

APRESENTAÇÃO

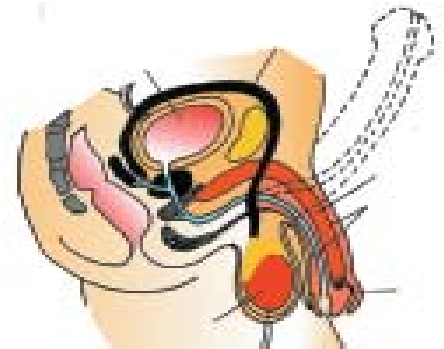
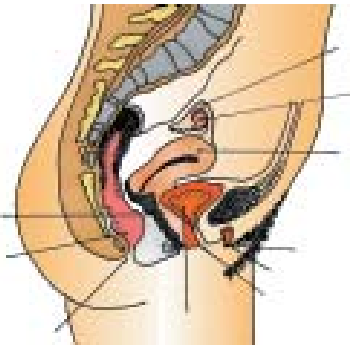
Esta cartilha é uma conversa, entre mulheres, sobre questões básicas que dizem respeito ao corpo da mulher e sua saúde.

Conhecer nosso corpo e seu funcionamento é questão de grande importância para todo mundo. Só assim poderemos evitar doenças e nos manter saudáveis.

Para nós, mulheres, conhecer melhor como funciona nosso corpo é ainda mais importante. Somos nós que engravidamos, que carregamos dentro de nós, que damos à luz e amamentamos as futuras gerações. Por isso mesmo, nosso corpo tem características específicas que merecem atenção especial.

Na nossa conversa, vamos usar as palavras científicas, isto é, a forma como os médicos falam das partes do corpo e das doenças. Precisamos conhecer o significado dessas palavras para podermos entender melhor o que nos dizem os profissionais de saúde e, assim, saber o que está acontecendo conosco, fazer perguntas, e ter maior controle sobre nossos corpos e nossas vidas.

O NOSSO CORPO



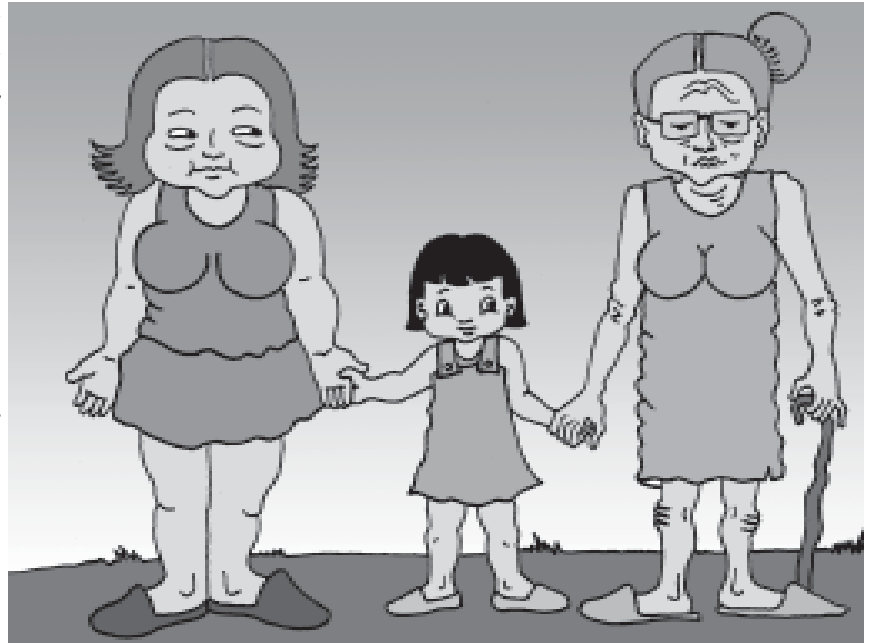
Como sabemos, o corpo da mulher é diferente do corpo do homem, principalmente no aparelho reprodutor

CICLOS REPRODUTIVOS DA MULHER

Na infância nosso corpo ainda não está totalmente formado. Quando a menina está se tornando uma moça, passando da infância para a fase adulta, isso é a puberdade.

Na mulher a puberdade se caracteriza:

- pela diminuição no crescimento dos ossos,
- pelo surgimento dos seios (peitos),
- pelo surgimento de pêlos no ventre e nas axilas;
- pelo chegada da menstruação (menarca) e ovulação,
- pelo aumento do desejo sexual;
- mudanças emocionais.



Essas mudanças indicam o início do período reprodutivo da mulher, isto é, seu corpo está preparado para engravidar e parir.

A mulher tem um terceiro ciclo, que é o climatério (menopausa), quando a menstruação e a ovulação terminam.

A MENSTRUÇÃO

A menstruação começa geralmente entre 11 e 12 anos, ainda que dos 10 até os 18 anos a menina possa ficar menstruada. A menstruação continua até os 49 ou 50 anos, podendo estender-se até os 55 anos. A menstruação não é doença; é algo totalmente normal na vida da mulher. Quando menstruada a mulher pode e deve fazer de tudo, como tomar banho, lavar a cabeça, comer o que quiser, ter uma vida normal.

O ciclo menstrual varia de 20 a 36 dias, sendo que a maioria das mulheres tem um ciclo de 28 dias. Geralmente dura de 4 a 6 dias, podendo em algumas mulheres variar de 2 a 8 dias.

