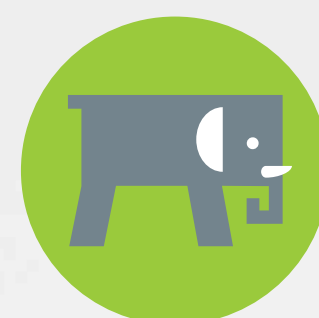


# SAÚDE DA MULHER

TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA TER UMA VIDA  
COM MAIS QUALIDADE E BEM-ESTAR



*a média  
da expectativa  
de vida da mulher  
brasileira é de*

**79.1**  
*anos*

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE)

→ SÃO MAIS DE 28 MIL DIAS  
PARA SE CUIDAR!



PARA TE AJUDAR, SEPARAMOS  
ALGUMAS DICAS IMPORTANTES  
SOBRE OS CUIDADOS NECESSÁRIOS  
EM CADA FASE DA SUA VIDA.

# APÓS O NASCIMENTO

**OS CUIDADOS COM A SAÚDE  
COMEÇAM LOGO CEDO.**

*Alguns exames de triagem  
do recém-nascido são fundamentais para  
identificar, diagnosticar doenças e iniciar  
os tratamentos o quanto antes.*



# EXAMES DO RECÉM- NASCIDO

*Alguns desses exames são feitos ainda na maternidade e outros, após alta, podem ser feitos em alguma Unidade Básica de Saúde (UBS).*

## TESTE DO CORAÇÃOZINHO

→ *Primeiras 24 horas de vida*

IDENTIFICA SE O BEBÊ TEM ALGUMA DOENÇA GRAVE NO CORAÇÃO E, EM CASO POSITIVO, É FEITO UM ECOCARDIOGRAMA PARA CONFIRMAR, UM PROCEDIMENTO SIMPLES, RÁPIDO E INDOLOR.

## TESTE DO PEZINHO

→ *De 48h até um mês após o nascimento*

COM UMA GOTTA DE SANGUE EXTRAÍDA DE UM FURINHO NO CALCANHAR É POSSÍVEL IDENTIFICAR UMA SÉRIE DE DOENÇAS, COMO A FENILCETONÚRIA E O HIPOTIREOIDISMO CONGÊNITO.

## TESTE DO OLHINHO

→ *Na primeira semana de vida*

COM UM INSTRUMENTO PARA OBSERVAÇÃO DO INTERIOR DO OLHO, É POSSÍVEL ANALISAR SE O BEBÊ TEM ALGUM PROBLEMA DE VISÃO.

## TESTE DA ORELHINHA

→ *No primeiro mês de vida*

COM UM EQUIPAMENTO QUE EMITE ONDAS SONORAS NO OUVIDO DO RECÉM-NASCIDO, O MÉDICO ANALISA A RESPOSTA AOS ESTÍMULOS E IDENTIFICA ALGUM TIPO DE DEFICIÊNCIA AUDITIVA.

# VACINAS IMPORTANTES NESTA FASE

## **DOSE ÚNICA BCG**

FORTALECE A IMUNIDADE E PROTEGE CONTRA A TUBERCULOSE.

## **HEPATITE B**

PROTEGE CONTRA O VÍRUS DESSA DOENÇA, QUE PODE SE TORNAR CRÔNICA E PREJUDICAR A FUNÇÃO HEPÁTICA.

A PRIMEIRA DOSE É AO NASCER, A SEGUNDA É 30 DIAS APÓS A PRIMEIRA E A TERCEIRA DOSE, AOS SEIS MESES DE IDADE.

QUEM NÃO RECEBEU TODAS AS DOSES QUANDO BEBÊ, DEVE RECEBER AS TRÊS NA IDADE ADULTA.

