

MAMOGRAFIA

A mamografia detecta precocemente o câncer de mama. **Pode ser realizada a partir dos 40 anos** e, dos 50 aos 74, é recomendada a cada dois anos. Ajuda a salvar vidas.

DATA DE REALIZAÇÃO: ___/___/___

1

RESULTADO _____

DATA DE REALIZAÇÃO: ___/___/___

2

RESULTADO _____

DATA DE REALIZAÇÃO: ___/___/___

3

RESULTADO _____

SINAIS DE ALERTA



Fique atenta aos sinais e procure atendimento se perceber:

- Caroço na mama ou axila;
- Saída de secreção pelo mamilo;
- Alterações na pele da mama;
- Mudança no formato da mama.



MONITORES

Ana Letícia Araújo Rocha
Érica Magali Coelho de Queiroz
Izabella Victoria Nascimento Coelho
Juao Luis Soares Neto
Livia Gabriela Santos Ribeiro
Maria Eduarda Silva Alvarez
Marina Ferreira Costa
Raysa Pessoa Saraiva
Sara Ingrid Barbosa Santos
Vitória Cristiny dos Santos Leal

PRECEPTORA

Analisia Carvalho Silva Batista

COORDENADORES

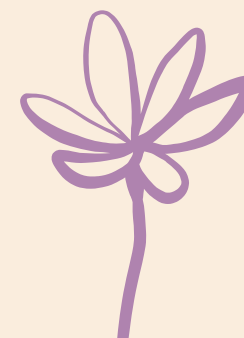
Livia Maia Pascoal
Marcelino Santos Neto

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde da mulher**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-mulher>. Acesso em: 17 abr. 2026.

SAÚDE DA MULHER

Cuidar de você é
um ato de amor.
Faça seu
acompanhamento
regularmente!



IDENTIFICAÇÃO

NOME: _____

CPF: _____

ENDEREÇO: _____



MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

Os métodos contraceptivos ajudam a prevenir a **gravidez** e **permitem o planejamento familiar**. Existem várias opções e a escolha deve ser feita com orientação de um profissional de saúde.

MÉTODO: _____

MÉTODO: _____

MÉTODO: _____

MÉTODO: _____

MÉTODO: _____



CITOLOGIA ONCÓTICA (PREVENTIVO)

O exame preventivo (Papanicolau) deve ser feito por **mulheres de 25 a 64 anos que já iniciaram a vida sexual**. Ele serve para identificar alterações no colo do útero precocemente, prevenindo o câncer. É simples, rápido e gratuito pelo SUS.

1 DATA DE REALIZAÇÃO: ___/___/___

RESULTADO _____

2 DATA DE REALIZAÇÃO: ___/___/___

RESULTADO _____

3 DATA DE REALIZAÇÃO: ___/___/___

RESULTADO _____

4 DATA DE REALIZAÇÃO: ___/___/___

RESULTADO _____

5 DATA DE REALIZAÇÃO: ___/___/___

RESULTADO _____

6 DATA DE REALIZAÇÃO: ___/___/___

RESULTADO _____

ULTRASSONOGRAFIA DE MAMA

A ultrassonografia de mama é um exame simples utilizado para identificar alterações como nódulos e cistos nas mamas.

DATA DE REALIZAÇÃO: ___/___/___

1

RESULTADO _____

DATA DE REALIZAÇÃO: ___/___/___

2

RESULTADO _____

DATA DE REALIZAÇÃO: ___/___/___

3

RESULTADO _____

VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER: COMO DENUNCIAR

A **Lei Maria da Penha (art. 5º)** define violência doméstica e familiar contra a mulher como qualquer ação ou omissão baseada no gênero que cause morte, lesão ou sofrimento físico, sexual ou psicológico, além de danos morais ou patrimoniais.

Se presenciar ou suspeitar de violência, denuncie pelo **Ligue 180**, um serviço gratuito e essencial no combate a esses casos.