Cada mulher reage de forma distinta quando está menstruada, podendo ocorrer alguns destes sintomas:

- aumento do desejo sexual;
- dores no abdome (cólicas);
- dores nas pernas;
- dores de cabeça (enxaqueca);
- mal humor/ irritação/depressão;
- dores nos seios.



Se você tem filhas, procure prepará-las para a chegada da menstruação. Fale da importância da higiene pessoal nesse período. E, caso as filhas apresentarem todos (ou quase todos) os sintomas listados acima, procure um médico para se certificar que você ou elas não têm um problema maior.

MENOPAUSA

Menopausa não é doença.

É uma situação normal na vida da mulher, que se caracteriza pelo término da menstruação, ocorrendo, normalmente, por volta dos 50 anos. Nesse momento aparecem, na maioria das mulheres, alguns incômodos passageiros ou mais fortes, tais como: ondas de calor, nervosismo e pele seca.

Ondas de calor:

É o sintoma mais freqüente. Quase todas as mulheres, nesse período, sentem ondas de calor, porém, em quantidade diferente. Varia de pessoa para pessoa e até de época para época. Pode-se ter mais calor em um período e menos em outros.

Como é o calor?

Ele começa de uma hora para a outra, iniciando pelo rosto e pescoço, espalhando-se para cima e para baixo. Muitas vezes, provoca bastante suor, no rosto, no pescoço, na cabeça e no peito. Algumas situações e hábitos alimentares podem contribuir para o seu surgimento. Entre elas, uso de alimentos quentes, de bebidas, de café, assim como lugares quentes e abafados. Também situações emocionais como a raiva e a vergonha fazem aparecer as ondas de calor.



O QUE FAZER PARA DIMINUIR SEUS EFEITOS?

- A mulher deve tomar bastante água (no mínimo oito copos por dia);
- usar roupas de algodão (elas são menos quentes);
- evitar café, chá preto, bebidas quentes, comidas picantes e diminuir o consumo do sal e do açúcar;
- evitar ficar debaixo do sol ou sair nos horários mais quentes do dia;
- é importante comer frutas ricas em vitamina C, como laranjas, tangerina, melão, goiaba e acerola, assim como folhas verdes (salsa, couve e agrião e outras);
- caminhar é o melhor exercício para essa fase da vida;
- ter uma alimentação saudável e regular (na hora certa). Comer uma fruta pela manhã, almoçar bem, porém sem comer demais, e à noite evitar alimentos pesados a encher muito o estômago.



Algumas "dicas" preciosas, para uma mulher.

- Não se preocupar com o que as pessoas dizem. Uma mulher, com mais experiência, coragem, e mais bonita. Basta você acreditar nisso.
- Procure participar de grupos de discussão e você aprenderá muito. Oportunidade de ensinar o que aprendeu.
- Principalmente, a mulher deve se cuidar. Isto ajudará bastante.

GRAVIDEZ

Ao descobrir que está grávida a mulher tem que tomar certos cuidados com sua saúde e com o bem estar do bebê. A primeira coisa a fazer é procurar um posto de saúde ou hospital para começar a fazer o pré-natal. A maioria dos municípios tem programas de atendimentos a gestante.

O pré-natal é muito importante para a saúde da mulher e do seu filho, pois é através do acompanhamento médico que ela poderá evitar qualquer tipo de complicação.

Outro cuidado é com a alimentação. Se possível coma muitas frutas, verduras (em especial as de folhas verdes), leite, queijo, carnes (principalmente fígado), peixes, ovos, cereais (aveia, germe de trigo, levedura de cerveja, milho) e muita água. Beba de 6 a 8 copos de água diariamente.

Evite doces, massas (pão, macarrão e produtos feitos com farinha) para não engordar muito. Nunca tome qualquer tipo de remédio sem recomendação médica, pois é muito perigoso para você e seu bebê.



O PARTO

O parto é um fato natural para a maioria das mulheres. É um processo de saúde. Não deve ser tratado como doença, nem como uma cirurgia, ou internação.

Alguns dias antes do parto, o bebê desce na barriga. Você percebe que a barriga fica mais baixa, você respira melhor, sente vontade de urinar com mais frequência e pode sentir um certo peso na região baixa do ventre.

Com maior frequência, sua barriga fica mais endurecida. São as contrações que, com a aproximação do parto, vão ficando mais fortes, mais duradouras, mais frequentes e re-



gulares. Você está entrando em trabalho de parto.

Quando ir ao Hospital (ou Maternidade) ou chamar a parteira?

- Se durante 12 horas seguidas você não sentir a criança se mexer;
- Se tiver sangramentos;
- Se tiver perda de líquido pela vagina, que pode ser devido ao rompimento da bolsa das águas;
- Quando as contrações se repetirem com a mesma frequência (o mesmo intervalo de tempo), no mínimo a cada dez minutos;

- Se for seu primeiro parto, você terá bastante tempo até que as contrações aumentem e ocorra a dilatação (abertura) do colo do útero. Não sendo o primeiro parto, a dilatação ocorre mais rapidamente e o parto, provavelmente, acontecerá em algumas horas;
- Para evitar pressa e nervosismo nesta hora, é importante ter suas coisas preparadas para levar à maternidade. Evite levar coisas inúteis;
- Não esqueça de levar os seus documentos para internação, carteira de gestante e todos os documentos que possam ser importantes para o atendimento no hospital, como exames e encaminhamento do pré natal.

