sua optar por compartilhar ou guardar seus sentimentos, limites e decisões sobre o tratamento. Oferecer apoio sem impor opiniões ou pressões, permite com que a mulher mantenha sua autonomia e dignidade.

Após a detecção do câncer, realiza-se uma série de exames para determinar o tipo e o estágio da doença, e baseando-se nos resultados, a equipe médica desenvolverá um plano de tratamento personalizado da mulher que pode seguir 3 viases, cirurgia, quimioterapia (antes ou após a cirurgia) e a radioterapia.



QUAL A DIFERENÇA ENTRE QUIMIOTERAPIA E RADIOTERAPIA?

Enquanto a quimioterapia age em todo o corpo para combater células cancerosas disseminadas, a radioterapia é um tratamento mais localizado que visa afetar diretamente a área onde o tumor está localizado.

Desafios de cada etapa

Muitos pacientes consideram a quimioterapia uma das etapas mais difíceis devido aos efeitos colaterais como: náusea, fadiga, perda de cabelo, e mais suscetibilidade a infecções, o que afeta a mulher não só fisicamente, mas como também emocionalmente. A radioterapia pode causar desconforto localizado e irritação da pele, e a duração do tratamento pode ser cansativa.

Após o término do tratamento, a recuperação pode ser um período difícil, pois pode haver efeitos colaterais persistentes ou até mesmo complicação, além disso, o medo da recidiva e a necessidade de monitoramento contínuo pode ser emocionalmente desafiador.

Embora todo o processo seja difícil e desafiador, cada dia é uma oportunidade para avançar e crescer, com coragem e apoio. Continuar acreditando em cada pequeno progresso e em sua capacidade de superar os desafios, é a chave para enfrentar esse desafio.



**DIREITOS
DA PESSOA
COM CÂNCER**



DESAFIO DOS 21 DIAS

Existem muitos fatores de risco para os cânceres e alguns deles estão fortemente ligados ao estilo de vida que adotamos, que para contorná-los muitas vezes se torna necessário, mudanças de hábitos.

Transforme hábitos em estilo de vida

Você sabia que 21 dias é o tempo que leva para mudar um hábito? Conhecer os riscos de câncer e outras doenças é importante e você pode se proteger adotando hábitos mais saudáveis!

Comprometa-se com seu autocuidado

Para que essa mudança aconteça, é fundamental que você se comprometa e reflita sobre os motivos que justificam essa transformação. Aqui estão algumas perguntas para ajudar você a avaliar sua situação e identificar possíveis mudanças. Se possível, anote suas respostas em um caderno para consultar depois:

Gostaríamos de convidá-la a pensar e responder algumas questões:

- Você gostaria de mudar um hábito que não considera saudável?
- Como está sua alimentação? Você pratica atividade física? Como lida com o estresse?
- Quais são seus objetivos de vida? Como você se vê daqui a 1 ano, 3 anos?
- O que é importante para você?
- Como estão suas escolhas atualmente?

**Diante disso, você está disposta a participar deste desafio?
Se a sua resposta for sim, preencha o formulário abaixo!**

LINK PARA O FORMULÁRIO PARANA ROSA:

<https://www.paranarosa.pr.gov.br/Formulario/DESAFIO-HABITOS-SAUDAVEIS-DE-VIDA>



1º
dia



Beba cerca de 2 litros de água por dia, ajustando conforme seu peso, atividade física e clima. Para quem tem dificuldade em beber água, experimente adicionar pedaços de gengibre, canela em rama ou frutas como limão, laranja e morango, tornando a água mais saborosa.

2º
dia



Reserve de 150 a 300 minutos por semana para **atividades físicas**. Isso pode incluir exercícios formais, deslocamentos diários ou até tarefas domésticas, ajudando a manter o corpo ativo e saudável.

3º
dia



Estabeleça uma rotina de sono, com horários fixos para deitar. Reduza distrações como TV e celular antes de dormir, criando um ambiente tranquilo que favoreça um **sono de qualidade**.