# INFÂNCIA

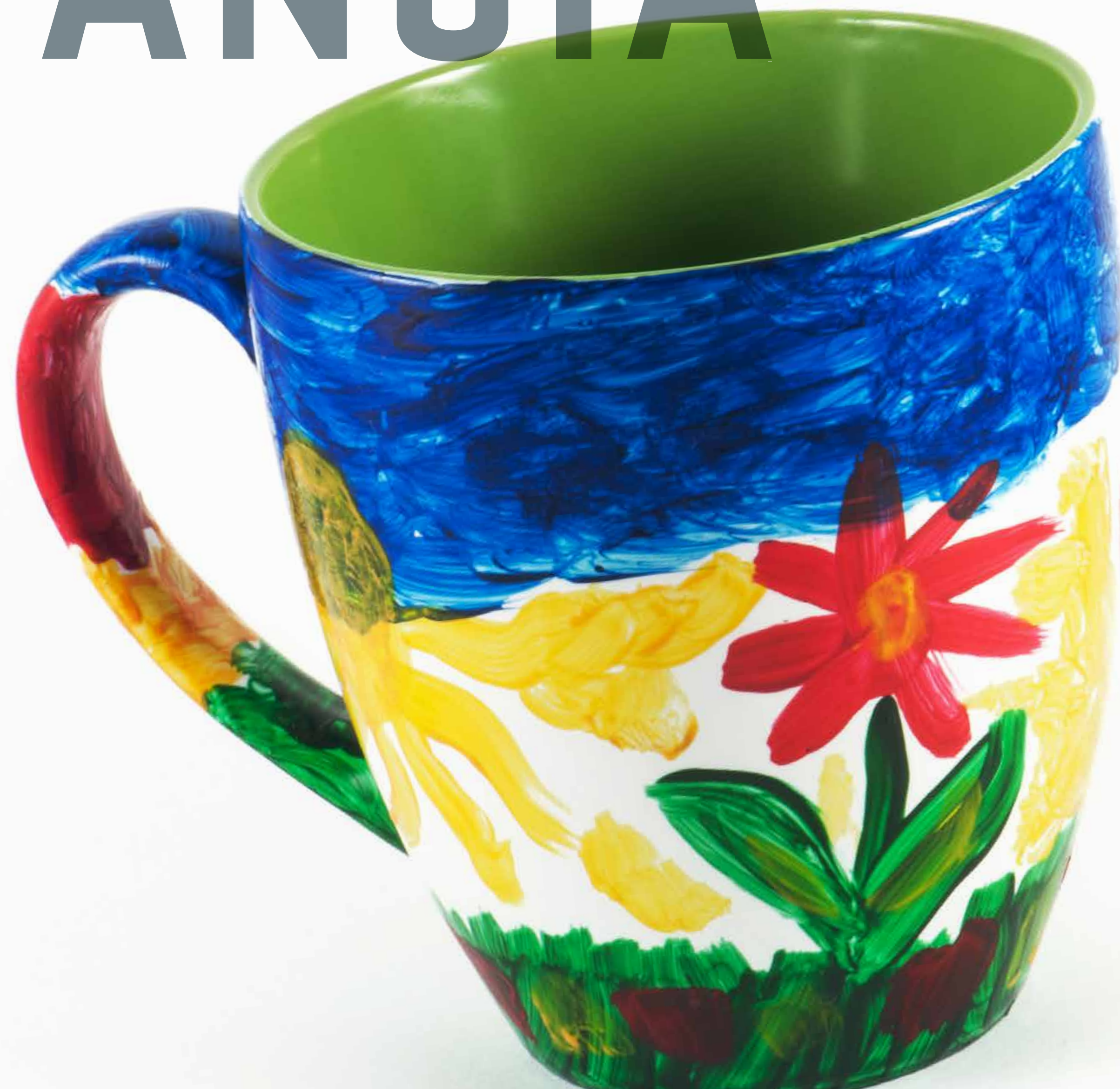
## PEDIATRA

*A primeira consulta deve acontecer do 5º ao 15º dia de vida. O retorno deve acontecer em até 30 dias após a primeira consulta, ou antes, se necessário.*

