



PLANO
SC Saúde



**GOVERNO
DE SANTA
CATARINA**

Secretaria de Estado
da Administração

CARTILHA SAÚDE

MULHER



CARTILHA SAÚDE

PROGRAMA SEGURADO
COM SAÚDE

MULHER

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Programa Segurado com Saúde [livro eletrônico] :
mulher. -- Florianópolis, SC : Plano SC Saúde /
Saúde Suplementar, 2013. -- (Segurado com Saúde)
3554 Kb ;

Vários colaboradores.
Bibliografia

1. Beleza - Cuidados 2. Doenças - Prevenção
3. Mulheres - Saúde e higiene 4. Saúde - Promoção
I. Série.

13-01741

CDD-613

Índices para catálogo sistemático:

1. Mulheres : Doenças : Prevenção : Promoção da
saúde 613
2. Mulheres : Saúde e beleza : Promoção da
saúde 613

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	5
1. SAÚDE	6
Saúde Física e Emocional	6
Alimente-se de Forma Saudável	6
Controle o Peso	8
Beba Água	9
Cuide da Saúde Bucal	10
Planejamento Familiar	11
Prevenção de Doenças Sexualmente Transmissíveis	12
Climatério	14
Prevenção do Câncer de Mama	14
Prevenção do Câncer de Colo de Útero	15
2. BELEZA	16
Rosto	16
Cabelo	17
Corpo	18
Mãos e Unhas	19
3. SEGURANÇA	20
Proteção contra furtos, assaltos e sequestros	20
Segurança no trânsito	22
Violência contra a mulher	22
REFERÊNCIAS	24

APRESENTAÇÃO

A mulher vive em constante atividade. Filhos, vida amorosa, casa, família e trabalho estão, muitas vezes, em primeiro lugar na lista de prioridades, deixando de lado os cuidados próprios. Mesmo com toda a correria, é importante deixar um tempo para cuidar de si mesma, da saúde física, emocional e espiritual, destinando tempo para fazer o que gosta, resgatando amizades e momentos de lazer. Nesta cartilha, você vai encontrar dicas especiais de cuidados com a saúde no dia a dia, visando o equilíbrio pessoal.

1. SAÚDE



Saúde não é apenas a ausência de doenças. Ter saúde é estar bem em vários aspectos da vida. Estar saudável permitirá viver mais e melhor.

SAÚDE FÍSICA E EMOCIONAL

A prática de atividades físicas (prazerosas), como caminhadas, exercícios ao ar livre ou mesmo encontros com amigas, promove a liberação da endorfina, substância que faz a pessoa sentir prazer. Esse bem-estar proporciona a melhora do sono, diminui a ansiedade e o

estresse, levando ao equilíbrio emocional.

Movimentar-se traz inúmeros benefícios como a perda ou manutenção do peso, o ganho de massa magra e a definição dos contornos corporais.

ALIMENTE-SE DE FORMA SAUDÁVEL

Os hábitos alimentares são fundamentais à saúde e ao controle do peso corporal. Alimentar-se corretamente, ao

invés de seguir dietas da moda, certamente favorecerá a perda de peso e a sua manutenção de forma segura e saudável. É verdade que mudar hábitos adquiridos requer persistência e força de vontade, mas os resultados compensam. Veja 10 dicas fundamentais para ter uma alimentação saudável:

1 – Não pule as refeições:

Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Seguindo todas as refeições, você evita que o estômago fique vazio por muito tempo, sentindo assim muita fome e exagerando na quantidade quando for comer.

2 – Escolha os alimentos:

Inclua diariamente seis porções do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), e tubérculos como as batatas e raízes (mandioca, macaxeira, aipim) nas refeições. Dê preferência aos grãos

integrais e aos alimentos na forma mais natural.

3 – Encha o prato de cor: Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras das mais diversas cores como parte das refeições. Acrescente três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

4 – Aposte no arroz com feijão:

Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas, carboidratos, fibras e vitaminas.



5 – Consuma as proteínas: O ideal é ingerir diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos, retirando a gordura aparente das carnes e a pele das aves.

6 – Controle a gordura: Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atenta aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menor quantidade de gorduras trans.

