CURSO VIVENCIAL DE SAÚDE - NÍVEL 1

"MOVIMENTO PASSANDO O BRASIL A LIMPO"

MEUS AGRADECIMENTOS

Primeiramente quero agradecer a Deus por ter me dado saúde, coragem e força para enfrentar tantas descrenças, perseguições e animosidades, até chegar neste momento glorioso de ver triunfar um projeto que nasceu dentro do meu coração no dia 07/07/90.

O motivo, que na época me inspirou a criar este projeto, até mesmo perdeu sua importância, ou na verdade, nunca teve mesmo qualquer importância, pois existem pessoas que passam por nossa vida apenas para nos mostrar novos caminhos que talvez jamais iríamos encontrar sozinhos. Eu, particularmente, prefiro velá-las como anjos enviados por Deus para nos mostrar algo muito melhor e maior.

Quero agradecer também o meu primeiro grupo de estudos, composto pelas pessoas que tenho a honra de relacionar, pois, sem elas, o projeto sequer teria iniciado: Dra. Ester de Fátima Corticeiro; Pastor Wilson A. Lima; Dr. Jorge do Nascimento; Dra. Marise Moreno Romero; Benedito José Maciel dos Santos; Dra. Sandra Soares; Evandite Soares de Oliveira Domingues; João Carlos Marchini; Rita de Cássia Zocatelli; Dr. Estefan Vegel Filho; Dra. Angelina Bernardina Aguiar Nascimento.

Rendo aqui, as minhas sinceras homenagens, estejam onde estiverem, e saibam que foram, são, e sempre serão integrantes desta revolução cultural e de cidadania que continua tendo os mesmos objetivos iniciais por nós criados, ou seja, “tornar o homem, bom filho, bom marido, bom pai e um bom profissional e a mulher, boa filha, boa esposa, boa mãe e uma boa profissional”.

Sou sabedor que cada um dos participantes deixou sua parcela de colaboração, e como já dizíamos na época, este era um projeto futurista, com previsão de ser concluído em no mínimo 100 (cem) anos.

O tempo foi generoso para com nossos anseios, e com 28 (vinte e oito) anos, graças a uma nova e fantástica equipe de profissionais de altíssimo nível que já estão referendados neste material, tornamos possível no ano de 2019, aquele, que para nós, era apenas um sonho, e agora podemos considerar uma grande realização.

Mais uma vez, obrigado Senhor por todas as minhas conquistas, pois sem as suas bênçãos eu não poderia alçá-las. Quero agradecer também por todas as pessoas que o Senhor me enviou, e que me ensinaram muito no decorrer desta grande jornada.

Agradeço por ter abençoado os meus ouvidos, para que eu pudesse ouvir tudo aquilo que foi importante na construção deste trabalho, e a minha boca, para que eu pudesse falar palavras de conforto e otimismo, para que a vida de muitas pessoas pudesse se encher de esperança e entusiasmo durante a implantação destes trabalhos sociais.

Jomateleno dos Santos Teixeira

Idealizador do projeto de Cursos Vivenciais

Agradecimento

Em nome do Elo Social, agradecemos-lhes pelo empenho e dedicação com que atuaram na construção deste material, contribuindo significativamente para o crescimento pessoal e profissional de cada cidadão que fizer uso dele para fazer deste país, um país melhor.

Cordial Abraço a todos!

Adriane Giovannoni Souza

Coordenadora departamento didático

Sumário

	Agradecimento	3
	Equipe Elo Social	4
	Ponto de Equilíbrio Vivencial	17
	Missão do Elo Social	18
	Apresentação do CESB – Confederação do Elo Social Brasil	20
	Objetivo dos Cursos Vivenciais	22
	Objetivo do Curso Vivencial de Saúde	23
	Projeto Pedagógico e Apresentação dos Módulos do Cursos Vivencial de Saúde	24
MÓDULO 1	**CORPO HUMANO – HIGIENE .....**	27
1	**CORPO HUMANO .....**	27
1.1	Desvendando o Corpo Humano	28
1.2	Organização do Corpo Humano	29
1.3	Células do Corpo Humano	29
1.4	Tecidos do Corpo Humano	30
1.5	Órgãos do Corpo Humano	31
1.5.1	Cérebro	32
1.5.2	Coração	32
1.5.3	Pulmões	32
1.5.4	Fígado	32
1.5.5	Rins	32
1.5.6	Estômago	32

1.5.7 Intestino Grosso 33
1.5.8 Intestino Delgado 33
1.5.9 Pâncreas 33
1.5.10 Ovários 33
1.5.11 Testículo 33
1.6 Sistema do Corpo Humano 33
1.6.1 Cardiovascular 34
1.6.2 Respiratório 34
1.6.3 Digestivo 34
1.6.4 Nervoso 34
1.6.5 Endócrino 34
1.6.6 Excretor 34
1.6.7 Urinário 34
1.6.8 Esquelético 35
1.6.9 Muscular 35
1.6.10 Imunológico 35
1.6.11 Linfático 35
1.6.12 Reprodutor 35
1.7 Organismo do Corpo Humano 35