A chegada do momento do parto

O momento do parto deve ser tranquilo, aconchegante, cercado das pessoas queridas, mas infelizmente, a parturiente (a mulher que está dando luz) é muitas vezes tratada como doente, sem direito a acompanhantes, à liberdade, à sua privacidade. Enquanto essa maneira de organizar as maternidades não mudar, você terá de se submeter aos procedimentos de uma rotina que são:

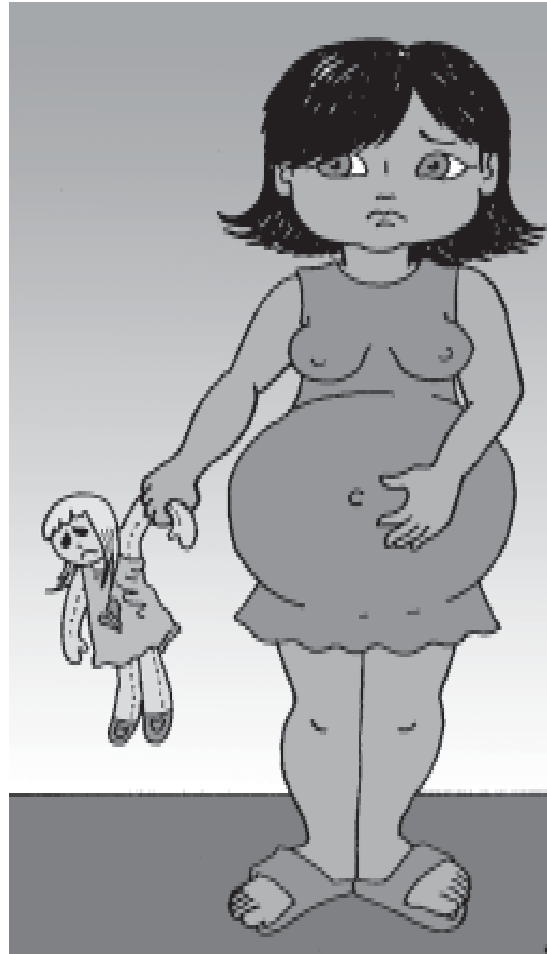
No pré parto

- Tricotomia (depilação da região genital) para facilitar a higiene.
- Enema, ou "lavagem intestinal" - esvaziamento do intestino para evitar contaminação no momento do parto.
- Retirar suas roupas e colocar a camisola do hospital.

- Jejuar (não se alimentar) para evitar náuseas (enjôos) e vômitos
- Administração de soro por veia, para o caso de ser necessária alguma medicação endovenosa.
- Repouso no leito, na enfermaria de pré-natal, até que o trabalho de parto entre na fase final (para a maioria das mulheres, quando se iniciam as contrações mais fortes e a "vontade de fazer força").
- Exames de toque para acompanhar a evolução do parto.



GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA



Todos sabemos que, cada vez mais, cresce o número de meninas que ficam grávidas muito cedo, mas poucos sabem as consequências dessa gravidez para as mulheres com menos de 19 anos. No Brasil, milhares de meninas adolescentes morrem

em consequência de aborto, gravidez, parto e pós-parto. Isso acontece, em grande parte, porque elas demoram para começar o pré-natal e porque esse atendimento é muito ruim nos postos de saúde e hospitais da rede pública.

O que fazer para evitar a gravidez na adolescência:

- Orientar os jovens sobre os riscos da gravidez;
- Alertar, esclarecer, orientar sobre a educação sexual;
- Entender o direito dos jovens a uma vida sexual ativa e orientá-los a exercer esse direito com responsabilidades;
- Assegurar aos jovens (mulheres e homens) informações e acesso aos métodos anticoncepcionais;
- Conversar sempre sobre os prejuízos de uma gravidez na vida dos jovens;
- Informar sobre a necessidade do uso da camisinha nas relações sexuais;

O que fazer em caso de gravidez na adolescência:

- Oferecer todo o apoio necessário para que a jovem continue tendo uma vida normal e não abandone os estudos;
- Procurar imediatamente um médico;
- Garantir acesso ao pré-natal;
- Ficar atento para qualquer sintoma de doença (inchaço, pressão alta, mudanças de cor e quantidade na urina);
- Garantir uma alimentação com carnes, ovos, fígado e beterraba para evitar a anemia.

PLANEJAMENTO FAMILIAR

É uma forma que o casal encontra para organizar o crescimento da sua família. Fazendo isto o casal terá condições de ter apenas o número de filhos que deseje, sendo possível dar a eles melhores condições de vida.

A decisão de fazer o planejamento familiar é exclusivamente do casal, para isto o homem e a mulher precisam conhecer os vários métodos que podem ser utilizados para evitar a gravidez indesejada. Existem muitos métodos de evitar a gravidez. Cada método de contracepção tem suas vantagens e desvantagens. Um método é mais seguro quando usado corretamente. Em caso de dúvidas, procure o posto de saúde de seu município.