*\*O Ministério da Saúde recomenda um calendário mínimo para atendimento à criança nos 2 primeiros anos de vida: 1 mês, 2 meses, 4 meses, 6 meses, 9 meses, 12 meses, 18 meses e 24 meses.*

## DENTISTA

*Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), toda criança deve fazer a sua primeira visita ao dentista entre o primeiro e o terceiro mês de vida, ou antes, se tiver algum problema bucal.*



# VACINAS IMPORTANTES NESTA FASE

## → 2 MESES

### **1ª DOSE PENTA DTP**

CONTRA DIFTERIA OU CRUPE, TÉTANO E COQUELUCHE.

### **1ª DOSE DE VIP/VOP**

AMBAS COMBATEM A POLIOMIELITE. NESTE MOMENTO É TOMADA A PRIMEIRA DOSE DE VIP.

### **1ª DOSE PNEUMOCÓCICA 10V**

PROTEGE CONTRA AS DOENÇAS CAUSADAS PELA BACTÉRIA STREPTOCOCCUS PNEUMONIAE: MENINGITE, PNEUMONIA, OTITE MÉDIA AGUDA, SINUSITE E BACTEREMIA.

### **1ª DOSE ROTAVÍRUS**

PREVINE A GASTROENTERITE GRAVE.

# VACINAS IMPORTANTES NESTA FASE

## → 3 MESES

### **1ª DOSE MENINGOCÓCICA**

PREVINE DOENÇAS PROVOCADAS PELA BACTÉRIA NEISSERIA MENINGITIDIS, QUE CAUSA A MENINGITE E A SEPSE.

## → 4 MESES

### **2ª DOSE PENTA DTP**

### **2ª DOSE DE VIP**

### **2ª DOSE DE PNEUMOCÓCICA 10V**

### **2ª DOSE DO ROTAVÍRUS**

## → 5 MESES

### **2ª DOSE MENINGOCÓCICA**



# VACINAS IMPORTANTES NESTA FASE

## → 6 MESES

**3ª DOSE PENTA DTP**

**3ª DOSE DE VIP**

**3ª DOSE PNEUMOCÓCICA 10V**

## → 9 MESES

**VACINA DA FEBRE AMARELA**

TRANSMITIDA PELA PICADA DE UM MOSQUITO, ESSA DOENÇA FEBRIL PODE AFETAR O SISTEMA RENAL, HEPÁTICO E CARDÍACO. PRECISAM DE IMUNIZAÇÃO CRIANÇAS A PARTIR DE NOVE MESES E ADULTOS ATÉ 59 ANOS, COM APENAS A DOSE ÚNICA.

## → 12 MESES

**1ª DOSE DE TRÍPLICE VIRAL**

COMBATE SARAMPO, CAXUMBA E RUBÉOLA.

**DOSE ÚNICA HEPATITE A**

PREVINE CONTRA ESSA DOENÇA QUE PODE CAUSAR DEGENERAÇÃO DO FÍGADO.

**REFORÇO PNEUMOCÓCICA 10V**

# VACINAS IMPORTANTES NESTA FASE

## → 15 MESES

**1º REFORÇO PENTA DTP**

**1º REFORÇO VOP**

**REFORÇO MENINGOCÓCICA**

**DOSE ÚNICA TETRA VIRAL**

CONTRA SARAMPO, CAXUMBA, RUBÉOLA E CATAPORA.