2 HORMÔNIOS 37
2.1 Funções Principais 37
2.2 Principais Hormônios Humanos 38
2.2.1 Testosterona 38
2.2.2 Estrógeno 39
2.2.3 Progesterona 40
2.2.4 Hormônio do Crescimento (GH) 40
2.2.5 Insulina 41
2.2.6 Melatonina 41
2.2.7 Adrenalina e Noradrenalina 42
2.2.8 Dopamina 42
2.2.9 Serotonina 43
2.2.10 TSH 44

2.2.11 ACTH 45
2.2.12 FSH e LH 45
2.2.13 Prolactina 46
2.2.14 Calcitonina 46
2.3 Principais Glândulas Produtoras e Ações no Organismo 47
2.3.1 Glândulas Endócrinas 47
2.4 As Principais Glândulas Endócrinas do Corpo Humano 48
2.4.1 Glândula Hipófise 48
2.4.2 Glândula Tireoide 49
2.4.3 Glândula Pineal 50
2.4.4 Glândula Supra Renal 51
2.4.5 Pâncreas 51
2.4.6 Insulina 52
2.4.7 Glucagon 53
2.4.8 Testículos 53
2.4.9 Ovários 54
2.5 Sintomas dos Problemas Hormonais 54
2.6 Tipos de Problemas Hormonais 55
2.6.1 Hipertireoidismo 55
2.6.2 Hipotireoidismo 56
2.6.3 Desequilíbrio de Estrogênios 56
2.6.4 Excesso de Cortisol 56
2.7 Causas de Problemas Hormonais..... 56
2.7.1 Predisposição Genética 56
2.7.2 Estresse 57
2.7.3 Alimentação 57
2.8 Recomendações para Evitar Problemas Hormonais 57
ATIVIDADES MNEMÔNICAS 59
Corpo Humano 59
Hormônio 60

3 ALTERAÇÃO DO METABOLISMO 61
3.1 O Que é Metabolismo 61
3.2 Principais Componentes do Metabolismo 61
3.2.1 Carboidratos 61
3.2.2 Aminoácidos 62
3.2.3 Gorduras (Lipídios) 62
3.2.4 Metabolismo 63
3.3 Distúrbios Metabólicos 65
3.4 O Que é Síndrome Metabólica 65
3.4.1 Causa 65
3.4.2 Fatores de Riscos 66
3.4.3 Sintomas da Síndrome Metabólica 66
3.5 Resistência à Insulina 67
3.5.1 Acrocórdons 67
3.5.2 Acantose Nigricans 67
3.6 Diagnóstico e Exames 68
3.6.1 Exames 68
3.6.2 Diagnóstico 69
3.7 Tratamento da Síndrome Metabólica 69
3.8 Complicações Possíveis 71
3.9 Síndrome Metabólica tem Cura? 73
3.10 Prevenção 73

4 HIGIENE PESSOAL 74
4.1 História da Higiene Pessoal 75
4.2 Cuidados Básicos de Higiene Pessoal 76
4.3 As Práticas de Higiene Pessoal 77
4.3.1 Banho 77
4.3.2 Mãos 80
4.3.3 Unhas 81
4.3.4 Cabelos 82
4.3.5 Boca e Dentes 83
4.3.6 Vestuário 84

4.4	Higiene do Sono	85
4.5	Higiene Mental	87
	ATIVIDADES MNEMÔNICAS	90
	Alteração do Metabolismo	90
	Higiene Pessoal	90
MÓDULO 2	**SAÚDE DA MULHER E DO HOMEM .....**	93
5	**GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA .....**	93
5.1	Ginecologia	94
5.2	Obstetrícia	96
6	**CICLO MENSTRUAL E PERÍODO FÉRTIL .....**	99
6.1	Ciclo Menstrual	99
6.2	Fases do Ciclo Menstrual	100
6.2.1	Fase Pré-Ovulatória	100
6.2.2	Fase Pós-Ovulatória	100
6.2.3	Período Fértil	101
6.2.4	Método de Cálculo	101
	ATIVIDADES MNEMÔNICAS	103
	Ginecologia e Obstetrícia	103
	Ciclo Menstrual e Período Fértil	103
7	**(TPM) TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL – FEMININA .....**	105
7.1	Causa	105
7.2	Sintomas	106
7.3	Diagnóstico	107
7.4	Tratamento e Cuidados da TPM	108
7.5	Convivendo com a TPM	109

8	**SHI – SÍNDROME DO HOMEM IRRITÁVEL (TPM MASCULINA) .....**	110
8.1	Causa	110
8.2	Sintomas	111
8.3	Diagnóstico	112
8.4	Tratamento	112
9	**FUNCIONAMENTO DOS ÓRGÃOS SEXUAIS – FEMININO E MASCULINO .....**	114
9.1	Sistema Reprodutor Feminino	115
9.1.1	Principais Órgãos Feminino	115
9.2	Sistema Reprodutor Masculino	116
9.2.1	Principais Órgãos Masculino	117
	ATIVIDADES MNEMÔNICAS	119
	(TPM) Tensão Pré-Menstrual – Feminina	119
	SHI – Síndrome do Homem Irritável (TPM Masculina)	120
	Funcionamento dos Órgãos Sexuais – Feminino e Masculino	120
MÓDULO 3	**SAÚDE DA MULHER E DO HOMEM .....**	122
10	**CLIMATÉRIO E MENOPAUSA .....**	122
10.1	Manifestações Transitórias	123
10.1.1	Menstruais	123
10.1.2	Neurogênicas	123
10.1.3	Psicogênicas	124
10.2	Manifestações Não Transitórias	124
10.2.1	Urogenitais	124
10.2.2	Metabolismo Lipídico	124
10.2.3	Metabolismo Ósseo	124
10.2.4	Ganho de Peso	125
10.3	Prevenção e Principais Tratamentos	125

