



Marque consultas de planeamento familiar regularmente.

O que é planeamento familiar?

O planeamento familiar refere-se a um conjunto variado de serviços, medicamentos essenciais e produtos que possibilitam às pessoas individuais e em casal alcançar e planear o número de filhos desejados, o espaçamento e a programação dos nascimentos. O planeamento familiar inclui métodos contraceptivos modernos tais como pílulas, injetáveis, implantes hormonais, métodos de barreira vaginal e preservativos masculinos e femininos. Os serviços de planeamento familiar incluem cuidados de saúde, aconselhamento, informação e educação relacionados com a saúde sexual e reprodutiva." | Countdown 2015 europa

28 de maio

Dia Internacional da Saúde
Feminina

O Dia Internacional da Saúde Feminina foi criado em 1987. Este dia pretende consciencializar a sociedade para os diferentes problemas ligados à saúde e às condições de vida da população feminina. É indiscutível que existem patologias e sintomas exclusivos das mulheres que necessitam de uma vigilância atenta e de uma prevenção assertiva.

*O Meu corpo.
A Minha saúde.*





Alguns dos cuidados para a saúde da mulher

- 1 - Programar consultas de ginecologia ou planejamento familiar com frequência;
- 2 - Usar sabonetes ou gel íntimos (com pH neutro);
- 3 - Usar roupas íntimas de algodão;
- 4 - Conhecer o seu próprio corpo e manter uma vigilância ativa;
- 5 - Usar absorventes que não irrite a pele;
- 6 - Fazer escolhas conscientes sobre métodos contraceptivos;
- 7- Utilizar práticas saudáveis para os sintomas comuns durante os ciclos menstruais e na menopausa.

O que a falta de higiene íntima pode causar?

A falta de higiene íntima pode causar dois tipos de infecções vaginais:

- A candidíase – muito comum nas mulheres e tem como principais sinais a irritação, coceira intensa e corrimento branco;
- A vaginose bacteriana – tem como sintomas o corrimento branco-acinzentado, que pode ou não ter cheiro, e a coceira intensa.

Ambas as complicações podem ser tratadas com medicamentos. *Consulte o seu médico.*



Fatores que influenciam a saúde da mulher

- Fatores sociais;
- Pouco tempo de sono;
- Ansiedade e stress;
- Alimentação não saudável;
- Descuido com os cuidados do corpo;
- Excesso de trabalho.