

Quem sou?

Sou aluna de odontologia da instituição de ensino Unichristus, e por meio dela atendo pacientes de forma supervisionada.



MINHA MISSÃO

Atravez de folders juntamente com as devidas instruções realizadas presencialmente na clínica, tenho o objetivo de transmitir conhecimento e autocuidados para os pacientes, facilitando e transmitindo conhecimentos sobre as necessidades de cada um.

ONDE POSSO SABER MAIS?

No meu Instagram você poderá obter informações adicionais sobre minha rotina acadêmica e acompanhar posts interativos

@sarahcastrcc



Seja meu paciente

Clínica-Escola de Odontologia
Unichristus
Rua Vereador Paulo Mamede, 130
Fortaleza - CE

Contato

(85) 3265-8267
(85) 3265-8139
@odontologiaunichristus


Sarah Castro

GUIA SAÚDE DA MULHER



Saúde da mulher é coisa séria!



1. PREVENÇÃO DE DOENÇAS

A prevenção na saúde da mulher salva vidas, reduz sofrimento e melhora a qualidade de vida em todas as fases. Desde a adolescência até a terceira idade a prevenção promove bem-estar físico e mental.

É recomendado anualmente visitas ginecológicas para realizar exames preventivos para alterações ginecológicas

Sinais de alerta:

- Corrimento vaginal com odor forte
- Coceira em região íntima
- Sangramento fora do período menstrual
- Dor pélvica

2. SAÚDE SEXUAL

Estabeleça diálogo aberto com os profissionais de saúde. Auto-cuidado não é sinônimo de vergonha, os profissionais de saúde estarão à disposição para ajudar.

- Prevenção de ISTs (infecções sexualmente transmissíveis) com uso de preservativos femininos e masculinos.
- Testes gratuitos para HIV, sífilis e hepatite pelo SUS.



3. VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

Tipos de violência:

- Física: agressões, empurrões, socos
- Psicológica: humilhação, ameaças, controle, isolamento.
- Sexual: estupro, assédio, impedir o uso de preservativos.
- Patrimonial: destruição ou retenção de bens ou documentos.

Como buscar ajuda:

- Ligue 180 (24h, sigilosa e gratuita)
- Hospitais e unidades de saúde tem obrigação de atender e acolher vítimas de violência sexual.
- Procure delegacias da mulher, serviços de saúde, defensorias públicas e CRAS/CREAS



4. SAÚDE DA MULHER EM DIFERENTES FASES DA VIDA

Adolescência: Educação sexual, vacinação contra HPV, primeira consulta ginecológica.

- Aconselhamento sobre início da vida sexual, ISTs, consentimento e autocuidado

Idade fértil: Planejamento familiar, saúde menstrual, prevenção de cânceres ginecológicos

- Saúde mental e emocional durante a vida e gravidez.

Terceira idade: Combate à osteoporose, atenção a saúde cardiovascular, alterações hormonais.

- Atenção a casos de negligência invisível (negligência, abandono)



@sarahcastrcc