10.3.1 Nas Alterações dos Ciclos Menstruais 125
10.3.2 Sintomas Urogenitais 126
10.3.3 Transtornos Psicossociais 126
10.3.4 Sexualidade da Mulher no Climatério 126

11 ANDROPAUSA 128
11.1 Sinais e Sintomas 129
11.2 Diagnóstico 130
11.3 Tratamento 130
11.4 Prevenção 130
11.5 ATIVIDADES MNEMÔNICAS 131
Climatério e Menopausa 131
Andropausa 132

12 CÂNCER DE MAMA 133
12.1 Fatores de Riscos 133
12.2 Sintomas 134
12.3 Diagnóstico 135

13 CÂNCER DE PRÓSTATA 137
13.1 Fatores de Riscos 138
13.2 Prevenção 138
13.3 Sintomas 139
13.4 Diagnóstico 139
13.5 Tratamento 140
ATIVIDADES MNEMÔNICAS 142
Câncer de Mama 142
Câncer de Próstata 142

144

MÓDULO 4 SAÚDE DA MULHER E DO HOMEM – GRAVIDEZ – AVALIAÇÃO DOS MÓDULOS (1 – 2 – 3 – 4) .....

14	**MÉTODOS DE PREVENÇÃO PARA GRAVIDEZ E SEUS REFLEXOS – FEMININO E MASCULINO .....**	144
14.1	Métodos Contraceptivos	144
14.1.1	Métodos Reversíveis	145
14.1.2	Métodos Irreversíveis	145
14.2	Classificação dos Métodos Contraceptivos	145
14.2.1	Métodos Comportamentais	146
14.2.2	Métodos de Barreira	146
14.2.3	Dispositivo Intrauterino (DIU)	146
14.2.4	Contracepção Hormonal	146
14.2.5	Contracepção Cirúrgica	146
14.3	Métodos Contraceptivos Femininos	147
14.3.1	Pílula Anticoncepcional	147
14.3.2	Implante Anticoncepcional	147
14.3.3	Dispositivo Intrauterino (DIU)	149
14.3.4	Camisinha Feminina – Preservativo	149
14.3.5	Diafragma Vaginal	150
14.3.6	Esponja Contraceptiva	150
14.3.7	Espermicidas	151
14.3.8	Anticoncepcional Injetável	152
14.3.9	Anel Vaginal	153
14.3.10	Adesivo Anticoncepcional	154
14.3.11	Pílula do Dia Seguinte	155
14.3.12	Métodos Naturais	157
14.3.13	Contracepção Método Cirúrgico	159
14.3.14	Os Homens e a Contracepção	160

15 GRAVIDEZ 164
15.1 Sintomas 164
15.2 Tipos de Gravidez 166

16 GRAVIDEZ DE ALTO RISCO 167
16.1 Classificação Gravidez Mais de Um Bebê 168
16.2 Gravidez Ectópica (Gravidez Extrauterina) 168
16.3 Gravidez Molar 169

17 GRAVIDEZ PRÉ-NATAL 170
17.1 Responsabilidade do Posto de Saúde 170
17.2 Vantagens do Pré-Natal 171
17.3 Principais Objetivos do Pré-Natal 171
17.4 Exames no Pré-Natal 173
17.4.1 Hemograma Completo 173
17.4.2 Glicemia 173
17.4.3 Sistema ABO e Fator Rh 174
17.4.4 Sorologia para HIV e VDRL 174
17.4.5 Reação para Toxoplasmose e para Rubéola 175
17.4.6 Sorologias para Hepatite B e C para Citomegalovírus 175
17.4.7 Urina 175
17.4.8 Fezes 176
17.4.9 Ultrassonografia 176
17.5 Vacina 177
ATIVIDADES MNEMÔNICAS 178
Métodos de Prevenção para Gravidez e seus Reflexos - Feminino E Masculino 178
Gravidez 179
Gravidez de Alto Risco 179
Gravidez – Pré-Natal 180

18 **AVALIAÇÃO DOS MÓDULOS 1-2-3-4 (REVALIDANDO CONHECIMENTOS – ATIVIDADE MNEMÔNICA .....** 182

Ficha de Avaliação 183

Caixa do Conhecimento 185

Questões dos Conteúdos Estudados 188

19 **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....** 192

“PONTO DE EQUILÍBRIO VIVENCIAL”

Permitir a todos, independentemente de idade, grau de escolaridade e origem familiar, a chance de não desperdiçar as oportunidades que a vida lhes proporciona.