## → 4 MESES

**2º REFORÇO PENTA DTP**

**2º REFORÇO VOP**

**REFORÇO FEBRE AMARELA**

# OBESIDADE INFANTIL

**OS CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO  
DEVEM COMEÇAR DESDE A INFÂNCIA PARA EVITAR  
O DESENVOLVIMENTO DA OBESIDADE.**

*Antes dos seis meses o bebê precisa somente de leite materno.  
Depois desse período, começa a introdução de outros alimentos.  
Prefira fazer as papinhas em casa, com frutas e legumes frescos.*



## **HEBIATRA**

*Médico especializado  
em adolescentes.*

*Atua tanto em questões físicas  
como psicológicas.*

*Aproveite a consulta*

*para esclarecer dúvidas sobre  
sexualidade, drogas, preocupações*

*com o corpo, alimentação,  
entre outras.*

# ADOLESCÊNCIA

## **PRIMEIRA CONSULTA COM GINECOLOGISTA**

*Deve acontecer entre os 12 e 15 anos,  
ou após a 1ª menstruação.*

*Esse é o especialista capacitado  
para cuidar da saúde íntima da mulher  
e orientar sobre contracepção e doenças  
sexualmente transmissíveis.*



# VACINAS IMPORTANTES NESTA FASE

→ **9 AOS 14 ANOS**

## **DUAS DOSES DE COMBATE AO HPV**

EXISTEM DOIS TIPOS: A BIVALENTE PREVINE OS VÍRUS DO TIPO 16 E 18, RELACIONADOS A LESÕES GENITAIS PRÉ-CANCEROSAS. A QUADRIVALENTE PROTEGE CONTRA OS VÍRUS 6 E 11, RELACIONADOS AO APARECIMENTO DE VERRUGAS GENITAIS, E TAMBÉM CONTRA OS TIPOS 16 E 18. O INTERVALO ENTRE AS DUAS DOSES É DE 6 MESES.

### **HPV**

*O vírus é transmitido durante o contato sexual, não é preciso penetração.*

*A doença se manifesta por meio de lesões no colo do útero ou verrugas genitais.*

*Assim, basta o contato com a área afetada para que ocorra o contágio.*

*10% dos casos e câncer nas mulheres estão relacionados ao HPV.*

→ *Estima-se que até 80% das mulheres sexualmente ativas terão contato com o vírus HPV em algum momento de suas vidas.*

### TIPOS DE CÂNCER RELACIONADOS AO HPV

COLO DO ÚTERO | **100%**

ÂNUS | **88%**

VAGINA | **70%**

VULVA | **43%**

OROFARINGE | **26%**



# VIDA ADULTA

## **GINECOLOGISTA:**

*as consultas devem acontecer no mínimo uma vez por ano, ou em menos tempo, se necessário.*

## **EXAME CITOPATOLÓGICO (PAPANICOLAU):**

*indicado para mulheres a partir de 25 anos ou desde o início da vida sexual. Ele é fundamental para diagnosticar lesões pré-cancerígenas e outras doenças ginecológicas*

CÂNCER DE MAMA

# AUTOEXAME

**DESDE A PRIMEIRA MENSTRUACÃO  
É PRECISO FAZER O AUTOEXAME  
DAS MAMAS.**

O MELHOR PERÍODO É NA SEMANA SEGUINTE AO TÉRMINO DO SANGRAMENTO. AS MULHERES QUE NÃO MENSTRUAM DEVEM DETERMINAR UM DIA ESPECÍFICO PARA REPETIR O EXAME TODO O MÊS. SE PERCEBER QUALQUER ANORMALIDADE, PROCURE UM GINECOLOGISTA OU MASTOLOGISTA (ESPECIALISTA EM MAMAS).

*No Brasil, a idade indicada para começar a realizar o exame de mamografia é entre 50 e 69 anos, é nesta fase que ocorre 80% dos casos de câncer de mama. As pacientes sem histórico familiar da doença devem realizar o exame a cada dois anos. Quem teve algum caso da doença na família, precisa conversar com o médico sobre a frequência da mamografia.*



# VACINAS IMPORTANTES NESTA FASE

→ DE 20 A 59 ANOS

**TRÍPLICE VIRAL**

UMA DOSE ATÉ 49 ANOS

**REFORÇO DUPLA ADULTO** (TÉTANO E DIFTERIA)

A CADA 10 ANOS



A close-up photograph of a pregnant woman's bare belly. Her hands are gently cupping her abdomen from the bottom. The skin is light-toned and shows a small, faint scar or mark near the navel. The background is plain white.

