



GOVIDASS

Grupo de Planejamento e Gestão da  
Qualidade de Vida e Saúde do Servidor



Grupo de Planejamento e Gestão da Qualidade de Vida e Saúde do Servidor – GQVIDASS  
Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário

Boletim Informativo Mais Saúde – Ano XI – Edição 83 – Março 2020

A maior homenagem que uma mulher pode receber é o

# RESPEITO

8 de março

**Dia Internacional  
da Mulher**



  
**SÃO PAULO**  
GOVERNO DO ESTADO

| Secretaria da Administração Penitenciária

## No mês das mulheres o GQVIDASS dá oito dicas de como melhorar sua autoestima

A autoestima é o valor dado a cada pessoa por si mesma, seja positiva ou negativa, que é avaliada levando em consideração as emoções, ações, crença, comportamentos ou qualquer outro tipo de conhecimento de si próprio.

Uma pesquisa apresentada no Congresso Europeu de Terapia Cognitivo Comportamental em 2012 apontou os efeitos que a baixa autoestima pode causar.

Foram entrevistadas 1.086 mulheres e 44% delas revelaram ter dificuldade com a autoestima. E os dados são alarmantes: 59% vivem conflitos em suas relações amorosas, 89% sofrem com dores musculares e dor de cabeça, 26% apresentam problemas gastrointestinais e 46% sofrem com depressão.

O autoconhecimento é a chave para melhorar a autoestima, ele permite ver as coisas com mais clareza e encontrar nossas qualidades. Querer a mudança é o começo.

Por isso, no mês da mulher, aLife Coaching Cláudia Raulino do CQVIDASS Metropolitano, dá oito dicas de como aumentar a sua autoestima:

- Ao longo da vida vamos definindo a nossa personalidade diante de gostos, saberes, rotinas e de acordo com nossas experiências pessoais. Elaborar suas decisões, se planejar melhor e mudar de ideia não são sinônimos de fraqueza. Desenvolva o seu autoconhecimento
- Se sentir segura com as nossas atitudes leva tempo. Trabalhar a nossa segurança é decidir e se responsabilizar sobre as consequências. Trabalhe a sua autoconfiança
- Nem sempre nossas escolhas são as melhores, mas naquele momento é o melhor que você poderia ter feito. Honre e respeite a sua própria história.
- Cuidar de você deve ser sempre o 1º passo de qualquer planejamento. Certifique-se de que você está bem durante sua trajetória. Pratique o autocuidado.
- A diversidade é a riqueza da humanidade. Ser você mesma é a melhor decisão em qualquer circunstância. Esqueça os padrões
- A comparação despende a energia de fazer do seu jeito, com a sua “cara”, não compare, personalize. Evite comparar-se
- Em primeiro lugar você é a melhor companhia e em segundo quem gosta de você. Cerque-se de pessoas que te fazem bem
- Quem perde tempo em criticar e julgar o outro, restringe seu próprio caminho. Empodere outras mulheres.

Fontes:

<https://www.ibccoaching.com.br/portal/motivacao-pessoal/4-dicas-como-aumentar-autoestima-feminina/>

<https://www.sbie.com.br/blog/blog4-ferramentas-para-elevar-autoestima-feminina/>

<https://www.dicasdemulher.com.br/autoestima-feminina/>

## **A importância dos exames de rastreamento para detectar doenças precocemente**

*As doenças têm mais chance de cura  
quando detectadas precocemente*

Os exames de rastreamento, ou preventivos, são fundamentais para detectar o surgimento de doenças em fase inicial, como o câncer. A série de exames é realizada para que uma intervenção precoce reduza o sofrimento e o risco de mortalidade do paciente.

O diagnóstico de uma doença em estágio inicial, quando ainda não apresentam sintomas, pode ser fundamental para o tratamento e para evitar complicações que a doença pode trazer.

Exames de sangue e o monitoramento da pressão arterial é a maneira de prevenção para doenças como hipertensão, diabetes e colesterol.

### **- Mamografia:**

O exame da mamografia é utilizado para diagnosticar o câncer de mama, o resultado fica parecido com o do raio-x convencional, porém, com os seios em foco. Alguns doutores costumam pedir após os 40 anos para todas as mulheres, anualmente. Tal postura é apoiada pela Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM) e pela Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo).

Já o governo dos Estados Unidos sugere começar aos 45 anos. E o Instituto Nacional de Câncer (Inca) recomenda o rastreamento somente entre os 50 e os 69 anos, com mamografias a cada dois anos caso não haja nenhuma alteração.

### **- Papanicolau:**

O Papanicolau é um exame extremamente importante, ele pode detectar alterações no útero e lesões que podem levar ao desenvolvimento de um tumor. O exame deve ser realizado anualmente, se o resultado der negativo por 2 anos seguidos a mulher pode realizar a cada 3 anos.

O primeiro exame deve ser feito aos 25 anos de idade, para as mulheres que já tiveram atividade sexual, e devem continuar até os 64 anos.