É muito comum no dia a dia, vermos pessoas perderem tudo o que tem ou que poderiam ter tido por falta de conhecimento vivencial.

É praticamente impossível viver em uma família na qual o pai é advogado e a mãe é médica, sem absorver naturalmente conhecimentos básicos destas duas matérias, no entanto, é humanamente impossível termos sob o mesmo teto durante nossa criação, dentre nossos familiares, treze profissionais de áreas diferentes para nos passar experiências vivenciais.

É triste vermos jovens de boa aparência que, por virem de famílias humildes, desperdiçam a juventude e também todas as oportunidades que a vida lhes deu, por não ter os mínimos conhecimentos de etiquetas e comportamentos, fatos que também, muitas vezes, os excluem do mercado de trabalho, já que procuram emprego com a roupa errada, não sabem se portar em uma entrevista e não tem também, equilíbrio emocional para transmitir segurança ao contratante.

Estes problemas afetam ambos os sexos e todas as idades, porém, nunca é tarde para se aprender, e infelizmente, a vida às vezes não nos proporciona uma nova oportunidade de causar uma primeira boa impressão.

Através destes cursos, damos aos participantes, conhecimentos básicos de treze matérias, melhor preparando-os, a nosso ver, para uma vida familiar harmoniosa, sucesso e reconhecimento em suas atividades profissionais, e assim, entendemos que os cursos poderão fazer toda a diferença e possibilitar uma vida mais feliz.

MISSÃO DO ELO SOCIAL

Somos uma Organização Não Governamental (ONG), de iniciativa privada, com atividades voltadas a combater a desigualdade social e amenizar a criminalidade, atuando também no combate a corrupção, omissão e inoperância de nossos órgãos fiscalizadores. Oferecemos suporte de cidadania, independentemente de quem seja o cidadão, pois entendemos não existir governo ruim para povo politicamente organizado.

Preparamos através de cursos específicos os membros integrantes de nossas diretorias e também ministramos cursos e treinamentos para e capacitação e aperfeiçoamento de líderes comunitários.

Não aceitamos verbas públicas para manter nossos objetivos sociais, já que entendemos ser praticamente impossível manter independência do governo, combatendo a corrupção, omissão e negligência, tendo as atividades custeadas pelo mesmo. Apresentar de forma inovadora, soluções para problemas sociais até então insolúveis politicamente. Socializar as crianças e os jovens para que no futuro não tenhamos que ressocializar os adultos.

APRESENTAÇÃO DA CESB
CONFEDERAÇÃO DO ELO SOCIAL BRASIL

O Elo Social visa, no geral, implantar um modelo padrão de comportamento em nosso país, substituindo tudo que não funcionou no passado e não funciona no presente, com técnicas vivenciais e profissionalizantes que hoje fazem sucesso no resto do mundo.

O Brasil não é mais o País do Futuro como se falava há muitos anos, é o país do presente e o presente é agora.

Vamos “Passar o Brasil a Limpo” já... pois este é o nosso lema.

Se podemos, por que não fazemos? Porque não nos espelhamos nos melhores, ao invés de ficarmos o tempo todo nos reportando aos piores?

Ser melhor não é mérito para ninguém, o mérito está em caminhar em direção ao melhor.

“O mal sempre teve e sempre terá mais força do que o bem, só não tem mais é resultados” (Dr. Leno 18/03/1993).

O Elo Social foi idealizado pelo Dr. Leno dos Santos Teixeira em 27 de fevereiro de 1993, resultado da reunião de um grupo formado por Médicos, Psicólogos, Economistas, Advogados, Oficiais do Corpo de Bombeiros, Esteticistas, Nutricionistas, Teólogos, Sexólogos, Administradores e Empresários.

A partir de então, através de reuniões semanais, passou a desenvolver o perfil do projeto, que inicialmente enveredou pelo campo vivencial, basicamente enfocando a queda alarmante da qualidade do ser humano e a falência da família como um todo. Desta forma, priorizou seus objetivos na transformação: “o homem em um bom filho, bom marido e bom pai; e a mulher em boa filha, boa esposa e boa mãe”. Desta feita, todas as forças do projeto estavam voltadas para a área vivencial.

Com a evolução do trabalho, constatou-se a necessidade de desenvolver, além das técnicas vivenciais, um trabalho voltado ao resgate da cidadania, despido de pretensões políticas partidárias e assim, criando-se o curso de AMS – Agente do Mérito Social.

“Para que o mal triunfe, basta que os homens bons cruzem os braços” (Edmund Burke).

OBJETIVO DOS CURSOS VIVENCIAIS

O objetivo deste curso é levar informações ao público alvo para que todos possam fazer escolhas mais assertivas para suas vidas, trazendo luz às suas consciências, e para um bem-estar melhor.

O conhecimento e o autoconhecimento são ferramentas poderosas para nos tornarmos pessoas melhores e para não cairmos nas emboscadas da vida.

A vida nos oferece muitas oportunidades e precisamos estar atentos, de olhos bem abertos para desfrutarmos dela com responsabilidade, respeito, amor, carinho, cumplicidade, lealdade e saúde.