7 – Evite o açúcar: refrigerantes, sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas são repletos de açúcar. Consuma, no máximo,

uma porção do grupo dos açúcares e doces por dia.

8 – Sal na medida: Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio), como hambúrgueres, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.

9 – Hidrate-se: Beba pelo menos de oito a dez copos de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

10 – Mova-se: Torne sua vida mais saudável e acelere a queima de calorias. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias.

CONTROLE O PESO

Manter o peso dentro dos limites saudáveis é indispensável para a saúde. A obesidade é fator predisponente a uma série de doenças. Ao longo dos anos, o consumo energético corporal, e o metabolismo, diminuem e há uma tendência de armazenar energia na forma de gordura. À medida que

a idade vai passando, deve-se ficar mais atenta à quantidade de alimentos ingeridos. É importante aumentar o gasto energético por meio da atividade física constante. Troque o elevador pelas escadas, estacione o carro um pouco mais longe do seu destino, chame as amigas para caminhar, matricule-se numa aula de dança ou na academia. Uma forma de identificar se o peso está ou não adequado à altura é calculando o Índice de Massa Corporal (IMC). Se você tem entre 20 e 60 anos, confira no quadro abaixo o IMC. Para calcular, divida o seu peso, em quilos, pela sua altura, em metros, elevada ao quadrado.

Ex.:

$$\frac{65\text{kg}}{1,65 \times 1,65} = 23,9$$

IMC (kg/m ²)	ESTADO NUTRICIONAL
Menor que 18.5	Baixo peso
De 18,5 a 24.99	Peso adequado
De 25 a 29.99	Sobrepeso
Maior que 30	Obesidade

Crianças, adolescentes e idosos têm IMC diferentes. Peça orientação de um profissional de saúde sobre o peso saudável dessas pessoas. Caso você tenha alguma doença como diabetes, hipertensão, colesterol alto e necessite de orientação nutricional específica, procure um nutricionista.

BEBA ÁGUA

A principal função da água é hidratar o organismo trazendo vários benefícios para o corpo como ajudar a digerir e absorver alimentos, regular a temperatura, reduzir infecções, evitar a celulite e desintoxicar.



O recomendado é beber, no mínimo, 1,5 litros de água por dia para suprir as necessidades do organismo.

Se ficarmos sem beber água por um longo período, o corpo ficará desidratado o que pode causar sérios problemas.

Quando você tem sede é sinal que seu corpo está desidratado e pedindo socorro. Confira cinco bons motivos para você beber água:

1- Reduz o risco às infecções: a água presente no sangue facilita o transporte de minerais como o ferro, que é muito importante para fortalecer as defesas do nosso organismo.

2- Regula a temperatura do corpo: durante exercícios físicos ou quando o clima está muito quente, a água liberada pela transpiração evita que nosso organismo entre em colapso com alterações bruscas de temperatura e faz com que ele se adapte ao ambiente.

3- Ajuda a emagrecer: isso ocorre principalmente quando a água é consumida junto às fibras solúveis como, por exemplo, as frutas e a aveia. As fibras presentes nas frutas incham em contato com a água, dando sensação de saciedade

ao corpo. Nosso estômago fica temporariamente enganado ajudando a segurar a fome.

4- Melhora a absorção dos nutrientes: o sangue carrega a glicose e outros nutrientes para as células alimentando-as. Se houver uma boa hidratação do organismo, fica garantido um volume ideal de sangue para transportar os nutrientes.

5- Facilita a digestão: a água ajuda a formar enzimas que promovem reações químicas no organismo. Ela também forma o suco gástrico e a saliva, que auxiliam na digestão.