OS METODOS ANTICONCEPTIVOS

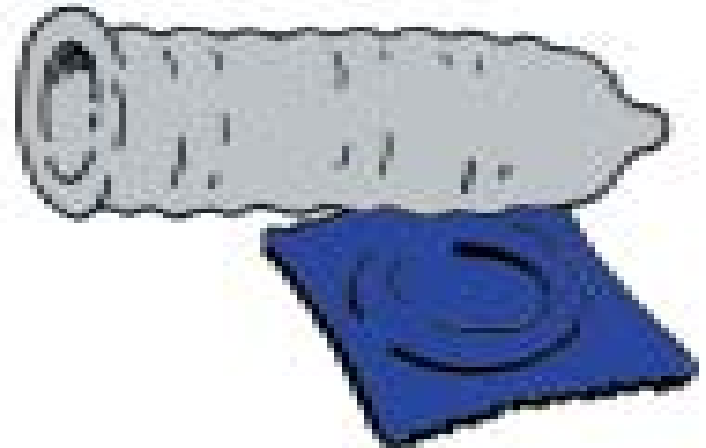
Métodos considerados seguros:

1. A CAMISINHA MASCULINA

A camisinha é um método para ser utilizado pelo homem no momento da relação sexual. É uma capinha de borracha fina, porém resistente, que se coloca sobre o pênis. Ela evita a gravidez, impedindo que os espermatozóides penetrem na vagina da mulher. Use a camisinha apenas uma vez. Jogue fora depois de usada.

Vantagens: não faz mal a saúde; oferece segurança quando usada corretamente e principalmente quando combinada com o uso de espermicida; faz com que o homem divida com a mulher a responsabilidade com o planejamento; contribui para a prevenção de doenças venéreas, tais como a AIDS.

Desvantagem: alguns homens reclamam de desconforto na relação sexual.

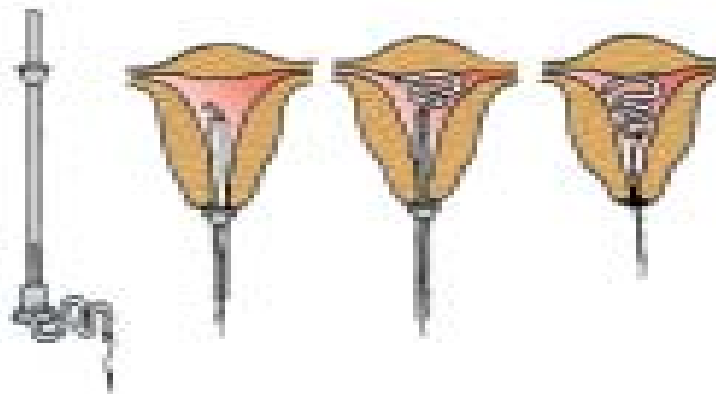


2. DISPOSITIVO INTRA-UTERINO (DIU)

É uma pequena peça de plástico flexível com cobre que, colocada por um médico, dentro do útero, impede a gravidez.

Vantagens: é um método seguro que, com acompanhamento médico, pode ser usado até oito anos. Não interfere no ato sexual, é um método reversível, isto é, pode ser retirado a qualquer momento. É um método altamente eficaz.

Desvantagens: é raro, mas pode haver rejeição por parte do organismo; pode ocasionar efeitos secundários como: maior sangramento e cólicas. Não previne contra doenças sexualmente transmissíveis



3. PÍLULA ANTICONCEPCIONAL

As pílulas anticoncepcionais são comprimidos feitos com substâncias químicas parecidas com os hormônios da mulher, que impedem a ovulação, evitando a gravidez. Deve-se tomar um comprimido por dia, na mesma hora, durante um período de 21 dias. Deve-se evitar tomá-la por mais de 5 anos (mesmo não contínuo). A pílula só deve ser tomada com prescrição médica. Só o médico pode avaliar qual o tipo adequado. Uma marca pode servir para uma mulher e não servir para a outra.

A pílula não deve ser tomada por mulheres:

- grávidas ou com suspeita de gravidez;
- fumantes;



- com menos de 16 e mais de 35 anos;
- que estejam amamentando (pode secar o leite);
- com pressão alta e outras doenças do coração;
- que tenham sangramento fora do período menstrual;
- que possuam varizes;
- que tenham fortes enxaquecas, convulsões, diabetes, glaucoma;
- que estão operadas ou vão se operar.

Vantagens: Segurança, quando tomada corretamente.

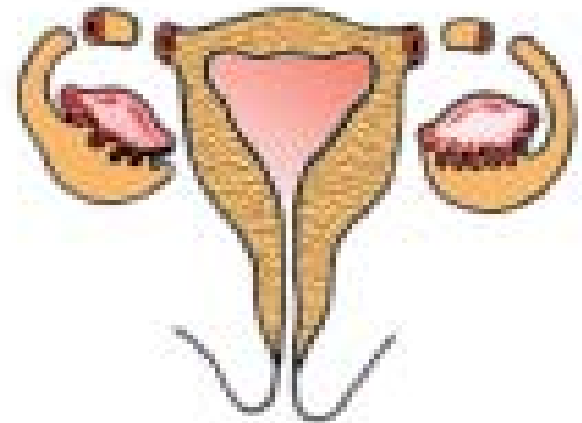
Desvantagens: Como é um produto químico, só funciona se a mulher seguir exatamente as instruções do médico, isto é, não pode esquecer de tomá-la durante o período prescrito. Caso contrário, corre-se o risco de engravidar. Também, nem todas as mulheres sentem-se bem com o seu uso e não previne contra doenças sexualmente transmissíveis..