As oportunidades são para todos, porém, somente alguns tem discernimento para ver e ouvir, e assim, acordar para aproveitá-las.

OBJETIVO DO CURSO VIVENCIAL DE SAÚDE

O curso tem como principal objetivo promover conhecimento básico sobre saúde e funcionamento do corpo humano. Tais conhecimentos irão promover a melhoria e bem-estar do indivíduo, uma vez que, conhecendo o corpo e como ele se manifesta, temos maiores possibilidades de conquistar uma vida mais saudável.

É importante entender um pouco mais sobre as doenças em geral, como as hereditárias e aquelas, que sem saber, contribuímos para o seu surgimento ou agravamento.

Conhecer, também, as formas de prevenção das doenças é importante, pois isso nos possibilita a mudança de comportamento, favorecendo dessa forma uma vida mais saudável.

Sabemos que uma boa saúde está associada ao aumento da qualidade de vida, e isso só é possível através da boa disposição do corpo e da mente.

Através deste curso passaremos informações básicas referente ao desempenho do corpo humano, suas fragilidades e limitações, e isso possibilitará a promoção de mudança de hábitos e estilo de vida, promovendo assim saúde e qualidade de vida.

Saúde é um direito fundamental do ser humano.

PROJETO PEDAGÓGICO E APRESENTAÇÃO DOS MÓDULOS DO CURSO VIVENCIAL DE SAÚDE

1. **Justificativa:** Entenda seu corpo. Ganhe qualidade de vida. Cuidar da saúde significa cuidar do corpo, da mente e do espírito. É a prevenção via medicina tradicional, complementar e integrativa que, com a consciência corporal e mental, agregam e ajudam no bem-estar e na qualidade de vida.

2. **Número de vagas:** 50 (em média).
3. **Carga horária e período:** 4 Módulos de 4 horas cada.
4. **Público alvo:** Homens e mulheres.
5. **Pré-requisitos:** Idade a partir de 15 anos.
6. **Objetivo instrucional:** Fazer com que os participantes / alunos, conheçam seu corpo e como ele se manifesta de acordo com os estímulos que damos. Conhecer, também, as formas de prevenção das doenças em geral, possibilitando com isso, conquistar uma melhor qualidade de vida, desde a tenra idade até a terceira idade.
7. **Forma organizacional de oferecimento:** Gratuito e presencial.
8. **Programação do Curso**

MATÉRIAS A SEREM ABORDADAS

MÓDULO 1: Corpo Humano – Higiene

Explanação 01h e 50min.

1. Corpo Humano
2. Hormônios

Atividades Mnemônicas

Intervalo de 15 minutos

Explanação 01h e 55min.

3. Alteração do Metabolismo
4. Higiene Pessoal

Atividades Mnemônicas

MÓDULO 2: Saúde da Mulher e do Homem

Explanação 01h e 50min.

5. Ginecologia e Obstetrícia
6. Ciclo Menstrual e Período Fértil

Atividades Mnemônicas

Intervalo de 15 minutos

Explanação 01h e 55min.

7. TPM – Tensão Pré-Menstrual
8. SHI – Síndrome do Homem Irritável – TPM – Masculina
9. Funcionamento dos Órgãos Sexuais – Feminino e Masculino

Atividades Mnemônicas

MÓDULO 3: Saúde da Mulher e do Homem

Explanação 01h e 50min.

10. Climatério e Menopausa
11. Andropausa

Atividades Mnemônicas

Intervalo de 15 minutos

Explanação 01h e 55min.

12. Câncer de Mama
13. Câncer de Próstata

Atividades Mnemônicas

MÓDULO 4: Saúde da Mulher e do Homem – Gravidez – Avaliação dos Módulos (1 – 2 – 3 – 4)

Explanação 02h e 10min.

14. Métodos de Prevenção para Gravidez e seus Reflexos – Feminino e Masculino
15. Gravidez
16. Gravidez de Alto Risco
17. Pré-Natal

Atividades Mnemônicas

Intervalo de 15 minutos

Avaliação 01h e 35min.

18. Revalidando Conhecimento (Avaliação) – Entrega de Certificados

---

9. **Material Didático:** Apostila, papel e caneta (outros que se fizerem necessários, como por exemplo: lápis coloridos, tesouras, etc.).
10. **Infraestrutura:** Sala com cadeiras; espaço para dinâmica; equipamento áudio visual.
11. **Local:** A ser definido posteriormente.
12. **Frequência, avaliação para os certificados:** 80% de frequência.
13. **Relação do pessoal envolvido:** Coordenador; tutores e instrutores (Agentes Sociais), com as respectivas qualificações e conteúdo dos quais participarão, com a respectiva carga horário dedicada.

Função	Nome	Temas Desenvolvidos
Coordenação		
Agentes Sociais		

14. **Especificação dos recursos financeiros:** Quais os recursos que serão utilizados.
15. **Órgãos de financiamento e/ ou parceiros:** A determinar.