GUIDE DA SAÚDE BUCAL

A boca é um instrumento de expressão valioso. A higiene bucal deve ser mantida por meio da escovação dos dentes e da língua após cada refeição. Use ainda o fio dental e o enxaguante bucal com a mesma frequência. Outro fator importante é a alimentação que, se balanceada, ajuda a prevenir doenças na língua, gengivas e bochechas. Siga essas dicas e mantenha a saúde da sua boca:

- controle a ingestão de doces e ao comê-los, escove os dentes em seguida;
- evite bebidas escuras, alcoólicas e o fumo, pois deixam os dentes amarelados;
- tenha o hábito de examinar sua boca e na presença de feridas, caroços ou manchas, procure um profissional;
- é importante massagear as gengivas durante a escovação;
- recomenda-se o uso de cerdas macias e a troca da escova a cada três meses;
- dê preferência para creme dental com flúor ativo. Apenas uma pequena quantidade de creme dental é suficiente para uma boa higiene bucal;
- em caso de uso de prótese, elas devem estar bem adaptadas e limpas diariamente;
- sangramento nas gengivas não é normal, é sinal de inflamação, procure o dentista;

- faça periodicamente visitas ao dentista de sua confiança.

Os cuidados com a saúde bucal devem começar na infância. Converse sobre o assunto com seus filhos, sobrinhos, netos e todas as crianças próximas a você.

PLANEJAMENTO FAMILIAR

Vivenciar sua sexualidade plena e feliz, conhecer e ter acesso aos métodos contraceptivos e de prevenção de doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) é um direito de toda mulher.

A importância de conhecer os métodos anticoncepcionais é fundamental para que você possa planejar quando e quantos filhos quer ter com segurança para saúde de todos. Planejar a família é responsabilidade do casal. Decidir se deseja ter filhos, quando e quantos, é essencial para a qualidade de vida. Evitar as doenças sexualmente transmissíveis é um dever de todos os homens e mulheres.



PREVENÇÃO DE DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS e MÉTODOS ANTICONCEPCIONAIS

Dentre os métodos de anticoncepção mais comuns e de baixo custo, estão os “Métodos de Barreira”, comumente conhecidos como “camisinha masculina ou feminina”. Os métodos de barreira têm dupla proteção: contra a gravidez e as doenças sexualmente transmissíveis.

Camisinha masculina: nas relações sexuais, o preservativo ou camisinha impede o contato entre os órgãos sexuais, os fluídos e secreções. Assim, além de prevenir a gravidez, é eficaz contra as doenças sexualmente transmissíveis.

Camisinha feminina: ainda é uma novidade para algumas mulheres. A camisinha feminina tem uma série de vantagens: é produzida em material antialérgico, proporciona maior autonomia feminina, pode ser colocada

bem antes da relação sexual e não precisa ser retirada logo após a ejaculação. Só não deve ser usada juntamente com a camisinha masculina.

Anticoncepcional Hormonal Oral ou Injetável: métodos eficazes se usados corretamente. Há diversas apresentações do produto como pílulas, injeções, implantes. Além de prevenir contra a gravidez, podem auxiliar em problemas do órgão reprodutor feminino e ajudar na regularização do ciclo menstrual. Deve ser prescrito por um médico para que seja adequado às características do seu organismo e para se evitar efeitos colaterais. As pílulas são distribuídas de forma gratuita nas unidades de saúde pública.

Dispositivo Intrauterino (DIU): é um artefato de polietileno, com ou sem adição de substâncias metálicas ou hormonais, que exerce efeito anticonceptivo quando colocado dentro da cavidade uterina. O DIU exerce seu efeito contraceptivo de forma variada e pode interferir no processo reprodutivo antes mesmo do óvulo

atingir a cavidade uterina. Após a implantação do DIU no útero, deve ser feita a manutenção periódica conforme a determinação médica.

Anel Vaginal: é um dispositivo que contém Etonogestrel e Etinilestradiol. Deve ser introduzido na vagina no quinto dia da menstruação, permanecendo na posição durante três semanas. Na quarta semana, retira-se e aí a mulher ficará menstruada. É um processo prático para as mulheres que não conseguem manter o ritmo do uso diário regular da pílula. O desenho oval e a flexibilidade garantem uma adequada adaptação aos contornos da vagina, posicionando-se de forma fácil

numa porção menos sensível, dando conforto para a mulher, inclusive durante o contato íntimo.

Implante Hormonal: É outra forma de prevenir a gravidez. Por meio de um micro bastão de hormônio sintético similar à progesterona, é implantado no antebraço (com anestesia local) e inibe a ovulação. Dura até três anos e promove a amenorreia (ausência da menstruação).