4. LAQUEADURA

A laqueadura é uma operação de esterilização que se realiza na mulher, com a finalidade de evitar definitivamente a possibilidade da gravidez. A laqueadura é a amarração ou ligadura de trompas. Essa operação é irreversível (não pode ser desfeita) e só deve ser feita em casos de indicação médica, em que haja risco de vida para a mãe ou para a criança.

Recomendações importantes:

A esterilização deve ser indicada pelo médico para mulheres que tiveram grandes riscos na gravidez e nas seguintes condições:



- que fizeram mais de três cesarianas;
- com doenças graves no coração;
- com diabetes grave;
- com problema de RH negativo e gestações anteriores sem os devidos cuidados;
- com pressão muito alta;
- com problemas renais;
- com problemas pulmonares;

Em qualquer destes casos, a decisão final caberá sempre à mulher. O médico deve ajudar dando informações sobre os riscos e as conseqüências, discutindo a possibilidade de usar outros métodos.

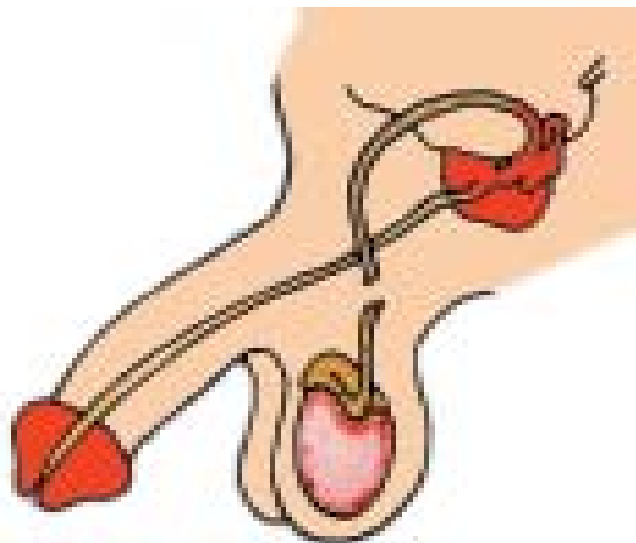
5. VASECTOMIA

A vasectomia é uma operação que se realiza no homem com a finalidade de evitar a gravidez. É uma operação feita nos órgãos genitais do homem que fecha a passagem da saída dos espermatozoides. Fechando a sua saída, o homem continua expelindo um líquido, o sêmem, que não conterà os espermatozoides e, portanto, não fecundará a mulher.

Após a vasectomia o homem continua, normalmente, a ter desejo sexual, ereção e ejaculação.

Recomendações importantes:

Deve-se pensar muito antes de realizar a operação de vasectomia, pois a mesma é irreversível. Após a operação é recomendável o uso da camisinha por 2 meses, pois leva algum tempo para que os espermatozoides que estão no canal do pênis sejam eliminados.



6. ANTICONCEPCIONAL INJETÁVEL

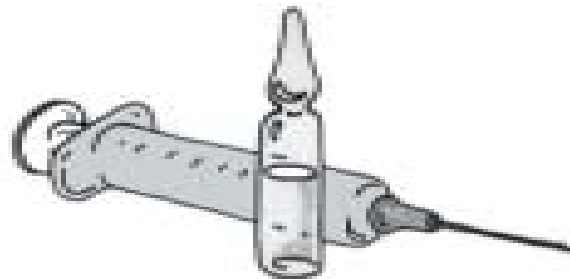
É considerado um método simples e seguro. Consiste em uma injeção de hormônios, aplicada na mulher que pode ser tomada uma vez por mês ou de três em três meses, a mulher escolhe com o seu médico o que achar melhor. Esse é um método que pode ser usado por mulheres que não se dão bem com o uso da pílula.

Alguns médicos não gostam de recomendar este método porque há suspeitas de que ele diminui o desejo sexual nas mulheres.

7. PÍLULA DO DIA SEGUINTE

Esse é considerado um método para casos de emergência. É indicado para mulheres que foram vítimas de estupro ou fizeram sexo sem usar nenhum tipo de método anticoncepcional. A pílula do dia seguinte deve ser usada até 72 horas após o ato sexual. Procure o médico no posto de saúde o mais rápido possível.

Se a mulher não tiver acesso a esta pílula, ela pode tomar dois comprimidos de qualquer anticoncepcional nas primeiras 24 horas após o ato sexual e depois tomar mais dois comprimidos com intervalos de 12 horas entre cada um, que faz o mesmo efeito.



Métodos considerados pouco seguros:

1. DIAFRAGMA

O diafragma é uma capinha de borracha bem fina, que a mulher coloca, ela mesma, no fundo da vagina, antes da relação sexual, tapando assim o colo do útero. Ele impede que os espermatozóides do homem penetrem no útero da mulher. Deve ser usado junto com um espermicida, para garantir maior segurança.

É recomendável que o início do uso do diafragma seja orientado por "um profissional da saúde".

Após o uso, o diafragma deve ser lavado com água fria e sabão neutro, secado com um pano macio, polvilhado com maizena e, em seguida, deve ser guardado na caixinha longe do calor e da luz. Nos casos da borracha enrugar ou quando estiver fora do prazo recomendado, o mesmo deve ser trocado imediatamente.