MÓDULO 1

Corpo Humano - Higiene

Figura 1

1 CORPO HUMANO

Fonte: BRASILESCOLA.UOL.COM.BR - https://brasilescola.uol.com.br/biologia/corpo-humano.htm

O corpo humano é composto por várias partes, trabalhando todas em conjunto, para desenvolver as funções essenciais que possibilitam a sobrevivência do indivíduo.

Nosso corpo é composto por uma série de estruturas, tais quais: pele, músculos, nervos, ossos, e demais órgãos que nos permite ter um bom desenvolvimento físico e mental. Todas as partes do corpo apresentam formas e funções definidas e trabalham de modo integrado.

Figura 2

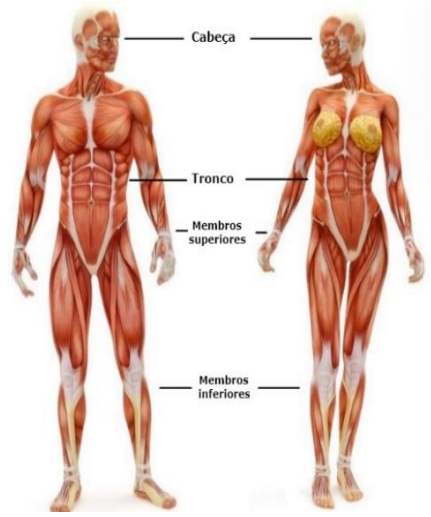
O Corpo humano pode ser comparado a uma “máquina maravilhosa” que funciona em total sincronia.

Fonte: FREEPIK.ES - https://www.freepik.es/vector-premium/dibujos-animados-joven-pareja-mujer-hombre-icono_2069401.htm

1.1 DESVENDADO O CORPO HUMANO

Cada pessoa é única, portanto, diferente uma da outra. As características particulares nos tornam diferentes de outro ser humano, apesar de termos em nosso corpo, partes semelhantes, ou seja, as estruturas e a organização do corpo humano são iguais em todas as pessoas.

Figura 3



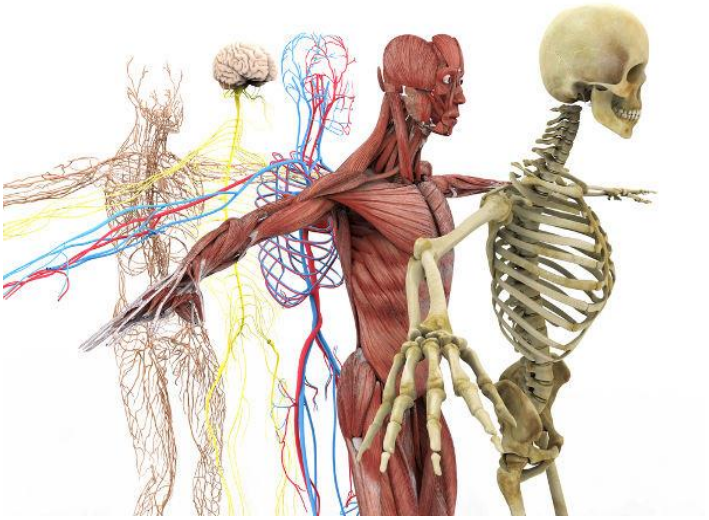
O corpo humano divide-se em três partes básicas que são: cabeça, tronco, membros superiores e inferiores.

Fonte: TODAMATERIA.COM.BR - https://www.todamateria.com.br/corpo-humano/

1.2 ORGANIZAÇÃO DO CORPO HUMANO

Por ter o corpo humano inúmeros órgãos, ele pode ser estudado em diferentes níveis de organização. A celular pode ser considerada como o primeiro nível do sistema do corpo, sendo seguido pelos tecidos, órgãos, sistemas e organismo.

Figura 4



Fonte: MUNDOEDUCACAO.BOL.UOL.BR - https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/biologia/corpo-humano.htm

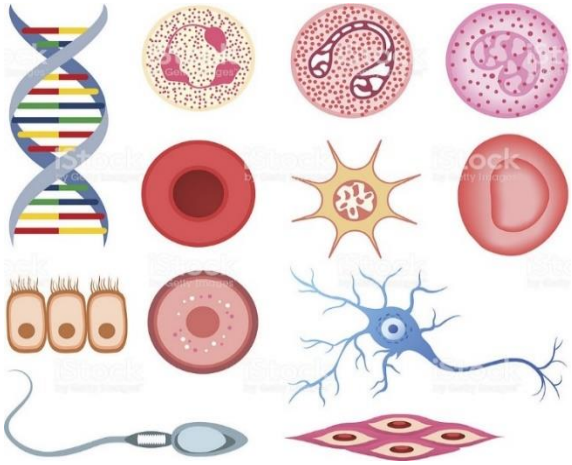
1.3 CÉLULAS DO CORPO HUMANO

O corpo humano é constituído por diferentes tipos de células e cada uma desempenha uma função do organismo. As células são avaliadas e tidas como as unidades funcionais e estruturais dos seres vivos.

Existem milhares de células, algumas são bem conhecidas, como:

- Espermatozoides: gametas masculinos;
- Ovócito: gametas feminino;
- Hemácias, eritrócitos ou glóbulos vermelhos: células sanguíneas que garantem o transporte de oxigênio pelo corpo.

