

# Florir:



## Autocuidado Feminino no Mundo Moderno

No cenário atual, as mulheres desempenham múltiplos papéis na sociedade, equilibrando carreiras, responsabilidades familiares e outras demandas diárias.

Esta cartilha foi elaborada para destacar a importância do autocuidado e fornecer informações cruciais sobre saúde feminina, prevenção de doenças e bem-estar geral.



### Câncer de mama

Toda mulher com 40 anos ou mais deve procurar uma unidade de saúde para realizar o exame clínico das mamas anualmente. Toda mulher acima de 40 anos deve fazer uma mamografia por ano.

### Câncer do colo do útero

Todas as mulheres que tem ou já tiveram atividade sexual, principalmente aquelas com idade de 25 a 64 anos, devem procurar seu médico de referência para realizar a coleta do exame preventivo.

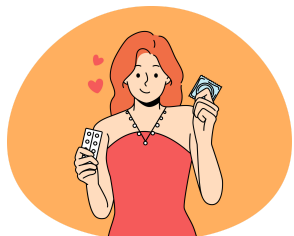
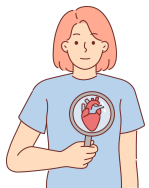


### Gestação

Logo que a mulher descobre que está grávida, deve marcar seu pré-natal. Existem várias doenças que podem ocorrer ou se agravar durante a gestação. Essas doenças podem acarretar risco de vida para a mãe e o bebê, se não detectadas e tratadas precocemente.

### Doença cardiovascular

Principal causa de morte entre as mulheres. Algumas atitudes podem prevenir: dieta saudável, exercícios físicos regulares, não fumar, dormir bem.



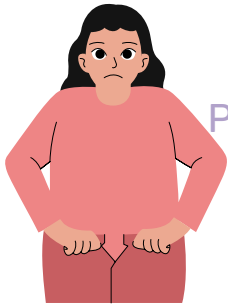
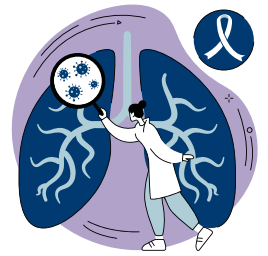
### Planejamento familiar

Existem vários tipos de métodos contraceptivos que são distribuídos gratuitamente nas unidades de saúde.

**Faça uma consulta ginecológica para ver qual é mais adequado para você.**

## Câncer de pulmão

O principal fator de risco é o tabagismo.  
Se você fuma e deseja parar, procure ajuda.

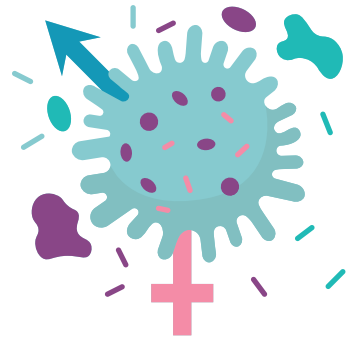


## Obesidade

Pratique atividade física e inclua legumes, verduras e fruta na alimentação.  
Busque informações sobre uma vida mais saudável e, se necessário, um acompanhamento nutricional.

## IST/Aids

O uso de camisinha em todas as relações sexuais protege contra as hepatites virais, HIV/Aids e outras doenças sexualmente transmissíveis.



## Violência doméstica

A violência provoca sofrimento, doenças e em alguns casos até a morte.  
**Caso sofra alguma violência, denuncie, ligue 180.**  
**Busque apoio e orientação.**

## Violência sexual

Se você for vítima de violência sexual, procure em até 72h do acontecido, um hospital para atendimento, neste serviços você será orientada quanto ao uso de medicação preventiva de IST e à gravidez indesejada.

**Também denuncie na Delegacia da Mulher e ligue 180.**  
**Para saber mais a respeito.**



*Se cuide! Você é seu maior amor.*