Adesivo Anticoncepcional: O adesivo deve ser colado na pele, uma vez por semana, sempre no mesmo dia e horário. Na quarta semana, retira-se e ocorrerá a menstruação.

Converse com seu médico e escolha o método contraceptivo que mais se adapta ao seu estilo de vida, planeje a gestação e aproveite ao máximo a dádiva de ser mãe.



CLIMATÉRIO

O climatério, também conhecido como menopausa, é um ciclo biológico natural da vida da mulher. Não é, em nenhuma hipótese, uma doença. Toda mulher passará pela fase da menopausa, que marca a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo. Com a menopausa, há uma ausência do ciclo menstrual num período igual ou superior a 12 meses.

Geralmente, a menopausa ocorre entre os 48 a 50 anos de idade e, para que a mulher se sinta segura, o acompanhamento médico é imprescindível.

Algumas vezes, os sintomas que acompanham o climatério requerem medicação. O acompanhamento preventivo também é importante já que, com a interrupção dos ciclos menstruais, pode ocorrer aumento nas taxas de colesterol, doenças cardiovasculares, distúrbios urinários, diabetes, osteoporose, obesidade, algumas doenças autoimunes e neoplasias.

É fundamental que a mulher assuma uma postura preventiva

em relação à própria saúde, buscando um estilo de vida saudável e realizando consultas preventivas periódicas.

PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama é a causa mais frequente de morte por câncer na mulher, mas se descoberto precocemente, apresenta um alto percentual de possibilidade de cura. É fundamental a realização de exames periódicos de detecção precoce de alterações mamárias (exame clínico, autoexame e mamografia). O autoexame das mamas não substitui o exame físico realizado por profissional de saúde. A partir dos 50 anos a mamografia deve ser realizada anualmente, além do acompanhamento periódico de rotina com o ginecologista. Outras medidas também são fundamentais à



prevenção, como evitar o ganho de peso, abolir o fumo, controlar o consumo de álcool e praticar atividade física regularmente.

O autoexame pode ser realizado da seguinte forma:

Em pé: em frente a um espelho, com os braços levantados, observe se há alguma alteração no formato, volume ou cor do bico dos seios.

Deitada: apalpe delicadamente, com a ponta dos dedos, as mamas em movimentos circulares verificando se encontra alguma área mais rígida, como um nódulo ou caroço.

Examine tudo: apalpe toda a extensão da mama, incluindo axila e mamilo.

Mamilo: gentilmente, aperte o mamilo e verifique se há liberação de secreção.

Procure realizar o autoexame mensalmente, na semana seguinte à menstruação.

PREVENÇÃO DO CÂNCER DE COLO DO ÚTERO

O câncer de colo do útero é o segundo mais frequente entre as

mulheres e a 4ª causa de mortes por câncer no Brasil. O vírus do Papiloma Humano (HPV) é o principal responsável pelo câncer de colo do útero. Praticamente 100% dos cânceres de colo do útero contêm HPV, mas nem toda portadora do vírus desenvolverá a doença. Esse tipo de câncer não apresenta sintomas até atingir um nível avançado, onde existirá corrimento avermelhado de consistência aquosa e até mesmo sangramento durante o ato sexual, além de desconforto abdominal e queixas urinárias ou intestinais.

Para evitar o HPV é preciso usar preservativo e fazer o exame preventivo (Papanicolau) periodicamente, inclusive as grávidas e hysterectomizadas. O preventivo é um exame indolor, de baixo custo e muito rápido, fora do período menstrual, exceto se o sangramento for prolongado.

A eficácia do exame depende de alguns cuidados da mulher, como evitar relações sexuais, não usar duchas, medicamentos vaginais ou anticoncepcionais locais nos três dias anteriores ao exame.

2. BELEZA



16

O segredo da beleza está em cuidados básicos que a mulher pode ter, como levar uma vida saudável, cuidar-se e, sobretudo, amar-se.

ROSTO

Manter a pele limpa, hidratada e protegida dos raios luminosos nocivos é fundamental para a manutenção do aspecto saudável do rosto e para a prevenção do envelhecimento precoce.