Figura 5



Fonte: https://www.istockphoto.com/pt/vetorial/celulas-humanas-adn-de-celulas-oosseas-multipolar-nervo-neural-esperma-oocitos-gm179761379-27026177

1.4 TECIDOS DO CORPO HUMANO

Os tecidos humanos são conjuntos de células organizadas, tendo como principal responsabilidade se organizar e trabalhar de forma integrada para exercer uma determinada função.

No nosso corpo temos quatro tipos básicos de tecidos, são eles: epitelial, conjuntivo, muscular e nervoso.

Tecido Epitelial

Característica: Proteção e Revestimento da pele.

Figura 6

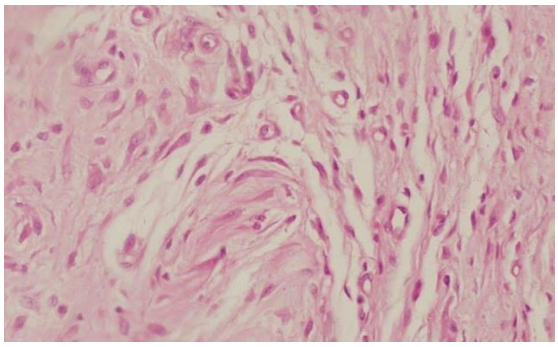
Fonte: BRASILESCOLA.UOL.COM.BR

https://brasilescola.uol.com.br/biologia/classificacao-dos-tecidos-epiteliais.htm

Tecido Conjuntivo

Característica: Fornecer força, elasticidade e sustentação.

Figura 7



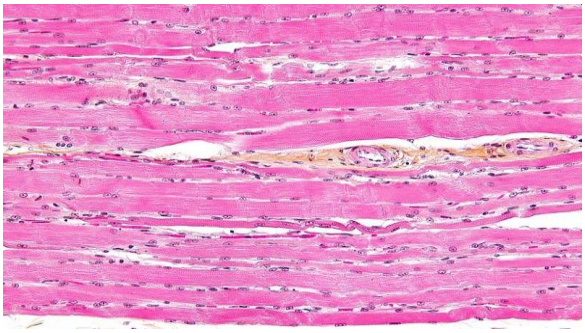
Fonte: TODAMATERIA.COM.BR

https://www.todamateria.com.br/tecido-conjuntivo/

Tecido Muscular

Característica: Capacidade de contração e locomoção

Figura 8



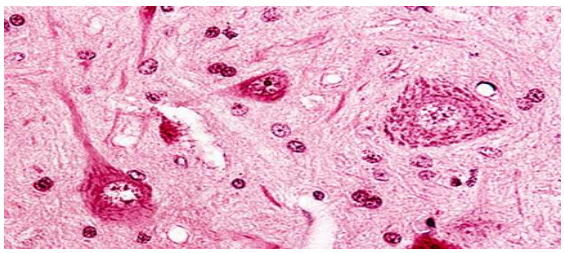
Fonte: INFOESCOLA.COM

https://www.infoescola.com/anatomia-humana/tecido-muscular/

Tecido Nervoso

Característica: Fazer comunicação entre os órgãos do corpo e o meio externo. Capacidade de captar, interpretar e transmitir os chamados impulsos nervosos

Figura 9



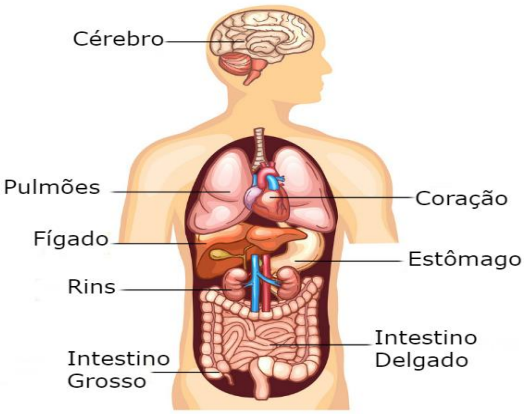
Fonte: MOL.ICB.USP.BR

http://mol.icb.usp.br/index.php/9-5-tecido-nervoso/

1.5 ÓRGÃOS DO CORPO HUMANO

O corpo humano é constituído por um conjunto de tecidos, e estes têm a denominação de órgãos. Estes órgãos apresentam funções específicas garantindo assim o perfeito funcionamento de todo o corpo.

Figura 10



Fonte: TODAMATERIA.COM.BR - https://www.todamateria.com.br/corpo-humano/

Todos os órgãos são de fundamental importância para nosso bem-estar, porém, alguns, são de vital importância para nossa sobrevivência. Vejamos alguns desses órgãos:

1.5.1 Cérebro: é o principal órgão do sistema nervoso. Este órgão é o centro de comando de todo nosso corpo, pois é o responsável por controlar todas e cada uma das funções que acontecem no corpo, como por exemplo: a respiração, os batimentos cardíacos, os movimentos intestinais, entre outros.