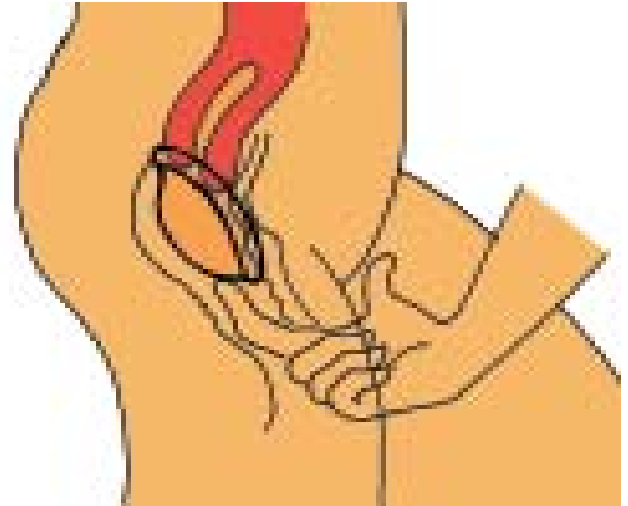
Vantagens: Não faz mal à saúde e ajuda a mulher a conhecer melhor o seu próprio corpo.

Desvantagens: Não é totalmente seguro e exige disciplina.

2. TABELINHA

É um método que exige que a mulher conheça seu ciclo menstrual. Só assim ela terá condições de saber o período fértil ou seja, aquele em que poderá ficar grávida.

Tabelas prontas não são seguras. A tabela de uma mulher não serve para outra, pois cada uma tem o seu ciclo menstrual.



Como usar a tabelinha:

Utilize um calendário para marcar todo o mês o início do seu ciclo menstrual. Não confunda o dia do ciclo menstrual com o dia do mês. Para melhor esclarecimento, marque no calendário o primeiro dia da sua menstruação, durante seis meses e depois mostre ao seu médico.

Vantagens: Não prejudica a saúde, ensina a mulher a conhecer o comportamento do corpo.

Desvantagens: Requer um período longo para começar a ser usado; exige disciplina e responsabilidade da mulher e do homem; não serve para as mulheres com ciclo menstrual irregular.

Não é um método seguro.

3. GELÉIAS ESPERMICIDAS

É um produto para ser usado na vagina antes da relação sexual. As geléias espermicidas contém produtos que matam os espermatozoides, evitando assim a gravidez. Os espermicidas podem ser usados sozinhos, mas são mais seguros quando usados com outros métodos (camisinha, diafragma, tabela). Ao utilizar o espermicida, não se deve fazer lavagem vaginal, pelo menos até 8 horas após a relação sexual.

Vantagens: É um método simples e pode ser associado a outros métodos.

Desvantagens: É considerado pouco seguro.



AS PRINCIPAIS DOENÇAS FEMININAS

1. O CÂNCER DE ÚTERO

O câncer de útero atinge milhares de mulheres. É uma doença que se desenvolve devagar e silenciosamente. O período de desenvolvimento pode ir de 10 a 20 anos. Começa com pequenas lesões que vão aumentando e se aprofundando quando não são tratadas.

Fatores que favorecem o câncer de útero:

- Início da atividade sexual muito cedo;
- Ter tido muitas infecções sexualmente transmissíveis;
- Falta de higiene;
- Ser fumante;
- Desnutrição;
- Falta de vitamina A (encontrada no requeijão, leite, manteiga, peixe, ovos, fígado, cenoura, batata doce, espinafre, couve, alface, salsa)

O câncer do colo do útero é fácil prevenir



Nenhuma mulher deveria morrer de câncer do colo do útero, porque esse é um câncer fácil de prevenir e de curar. Se o câncer for percebido bem no começo, a mulher tem 100% de chance de cura.

Muito antes dele aparecer o exame Papanicolaou (ou preventivo) descobre se o colo da mulher tem certas condições que podem levar ao câncer. Se essas condições pré-cancerígenas forem tratadas, a doença pode ser evitada.

O câncer do colo do útero é um tumor que cresce devagar e pode ser percebido bem no começo, muito antes de aparecerem sinais ou sintomas. Da ferida ou inflamação inicial até o câncer localizado pode levar de dois a dez anos. Enquanto está somente no colo o câncer é curável em 85% dos casos.

Esse é o tipo de câncer que mais aparece no aparelho genital das mulheres. Os cânceres de ovário, trompas, endométrio (parede interna do útero) e vagina são mais raros.

Como prevenir o câncer do colo do útero?

- Fazer todo ano uma consulta ginecológica e o exame Papanicolaou (preventivo). Esses exames descobrem cedo qualquer problema;
- Tratar feridas e infecções do colo produzidas por situações de aborto, parto e doenças sexualmente transmissíveis;

- Fazer consulta se perceber qualquer problema ginecológico;
- Usar camisinha para se proteger de doenças sexualmente transmissíveis;

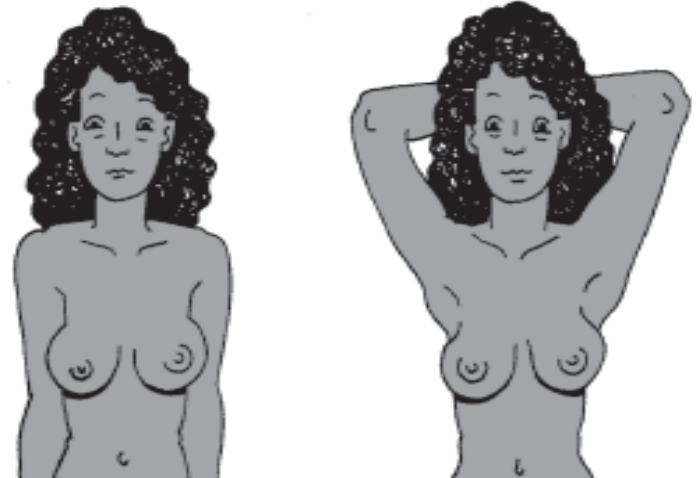
Sinais do câncer de colo do útero

- Corrimento parecido com água de lavagem de carne;
- Sangramento fora do normal, principalmente depois da menopausa;
- Dor e sangramento nas relações sexuais;
- Dor na parte mais baixa da barriga;
- Mau cheiro.