# GESTANTE

**DURANTE A GRAVIDEZ PODEM  
SURGIR MUITAS DÚVIDAS  
E ISSO É NORMAL.**

NESTE MOMENTO, PROCURE UM MÉDICO OBSTETRA,  
ELE É O ESPECIALISTA QUE CUIDARÁ DA SUA SAÚDE DURANTE TODA  
GESTAÇÃO, PARTO E PÓS-PARTO, O CHAMADO PUERPÉRIO.

# VACINAS IMPORTANTES NESTA FASE

→ DURANTE A GRAVIDEZ, É IMPORTANTE ATUALIZAR O CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO

**REFORÇO DUPLA ADULTO** (TÉTANO E DIFTERIA) A CADA 10 ANOS.

**HEPATITE B** (DE ACORDO COM AS DOSES ANTERIORES)

**TRÍPLICE VIRAL** (SARAMPO, CAXUMBA E RUBÉOLA) DEVE SER REALIZADA, DE PREFERÊNCIA, ATÉ 30 DIAS ANTES DA GESTAÇÃO.

**VACINA ANTITETÂNICA (DT)** PROTEGE A MÃE E O BEBÊ CONTRA O TÉTANO. SE A ÚLTIMA DOSE FOI HÁ MAIS DE CINCO ANOS, É PRECISO TOMAR O REFORÇO.

**VACINA CONTRA GRIPE** (INFLUENZA) DEVE SER TOMADA POR TODA GESTANTE DURANTE A CAMPANHA ANUAL DE VACINAÇÃO.

# TERCEIRA IDADE

*A terceira idade pede atenção redobrada com a saúde. Doenças como diabetes, hipertensão, osteoporose, problemas cardiovasculares e cognitivos podem ser evitados se você levar uma vida saudável.*

## **GERIATRA**

*Médico indicado para cuidar de você nessa nova fase.*

*Se for preciso, ele indicará o especialista adequado para cada problema.*

*As consultas devem ser anuais ou com intervalos menores, se necessário.*

*→ Não se esqueça de fazer a sua parte. Cuide da sua saúde física, social e emocional. Mantenha uma alimentação saudável, faça exercícios físicos, check-ups e coisas que lhe dão prazer.*