Algumas sugestões para deixá-la mais bonita:

- lave o rosto com sabonete adequado ao seu tipo de pele; as loções tônicas se adequam às peles que necessitam de controle de oleosidade e em peles secas podem provocar ressecamento; a aplicação de hidratantes na parte da manhã e à noite é indispensável para dar vida, viço e maciez à pele;
- o protetor solar para a face e o pescoço deve ser aplicado a cada duas horas e o fator de proteção adequado à sua pele deve ser

indicado por um profissional, mas sempre opte por fator de proteção superior ao 30;

- à noite, limpe a pele e a hidrate novamente;
- jamais durma maquiada;
- alimente-se de forma adequada para fornecer os nutrientes que sua pele precisa;
- beba muita água;
- evite o fumo. O cigarro é um grande inimigo da sua saúde, inclusive do rosto, sendo um dos grandes responsáveis pelo envelhecimento precoce.

CABELO

A saúde dos cabelos é aparente aos olhos. Independente do tamanho, um cabelo saudável está hidratado com brilho e balanço.

Lave: os cuidados com o cabelo iniciam por uma lavação eficaz. Espalhe uma pequena quantidade de shampoo sobre a palma das mãos e passe-as sobre a raiz do cabelo. Com a ponta dos dedos fricção o couro cabeludo,

massageando-o. Lembre-se que a temperatura da água influencia na beleza dos seus cabelos. Portanto, evite lavá-los com água quente.

Condicione: a finalidade do condicionador é fechar as escamas do cabelo, abertas durante a lavação. Aplique o condicionador na palma das mãos e espalhe a cerca de 3 cm da raiz para baixo.

Hidrate: uma vez por semana ou a cada 15 dias, faça uma hidratação para manter a saúde dos fios.

Seque: esprema o máximo de água com as mãos, sem torcer o cabelo. Em seguida, envolva em uma toalha macia e pressione a toalha contra os fios sem esfregar. Evite embrulhar seus cabelos em “turbantes” de toalha, eles poderão se quebrar. Secar o cabelo naturalmente é mais saudável.

Finalize: antes ou após a secagem, de acordo com o tipo de produto, opte por um finalizador “leave-in”, com proteção térmica ou solar.

17

Esse tipo de produto auxilia na manutenção da hidratação do fio, além de proteger contra a poluição, calor da prancha ou do secador, e raios solares.

Corte: um bom corte de cabelo pode deixar você ainda mais linda. Mesmo que esteja deixando os fios crescerem, programe-se para cortar as pontas, ao menos, a cada quatro meses.

CORPO

Não importa suas características físicas, o importante é você amar e respeitar seu corpo. Cuide do seu corpo por dentro e por fora, sintá-lo, perceba-o e tornem-se grandes amigos.

Higienize a pele: a pele, possui milhares de glândulas responsáveis pela produção do suor. Ao longo do dia, na intenção de regular a temperatura do corpo, essas glândulas são ativadas, por isso suamos. O suor se une à oleosidade natural da pele e também à poluição, podendo causar danos à saúde. Para manter a pele limpa, é importante lavá-la durante o banho com sabonetes neutros, dedicando especial atenção às dobras da pele como virilhas, cotovelos, joelhos e axilas. Enxugue-se iniciando pelos braços e por último seque os pés.

Remova as células mortas: utilize bucha vegetal para remover as células mortas. Esfregue com cuidado e faça isso apenas duas vezes por semana para não irritar a pele.

Hidrate: a pele é hidratada internamente quando a água e sais minerais conseguem atravessar as várias camadas. Uma alimentação equilibrada, rica em água e em fibras é importante. Complete a hidratação com cremes

hidratantes, que garantem suavidade e elasticidade à pele.