- ❖ **Não espere aparecer os sintomas. Procure sempre um médico. Faça seus exames anualmente;**
- ❖ **Procure o posto de saúde da sua cidade ou de outra mais próxima que tenha serviço de ginecologia;**
- ❖ **Não deixe para amanhã**

2. O CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama tem matado e continua matando muitas mulheres no Brasil. A maioria dessas mortes poderia e pode ser evitada se a doença for descoberta no início, quando o tratamento tem mais chances de cura. É uma doença que aparece nos seios, como um caroço e, em alguns casos cresce rapidamente e precisa ser retirado o mais rápido possível.



As formas de descobrir a doença são:

- Através do exame dos seios feito em uma consulta ginecológica, no mínimo uma vez por ano;
- através do "auto exame", ou seja, o exame feito pelas próprias mulheres.

Como fazer o "auto - exame".

1. Em frente ao espelho, sem roupa da cintura para cima:

- observe os seios e repare o seu tamanho
- veja se existe algum ponto inchado, fundo ou avermelhado.
- repare se os bicos dos seios apresentam alguma alteração com os braços caídos ao longo do corpo, e com os braços levantados acima da cabeça.

2. Sentado ou em pé (de preferência no banho):

- apalpando levemente um seio de cada vez, com os dedos fazendo movimentos circulares na parte debaixo do seio até o mamilo, dando a volta completa.
- examine também debaixo dos braços.



3. Repita deitada, o exame feito durante o banho:

- para examinar o seio direito, coloque um travesseiro ou pano dobrado embaixo do ombro direito e levante a braço direito acima da cabeça, para o seio ficar mais esticado. Com a outra mão faça o apalpamento.
- agora faça com o seio esquerdo mudando de lado o travesseiro. Levante o outro braço e repita o exame no outro seio.
- Por fim, esprema suavemente os mamilos para ver se sai algum líquido. É normal sair um pouco de líquido, sem cor e sem cheiro. Caso diferente, consulte um médico.



Grande parte das vezes, algum caroço é detectado no auto exame porém não é câncer; nestes casos é preciso de um esclarecimento médico.

Época ideal para fazer o "auto - exame".

O período ideal para se fazer o auto exame é quando os seios não estão sofrendo alterações (ocorrem estas alterações no período de menstruação e durante a gravidez). Normalmente devemos examiná-los após cada menstruação.

Como se vê, o auto-exame dos seios é rápido, não levando mais de cinco minutos. Conseguindo fazer dele um hábito, a mulher fica preparada para perceber qualquer alteração no seio e poder tomar providências a tempo.

3. AS DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

São chamadas doenças sexualmente transmissíveis aquelas que geralmente são transmitidas pelo ato sexual. No caso do seu aparecimento é o casal que deve ser tratado. Durante o tratamento deve-se evitar a relação sexual ou fazê-la com o uso de preservativo:

As infecções mais comuns são:

Candidíase

É causada por um fungo que está presente nas pessoas, animais domésticos, água, ar e solo. A mulher sente coceira na vagina e irritação, sente ardência ao urinar e dor nas relações sexuais. O corrimento é branco ou amarelado, tem cheiro azedo e aparência de leite talhado, pode aparecer inchaço e vermelhidão. O homem não sente nenhum sintoma.

O aparecimento da candidíase é favorecido por uso de muito antibiótico, corticóides, alergias, gravidez, obesidade e falta de higiene.

Para prevenir a Candidíase, é importante evitar o uso de antibiótico sem receita médica, fazer higiene da vagina antes e depois da relação sexual, lavando da frente para trás, usar calcinha de algodão.

O tratamento é simples e eficaz. O medicamento, receitado por um médico, é tomado por via oral em dose única.

Tricomoníase

A mulher sente muita coceira, apresenta corrimento fino, cinzento amarelado e com mau cheiro, dificuldade de urinar, dor na relação, menstruação muito forte.

No homem os sintomas quase não aparecem. Quando aparecem são: ligeira coceira no pênis, secreção clara no pênis, dificuldade de urinar.

Gonorréia

Também chamada de pingadeira ou escorrimento. É uma doença que muitas vezes não tem sintomas no seu início.

Na mulher os sintomas podem ser:

- Corrimento amarelado com cheiro fétido;
- Dor ao urinar;
- Desconforto retal.

Muitas vezes esta infecção está localizada no colo do útero, nas trompas e no ânus.

No homem o primeiro sintoma é a dificuldade de urinar pela ardência e coceira. Do pênis sai secreção amarelada (pus) com mau cheiro. A ereção do pênis fica dolorida. A infecção pode ir para a próstata, para a vesícula, causando ínguas na virilha e febre.