# VACINAS IMPORTANTES NESTA FASE

→ A PARTIR DOS 60 ANOS

## REFORÇO DUPLA ADULTO

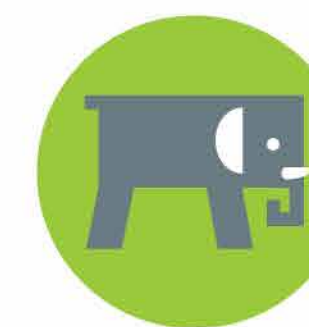
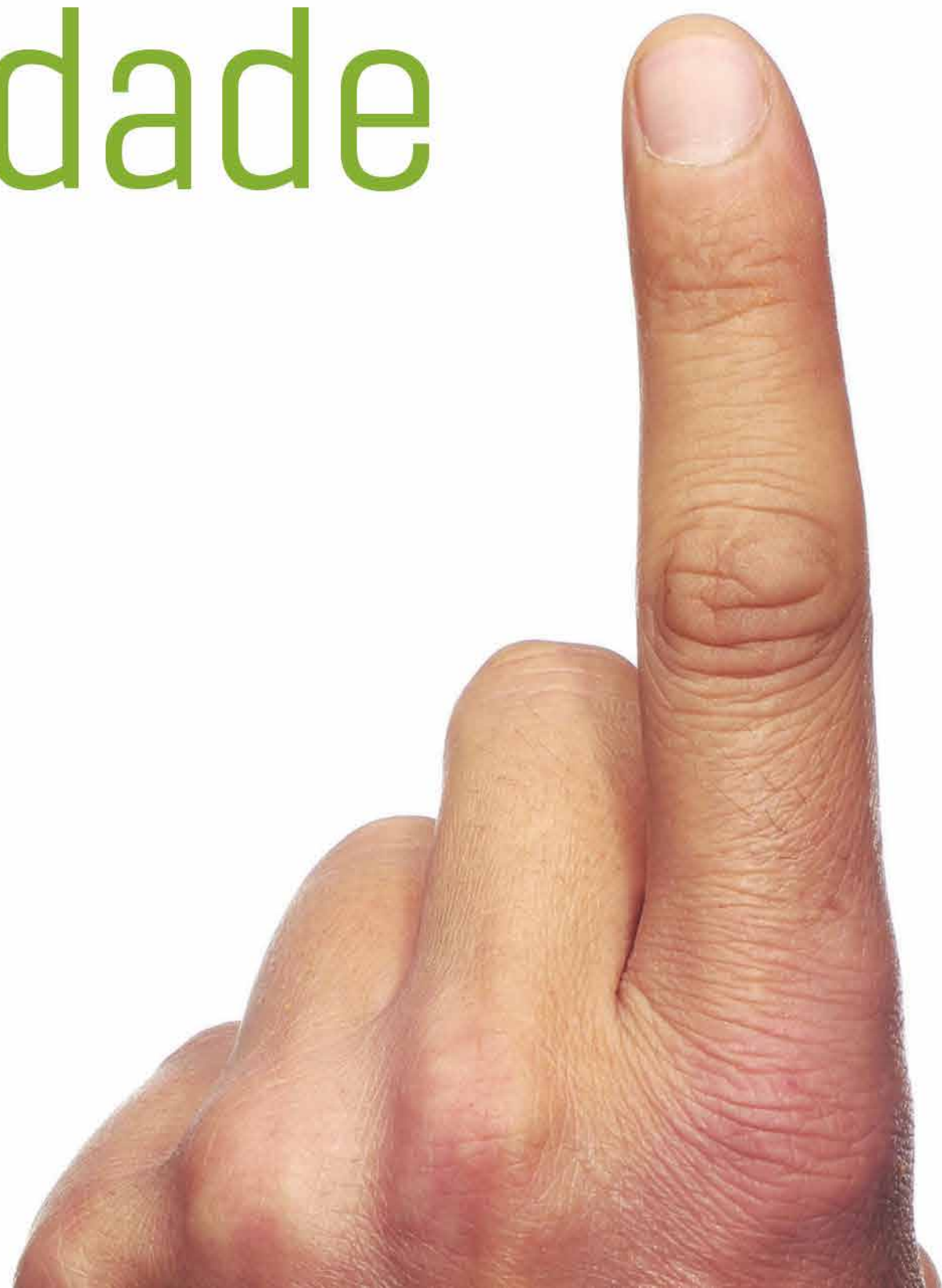
### INFLUENZA

ALGUMAS PESSOAS, COMO IDOSOS, CRIANÇAS NOVAS, GESTANTES E PESSOAS COM ALGUMA COMORBIDADE POSSUEM UM RISCO MAIOR DE DESENVOLVER COMPLICAÇÕES DEVIDO À INFLUENZA. A VACINAÇÃO É A INTERVENÇÃO MAIS IMPORTANTE NA REDUÇÃO DO IMPACTO DESSA DOENÇA.

→ saúde

TAMBÉM É

responsabilidade  
de cada um



PRODUZIDO POR

IT&SEG

[SEGUROSINTELIGENTES.COM.BR](http://SEGUROSINTELIGENTES.COM.BR)