MÃOS E UNHAS

As mãos são uma ferramenta fundamental do ser humano, e como estão sempre em contato com objetos, outras partes do corpo e pessoas, elas são disseminadoras de microrganismos que podem causar doenças. A lavagem é fundamental para a manutenção das boas condições de saúde e deve ser efetuada rotineiramente, especialmente antes de manusear ou comer alimentos, utilizar sanitários, tossir, espirrar, assoar o nariz, entrar em contato com mucosas corporais (olhos, boca etc.), tocar em animais, em lixeiras ou resíduos de alimentos, manusear dinheiro, utilizar transporte público, tocar em cortes ou feridas, visitar instituições de saúde (clínicas, hospitais, posto de saúde etc.). Lembre-se de que a lavagem correta das mãos leva cerca de 1 minuto. Mãos bem cuidadas podem tornar sua aparência mais jovem. Lave e hidrate

constantemente suas mãos, além de passar filtro solar a cada duas horas.

As unhas devem ser mantidas limpas e curtas para evitar o acúmulo de fungos e bactérias. Se for a um profissional (manicure ou pedicuro), leve seu próprio material. Caso não seja possível utilizar seus instrumentos (espátula, tesoura, alicate e lixa), certifique-se de que os materiais foram devidamente esterilizados e de que a lixa é descartável, para evitar a proliferação de fungos.



3. SEGURANÇA



Segurança significa “sem preocupações” ou “cuidar de si”. Estar segura é ficar livre de riscos, ameaças ou prejuízos de qualquer origem ou ordem. A maior arma da prevenção é a atenção, pois as inúmeras distrações e preocupações cotidianas prejudicam o estado de alerta. As dicas seguintes são preventivas e visam dificultar a ação de assaltantes. Mas se for abordada, jamais reaja. Numa situação de perigo, a palavra de ordem é “calma”!

Caminhando: esteja atenta ao que ocorre ao seu redor (observar 360 graus). Mantenha uma distância mínima de 20 metros entre você e uma pessoa suspeita. Mude de calçada e perceba se está sendo seguida. Observe a posição das mãos (geralmente escondidas nos bolsos). Nunca demonstre estar procurando um endereço, isso significa que está distraída e vulnerável. Essa regra também vale para o envio de mensagens de texto ao telefone. Ande no meio da calçada, de forma rápida, e preferencialmente no sentido contrário ao trânsito. Use a bolsa sempre à frente do

corpo. Se precisar pedir ajuda, não grite socorro, pois isso afastará as pessoas que sentirão medo do perigo, chame por alguém como “Pedro”, o assaltante achará que você está acompanhada.

Alguém seguindo: se suspeitar que esteja sendo seguida entre em algum ambiente comercial.

Fazendo exercícios: ao se exercitar na rua ou em ambientes públicos, não use fones de ouvido ou qualquer outro dispositivo que distraia sua atenção. Nunca pare para dar informações, é comum os assaltantes perguntarem algum endereço ou mesmo as horas. Não se aproxime de carros estacionados, áreas pouco iluminadas ou de arbustos.

Fazendo compras: evite carregar muitas sacolas, isso chama a atenção e limita seus movimentos. Sacolas de compras devem ser levadas bem próximas ao corpo e do lado de dentro da calçada, nunca voltadas para a rua, onde se tornam alvo fácil.

No caixa eletrônico: nunca utilize o caixa eletrônico à noite. Procure os equipamentos disponíveis em shoppings, mercados e outros locais com seguranças e bastante movimento.

No estacionamento: nunca cole adesivos no seu carro que identifiquem onde você mora, trabalha, estuda ou faz ginástica, isso facilita a identificação e ação premeditada dos assaltantes. Nunca permaneça dentro do carro quando este estiver estacionado. Ao entrar no carro, tranque a porta e dê a partida imediatamente para, então, colocar o cinto de segurança. Se perceber que alguém está mexendo no seu carro, não se aproxime. Se seu carro apresentar algum defeito, chame o socorro de confiança e aguarde junto de outras pessoas ou em local seguro.

Dirigindo: Esteja com as janelas do carro sempre fechadas. Em caso de batida, observe as pessoas que estão no interior do outro veículo e, se parecerem suspeitos, indique a direção para ambos estacionarem com segurança.



Parada no trânsito ou no sinal: fique na faixa do meio, pois é a mais segura. Os carros da primeira fileira são os mais visados para serem assaltados e, muitas vezes, os veículos são levados juntamente com as vítimas. Os carros da última fila são os preferidos para furto de objetos.

