



Saúde para as mulheres

Versão em português

1

Alimentos saudáveis e baratos

__Desfrute de muitos vegetais e frutas em todas as cores e formas.

__Grãos integrais são mais saudáveis do que pão branco, arroz branco e massa clara.

__A água da torneira na Suíça é de alta qualidade e mais barata do que bebidas doces.

__Em caso de deficiência de ferro, a carne vermelha é recomendada porque contém muito ferro.



2

O que ajuda contra as cólicas menstruais?



Exercício e desporto



Bolsa de água quente ou almofada quente



Exercícios de relaxamento



Medicamentos para as dores da farmácia

Higiene íntima



Use apenas água e, se necessário, uma loção de lavagem suave



Limpe a área íntima da frente para trás



Lave apenas os órgãos genitais externos



Os géis de banho com pH neutro do supermercado são mais baratos do que os produtos de higiene íntima caros, mas também bons!



Troque tampões e pensos regularmente durante a menstruação. Dica: Os produtos de higiene do supermercado são baratos e de boa qualidade.

4

Contraceção



Os preservativos previnem a gravidez e protegem contra infeções sexualmente transmissíveis, como VIH / SIDA.



Os preservativos e a pílula são mais seguros e baratos do que outros métodos contraceptivos quando usados corretamente.



Após relações sexuais desprotegidas e medo de gravidez indesejada: procure a «pílula do dia seguinte» na farmácia e tome-a o mais rápido possível.

5

Gravidez



Se você estiver grávida, deve fazer um seguro de saúde obrigatório!



Dieta equilibrada e variada



A atividade física diária é boa para você e seu bebê!



Fortaleça a saúde mental → converse com alguém sobre seus sentimentos!



Exames médicos regulares durante a gravidez são úteis. Para fazer isso, consulte a sua / o seu ginecologista ou um ponto de contacto para os sém-papéis (veja a última página).

Menopausa



A menstruação torna-se irregular



A duração e os sintomas variam de mulher para mulher



Na maioria das mulheres entre 45 e 55 anos de idade

O que ajuda contra as ondas de calor?



Dieta leve → veja «Alimentos saudáveis e baratos»



Evite especiarias picantes, álcool e café



Exercício regular ao ar livre



Relaxamento



Duche frio-quente



Chá de sálvia

Infeções sexualmente transmissíveis (IST)

Sinais de uma IST:



Ardor e dor ao urinar



Fluxo incomum na área genital



Coceira, dor, alterações cutâneas na área genital



Ausência de menstruação

Mesmo sem esses sinais, você pode ter contraído uma IST.

Faça o teste num centro de testes após sexo desprotegido de alto risco. Para fazer isso, entre em contacto com um centro em

www.sante-sans-papiers.ch

Violência doméstica e sexual



__A violência sexual inclui assédio sexual e agressão sexual até estupro.

__A violência doméstica geralmente ocorre dentro da família e do lar.

__A violência doméstica e sexual constitui um acto criminoso na Suíça.

__Converse com uma pessoa de sua confiança sobre o que aconteceu!

__Não tenha vergonha, você não está sozinha!

__Entre em contacto com um centro de aconselhamento em

www.sante-sans-papiers.ch

Mutilação genital feminina



__Na mutilação genital feminina (circuncisão feminina), a genitália externa de meninas ou mulheres jovens é parcial ou completamente removida.

__Muitas meninas e mulheres circuncidadas têm problemas de saúde e psicológicos.

__Na Suíça e na maioria dos países, a circuncisão feminina é proibida.

__Obtenha ajuda se você foi circuncidada ou tem medo de que alguém de sua família ou círculo de amigos seja circuncidada. Para fazer isso, entre em contacto com um centro de aconselhamento em www.sante-sans-papiers.ch

Em caso de emergência para onde ir?



Trabalho de parto prematuro, dor intensa ou sangramento durante a gravidez



Dor abdominal súbita e intensa



Sangramento intenso incomum na área vaginal



Agressão sexual ou estupro



Lesões graves devido à violência doméstica

Dirija-se ao serviço de urgência de um hospital. Os hospitais públicos na Suíça têm a obrigação de tratar todo caso de emergência, mesmo que alguém não tenha seguro.



Saúde para as mulheres na web

Centros onde os sém-papéis se podem apresentar

Os pontos de contacto para sém-papéis oferecem exames médicos e outras consultas.

Dirija-se a um ponto de contacto para sém-papéis em sua área ou em seu cantão de residência:

Para mais informações sobre cada um dos temas