### **- Exame Pélvico:**

O procedimento é realizado para examinar os órgãos e identificar qualquer problema ginecológico. O exame deve ser feito quando a mulher apresentar algum sintoma como corrimento, dor inexplicável na parte inferior do abdômen e/ou em torno da área pélvica, em que se localiza a vagina, corrimento ou umidade vaginal na calcinha que cause coceira, queimação ou mau cheiro, em especial se ocorreram relações sexuais, ausência de início de menstruação entre os 15 e 16 anos de idade, sangramento vaginal que dure mais de dez dias; atraso menstrual, especialmente em caso de vida sexual ativa; quando houver cólicas menstruais fortes ou obrigatoriamente ao completar 21 anos de idade.

### **- Densitometria óssea:**

Como a osteoporose é mais comum em mulheres é fundamental a realização do exame para a prevenção de fraturas e preservação da qualidade de vida, principalmente no período pós-menopausa. O exame de densitometria, que avalia a massa óssea, é o melhor método de avaliação precoce da osteopenia, condição que pode levar à osteoporose.

O exame anual é indicado para todas as mulheres com mais de 65 anos e também para aquelas que apresentam deficiência estrogênica, doenças na tireoide, doenças reumáticas, cálculo renal ou doença gastrointestinal. Também devem fazer o exame quem faz uso constante de corticoesteróides ou tenham histórico familiar de fraturas ou osteoporose.

### **- Tireoide**

Os exames de tireoide são indicados para mulheres com mais de 35 anos, caso haja sintomas ou histórico familiar, mulheres grávidas ou que desejam engravidar e para pessoas que notaram alterações durante autoexame ou exame médico da tireoide poderá ser realizado antes.

Os exames servem para identificar doenças que acometem a tireoide, o médico pode solicitar diversos exames para avaliar o tamanho das glândulas, a presença de tumores e o funcionamento da tireoide. Os mais solicitados são: Dosagem de hormônios da tireoide, Dosagem de anticorpos, Ultrassonografia da tireoide, Cintilografia da tireoide, Biópsia da tireoide e a Autoexame da tireoide.

## **Mulheres estão consumindo cada vez mais álcool, segundo panorama do Cisa**

*O Centro de Informações sobre Saúde e Álcool divulgou a atualização dos dados nacionais sobre o impacto do uso de álcool nos brasileiros*

O número de mulheres que consomem álcool abusivamente aumentou nos últimos anos. Em 2010, 14,9% das mulheres com idade entre 18 e 24 anos abusaram do uso do álcool, já em 2018 esse número subiu para 18%.

A população de jovens, idosos e mulheres, por suas características fisiológicas específicas, apresentam maior vulnerabilidade aos efeitos do álcool, que é metabolizado no fígado, podendo causar sérios problemas ao organismo e prejudicar os órgãos, como o cérebro e o coração, o sistema digestivo e o imunológico, além de estar associado a alguns tipos de câncer, como o de orofaringe e mama.

A dependência do álcool pode causar um forte desejo de beber, dificuldade de controlar o consumo do álcool e o uso continuado, aumento da tolerância, sendo necessário doses cada vez maiores para que se alcancem os mesmos efeitos e abstinência física, com sintomas como sudorese, tremores e ansiedade.

O alcoolismo pode levar ao óbito de varias maneiras, acidente de trânsito, cirrose hepática, violência interpessoal e transtornos mentais e comportamentais.

No Brasil, 78,6% da população já consumiu bebida alcoólica alguma vez na vida e 40,3% se declarou bebedora atual.

Ainda é possível prever um aumento no número de pessoas que consomem álcool nos próximos 10 anos, com destaque para o Brasil. Quando o uso excessivo de álcool começa a influenciar negativamente a saúde física, a rotina ou as relações pessoais os CAPS – Centros de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas, espalhados pela cidade de São Paulo, estão de portas abertas para o atendimento na área de Saúde Mental. com a função de acolhimento e tratamento dos pacientes

# Aconteceu

## Central

### Prevenção de Doenças Sexualmente Transmissíveis

#### CDP Americana



#### CDP Campinas



#### CDP Capela do Alto



#### CR Bragança Paulista



## Vali

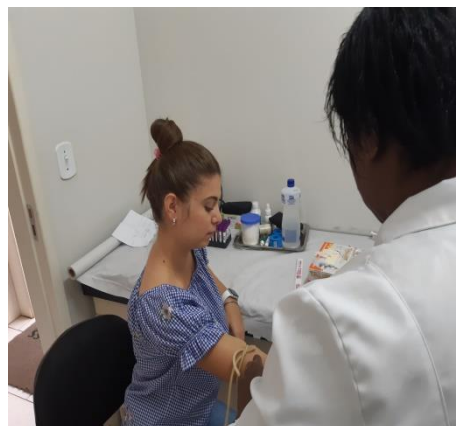
### Carnaval na PI de Tremembé





## Oeste

### Carnaval da saúde - Croeste



## Metropolitana

### Carnaval no CDP Diadema

