

# Atividades preventivas específicas da mulher



As atividades preventivas são medidas simples que permitem manter bons níveis de saúde, evitar algumas doenças e detetar problemas de saúde quando estão a começar.

## O que deve fazer?

### PARA EVITAR UMA GRAVIDEZ NÃO DESEJADA

- Utilize um método contraceptivo. Eleja o que melhor se adapte às suas necessidades. Se usar preservativo também será menos provável que sofra de doenças que se transmitem através das relações sexuais, incluindo a Sida.
- Outros métodos muito seguros são os contraceptivos hormonais, sob a forma de comprimidos, adesivos, anéis, implantes e DIU (dispositivo intra-uterino) com hormonas.
- Se em algum momento tiver tido relações sem proteção, lembre-se que a “pílula do dia seguinte” pode ajudá-la a evitar uma gravidez. Tome os 2 comprimidos em dose única o quanto antes, já que só é útil até às 72 horas após a relação. Repita a dose 12 horas depois, conforme indicação do seu médico, enfermeiro ou farmacêutico. Só deve usá-la como método de emergência, nunca de forma habitual.

### CERTIFIQUE-SE DE QUE ESTÁ VACINADA CONTRA A RUBÉOLA

- A maioria das pessoas tem defesas contra a rubéola por ter tido a doença ou por estarem vacinadas. Se não se recorda de ter tido rubéola e/ou não está vacinada, deve dizer ao seu médico, sobretudo se quer ficar grávida.
- Se evitar a rubéola durante a gravidez, evitará abortos e que o seu bebé possa nascer com deformações. Uma vez vacinada, espere 3 meses antes de engravidar, para que a vacina seja eficaz, sem afetar a gravidez.

### PARA DETETAR A TEMPO O CANCRO DE MAMA

- O cancro de mama é frequente e responde melhor ao tratamento quando está em fase inicial, por isso é importante um diagnóstico precoce;
- Em alguns casos é hereditário, pelo que deve informar o seu médico de família se a sua mãe e/ou irmãs tiveram cancro de mama;
- Deve realizar uma mamografia a cada 2 anos a partir dos 50 anos até aos 70 anos.

### PARA PREVENIR O CANCRO DO COLO DO ÚTERO

- O colo do útero é a zona de união entre o útero e a vagina. O cancro nesta região é mais frequente em mulheres que tenham tido relações sexuais desde muito jovens ou com muitos parceiros diferentes;
- Utilize preservativo para evitar as infeções vaginais;
- Realize o exame citológico (papanicolau) depois de começar a ter relações sexuais e repita anualmente. Se for normal 2 anos seguidos, deve repetir cada 3 anos até aos 65 anos.

### PARA PREVENIR O CANCRO DO ENDOMÉTRIO

- Consulte o seu médico perante qualquer sangramento vaginal após a menopausa, já que em alguns casos pode ser um sintoma de cancro do endométrio.

## Quando consultar o seu Médico de Família?

- Se tem 50 anos ou mais, para realizar uma mamografia;
- Um ano após iniciar relações sexuais, para realizar um exame ginecológico;
- Se nota algum “caroço” nas mamas;
- Se apresenta sangramento vaginal depois da menopausa;
- Se apresenta dor abdominal inferior persistente.

## Onde encontrar mais informação

[www.min-saude.pt](http://www.min-saude.pt)

<http://www.apf.pt/?area=001>