4º
dia



Priorize **alimentos saudáveis** em suas refeições diárias, como frutas, legumes e verduras. Evite alimentos processados e industrializados, preferindo sempre opções naturais. Desembale menos e descasque mais.

5º
dia



Mantenha em dia os exames de saúde, como o Papanicolau e a mamografia, além de outros exames periódicos que podem detectar problemas precocemente e garantir um tratamento eficaz.

6º
dia



Dê atenção aos pequenos prazeres da vida: observe a natureza, abrace seus entes queridos, sinta perfumes e texturas ao seu redor. **Conectar-se com o mundo** ao seu redor melhora o bem-estar emocional.

7º
dia



Pratique a **atenção plena** em atividades do cotidiano, como comer ou caminhar. Desfrute dos sabores das refeições e mastigue devagar, percebendo os sinais de fome e saciedade, o que contribui para uma relação mais equilibrada com a comida.

8º
dia



Tome sol diariamente para beneficiar o humor e o ciclo sono-vigília, mas proteja-se dos raios ultravioleta com filtro solar, chapéu e óculos, especialmente entre 10h e 16h, quando o sol é mais forte.

9º
dia



Verifique sua carteira de **vacinação** e atualize as vacinas. O SUS oferece as vacinas do HPV, para meninas e meninos de 9 a 14 anos. A vacina da hepatite B e a Dupla (tétano e difteria) para pessoas de todas as faixas etárias, conforme Calendário Nacional de Vacinação.

10º
dia



Evite produtos derivados do tabaco e bebidas alcoólicas. Opte por alimentos orgânicos e sem agrotóxicos, de grupos de compra e feiras agroecológicas. Se possível, plante seus temperos em casa.

11º
dia



Experimente práticas de bem-estar como meditação, ioga ou Tai Chi, que ajudam a promover equilíbrio, calma e conexão interior. Pequenos exercícios diários podem ter grande impacto na redução do estresse.

12º
dia



A **comunicação** não violenta ensina a expressar suas necessidades de forma clara e respeitosa. Promova diálogos abertos e busque soluções construtivas, focando em alternativas criativas para resolver conflitos.

13º
dia



Dedique alguns minutos do seu dia **à leitura** de algo que desperte seu interesse. Compartilhar uma boa leitura com amigos e colegas pode estimular o hábito e enriquecer as conversas.

14º
dia



Realize pequenos **gestos de bondade**. Um elogio, um sorriso ou uma palavra de incentivo pode iluminar o dia de alguém e melhorar seu próprio humor.

15º
dia



Cante ou dance em momentos de descontração, seja no chuveiro, no carro ou com amigos. Essas atividades liberam endorfinas, melhorando o humor e reduzindo o estresse.

16º
dia



Evite alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar, gordura e sal, como embutidos, refrigerantes e biscoitos. Eles são prejudiciais à saúde e contribuem para o aumento de doenças crônicas.

17º
dia



Quebre a rotina e desafie seu cérebro. Faça um caminho diferente para o trabalho, resolva contas matemáticas de cabeça ou use a mão não dominante para atividades simples, como escovar os dentes.

18º
dia



Observe seu corpo regularmente, prestando atenção a mudanças como nódulos, pintas que alteram de cor ou tamanho, ou feridas que não cicatrizam. Se notar algo diferente, consulte um profissional de saúde.

19º
dia



Pratique a técnica de **Relaxamento Muscular Progressivo**. Contraia e relaxe diferentes grupos musculares por 5 segundos, ajudando a diminuir a tensão, a frequência cardíaca e a melhorar o bem-estar geral.

20º
dia



Relacionamentos de qualidade são fundamentais para o bem-estar. Invista tempo em cultivar amizades e laços familiares, criando momentos especiais e compartilhando boas lembranças.

21º
dia



Seja um agente promotor de saúde no seu círculo social. Incentive amigos e familiares a adotarem **hábitos saudáveis**, como alimentação equilibrada e prática de atividades físicas, ajudando a prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida.

**Para informações sobre os serviços da saúde na sua cidade,
procure a SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE.**

ame-se



PARANÁ
ROSA