Tanto na mulher quanto no homem, a gonorréia pode levar à esterilidade (não ter mais filhos).

As bactérias da gonorréia podem entrar no sangue e causar doenças nas juntas e no coração. Pode também causar conjuntivite nos recém-nascidos.

Não se deve esperar para tratar a doença. É preciso procurar o médico. Durante o tratamento até a cura da doença não se deve manter relação sexual.

Sífilis

Esta doença apresenta três fases:

1º fase. Surge nas primeiras semanas após o contágio. Aparece uma ferida vermelha, brilhante, dura, sem dor, com mais ou menos 1 cm de tamanho no local onde o agente causador entrou. Geralmente aparece perto dos órgãos genitais da mulher e do homem, na boca ou nos seios. Nesta fase é muito fácil passar a doença de uma pessoa para outra.

2º fase. Situa-se entre os 45 e 180 dias após o contágio. Nesta fase o corpo todo está afetado. Os sinais da infecção são diversos. Os mais comuns são: feridas na pele que variam de local, número e tamanho. Podem aparecer manchas esbranquiçadas na boca e na garganta e queda de cabelos. Muitas vezes também surgem febres, ínguas e dores nas juntas. Nesta fase a doença continua sendo contagiosa.

3º fase. Mesmo sem tratar, as feridas desaparecem e a doença entra para a fase silenciosa (latente). Os sintomas finais desta doença se apresentam somente entre dez e trinta anos após o contágio. Eles são: doenças cardíacas, doenças cerebrais que levam à paralisia, cegueira e morte.

Pelas consêquências graves, a sífilis deve ser tratada logo no início da doença com muita seriedade. Para descobrir se a doença existe é preciso fazer exame de sangue. A mulher grávida que tiver sífilis, transmite ao bebê e ele nasce com malformações causadas pela doença.

Corrimento

O corrimento vaginal pode ser caracterizado como a presença de muco de cor clara ou esbranquiçada na vagina, acima da quantidade habitual.

O aumento do corrimento vaginal isolado ou associado com a mudança na cor ou no cheiro do corrimento ou com coceira vaginal pode, por outro lado, ser o primeiro sinal de uma doença específica. Como estas doenças, além de poderem causar problemas e complicações para as próprias mulheres, são usualmente transmissíveis sexualmente, podendo ser transmitidas para seus companheiros. É importante consultar um médico.

Cistites

A cistite é um tipo de infecção urinária na bexiga. Apesar de que, em alguns casos a cistite pode desaparecer em alguns dias, é recomendado procurar um médico para o tratamento com remédios antimicrobianos em períodos de 3 a 14 dias, dependendo do grau da infecção e da medicação usada. A falta de tratamento pode levar a repetições da enfermidade.

Prevenção da cistite:

- Urinar frequentemente;
- Beber muito líquido, o ideal é 2 litros de água por dia;
- Higiene pessoal constante, com cuidado especial nas partes íntimas;
- Evitar o uso de roupas justas por longos períodos, de calcinhas de nylon ou material sintético. Usar de preferência calcinhas de algodão.

MEDIDAS DE HIGIENE E PREVENÇÃO

- A prevenção através da correta higiene das partes íntimas é muito importante para a mulher.
- No banho procure usar sabonete neutro na região da vagina e evite esfregar forte, pois pode provocar irritações;
- Use sempre papel higiênico macio para retirar secreções na vagina;
- Evite o uso de roupas justas ou de tecidos sintéticos;
- Dê preferência a dormir sem calcinhas;
- Fique atenta para os corrimentos;
- Use sempre camisinha em suas relações sexuais.

Não tenha vergonha de procurar um médico para tratar estas doenças.



AIDS: a AIDS doença mais perigosa

É uma doença provocada por um vírus, o HIV, que ataca a defesa do corpo contra as doenças. Por isso a pessoa que tem AIDS chega à morte por doenças comuns.

A transmissão do vírus se dá por meio de líquidos corporais como secreção vaginal, sêmen e sangue. Fora dos líquidos corporais o vírus não dura mais do que dois minutos.

A transmissão se dá por:

- Relação sexual, anal ou oral se houver ferida na boca;
- Uso comum de agulhas contaminadas;
- Transfusão de sangue contaminado;
- De mãe para filho durante a gestação.

Sintomas:

- Cansaço persistente com duração de mais de três meses;
- Grande perda de peso sem motivo aparente;
- Febres persistentes, acompanhados por calafrios e suores noturnos;
- Diarréia frequente;
- Ínguas por todo o corpo;
- Tosse seca, com longa duração;
- Manchas (lesões) esbranquiçadas na boca, em grande quantidade;
- Diminuição do fôlego durante o esforço físico;
- Facilidade de sangramento em qualquer ferimento;
- Dores de cabeça, fortes e persistentes, acompanhadas de problemas de visão;

Estes sintomas aparecem quando a doença encontra-se em estágio avançado. O vírus pode permanecer durante muito tempo de forma latente.

Atenção: Uma pessoa pode ter o vírus da AIDS mesmo sem apresentar nenhum desses sintomas e não saber que tem. Mesmo assim, pode passar para outras pessoas.

Como prevenir:

- Use sempre camisinha em suas relações sexuais;
- Faça o teste de HIV sempre que você esteve exposta a uma situação de risco;
- Esteja atenta para as formas de contágio