Pegando táxi: nunca pegue um táxi desconhecido. Chame um táxi de uma cooperativa conhecida e peça para lhe informarem a placa ou o número do carro.

VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

Violência é qualquer ato ou ação que leve ao sofrimento físico ou psicológico de outra pessoa. Alguns motivos levam as mulheres a aceitarem relações de violência como o medo, vergonha, falta de condições de se prover sozinha, filhos e até mesmo a paixão. Uma característica básica da violência é que ela se inicia com pequenas cobranças até chegar à violência que vai, gradativamente, aumentando de intensidade. Em caso de



violência, denuncie na Central de Atendimento à Mulher no telefone 180 ou na Polícia Militar no telefone 190. Veja algumas formas de violência contra a mulher:

Assédio Moral: se refere às situações em que a pessoa é humilhada, ofendida, menosprezada, envergonhada levando, muitas vezes, à sentimentos como tristeza, sofrimento e dor. Tais humilhações costumam ocorrer no ambiente de trabalho e podem ser ocasionadas pela chefia (assédio descendente), por subordinados (assédio ascendente) ou pelos pares, de forma horizontal (assédio paritário). Para que haja uma denúncia formal, anote as datas, fatos e envolvidos nas agressões. Procure reunir provas documentais e identificar testemunhas. Se julgar pertinente, procure ajuda psicológica para enfrentar a situação e, sobretudo, procure orientação jurídica.

Assédio Sexual: é caracterizado pela tentativa de obter favores ou vantagens sexuais por meio de conduta indesejável, advinda do poder que detém, sob a forma de ameaça, intimidação ou chantagem, como a manutenção do cargo ou emprego. O assédio pode ocorrer por qualquer pessoa do quadro funcional, independentemente do poder hierárquico. As maneiras mais comuns são por incitações sexuais inoportunas, pedidos ou outras manifestações físicas ou verbais visando prejudicar o desempenho laboral do (a) assediado (a). Uma vez assediada, a vítima deve dizer não ao assediador, romper o silêncio e comunicar aos colegas os acontecimentos. Reunir provas e identificar testemunhas são fundamentais para providências como o registro dos fatos no setor de recursos humanos da empresa e também ao registro de queixa junto à delegacia da mulher ou de uma delegacia comum. Mas, sob qualquer hipótese, a vítima deve consentir ou se calar sobre esse tipo de violência.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento e Ações Programáticas Estratégicas. Política nacional de atenção integral à saúde da mulher: princípios e diretrizes. Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

BRASIL. Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres. Política Nacional de Enfrentamento à Violência contra as Mulheres. Presidência da República Brasília, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Manual de Atenção à Mulher no Climatério / Menopausa. Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos – Caderno, n.9. Brasília, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Subsecretaria de Assuntos Administrativos. Assédio: violência e sofrimento no ambiente de trabalho: assédio sexual. Brasília, 2008.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. O Progresso das Mulheres no Brasil 2003–2010 / Organização: Leila Linhares Barsted, Jacqueline Pitanguy – Rio de Janeiro: CEPia; Brasília: ONU Mulheres, 2011.

PODER JUDICIÁRIO DO MARANHÃO. Lei Maria da Penha (Nº11.340/2006): o que toda mulher deveria saber. Corregedoria Geral de Justiça. São Luís, 2008.

REA, Marina F. Os benefícios da amamentação para a saúde da mulher. J Pediatr (Rio J). 2004;80(5 Supl):S142-S146.

SILVA, Heloisa Cardoso da and REY, Siloé. A beleza e a feminilidade: um olhar psicanalítico. Psicol. cienc. prof. [online]. 2011, vol.31, n.3, pp. 554-567.

VALENCA, Cecília Nogueira; NASCIMENTO FILHO, José Medeiros do and GERMANO, Raimunda Medeiros. Mulher no climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. Saúde soc. [online]. 2010, vol.19, n.2, pp. 273-285.





E-mail Ouvidoria:
santacatarinasaude@sea.sc.gov.br

Central de Relacionamento:
(0800) 644-6040