1.5.2 Coração: é o principal órgão do sistema cardiovascular. Ele é responsável por impulsionar o sangue para o corpo, e é graças a esse bombeamento que as células conseguem adquirir oxigênio e outros nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo.

1.5.3 Pulmões: os pulmões são os órgãos responsáveis pela oxigenação do sangue e também com a regulagem do equilíbrio ácido, base do organismo. Todo ser humano tem dois pulmões, e se, por alguma razão a pessoa precisar tirar um dos pulmões, ainda assim poderá ter uma boa qualidade de vida, porém não é possível viver sem os dois.

1.5.4 Fígado: é um dos órgãos mais importantes do organismo, cumprindo mais de 500 funções relacionadas ao metabolismo, à função hormonal e à coagulação do sangue.

1.5.5 Rins: é um órgão importante localizado na parte posterior do abdômen e atrás do peritônio que faz parte do sistema urinário e é responsável pela filtragem do sangue para gerar a urina. Ele também é responsável por produzir um importante hormônio conhecido como eritropoietina, que tem a função de estimular a medula óssea para produzir os glóbulos vermelhos.

1.5.6 Estômago: este órgão é de fundamental importância durante o processo digestivo. Ele é responsável pela produção do suco gástrico.

1.5.7 Intestino Grosso: é através desse órgão que acontece a absorção da água e a formação das fezes.

1.5.8 Intestino Delgado: nesse órgão acontece o fim do processo de digestão e a absorção de grande parte dos nutrientes retirados dos alimentos.

1.5.9 Pâncreas: é uma das principais glândulas do corpo. As funções desenvolvidas pelo pâncreas estão relacionadas à produção de enzimas que são liberadas ao intestino para permitir a digestão de alimentos. Além disso, ele produz e libera ao sangue, um dos hormônios mais importantes do corpo que é a insulina.

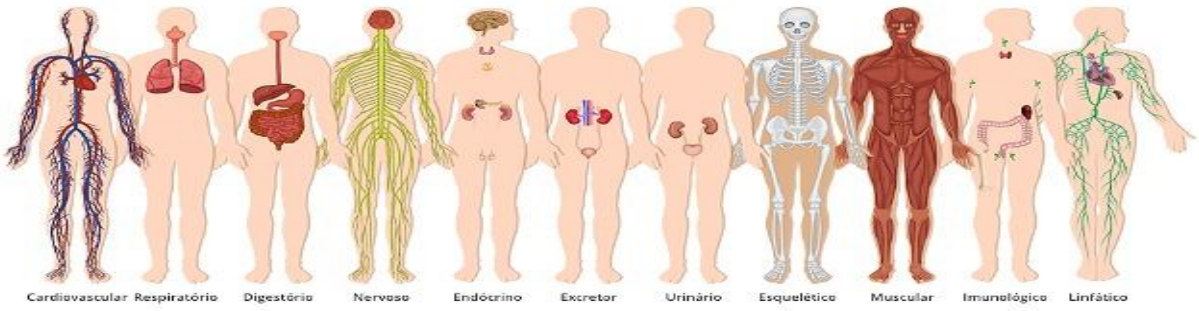
1.5.10 Ovários: órgão exclusivo das mulheres, onde são produzidos os gametas femininos e os hormônios sexuais femininos.

1.5.11 Testículo: órgão exclusivo dos homens, onde são produzidos os gametas masculinos e os hormônios sexuais masculinos.

1.6 SISTEMA DO CORPO HUMANO

Os sistemas constituídos no corpo humano desempenham funções específicas e atuam de modo integrado no organismo. Estes sistemas têm em sua formação, os seguintes órgãos: cardiovascular, respiratório, digestivo, nervoso, endócrino, excretor, urinário, esquelético, muscular, imunológico, linfático, reprodutor.

Figura 11



Fonte: TODAMATERIA.COM.BR - https://www.todamateria.com.br/sistemas-do-corpo-humano/

Cada um desses sistemas apresentam uma função específica. Vejamos:

1.6.1 Cardiovascular: este sistema é formado pelo coração e vasos sanguíneos, sendo responsável pela circulação do sangue no organismo, transportando o oxigênio e os nutrientes para as células do corpo humano.

1.6.2 Respiratório: este sistema é responsável pela absorção do oxigênio do ar, pelo organismo, e da eliminação do gás carbônico retirado das células.

1.6.3 Digestivo: este sistema é responsável por garantir a quebra dos alimentos e transformá-los em partículas para que possam ser aproveitadas.

1.6.4 Nervoso: este sistema é responsável por garantir a percepção dos estímulos internos e externos, gerando assim, respostas a esses estímulos. Dentro das atribuições desenvolvidas por este sistema estão a memorização, os sentimentos, a coordenação, a fala, a visão e a capacidade de aprender.

1.6.5 Endócrino: este sistema é composto por todas as glândulas endócrinas do organismo, sendo responsável pela produção dos hormônios.

1.6.6 Excretor: é responsável por eliminar excreto, como água, sais minerais e urina. Ele é o principal órgão responsável pela homeostase do organismo, ou seja, pelo equilíbrio da composição química interna, para que todas as etapas do metabolismo possam ser executadas corretamente. Por conseguinte, ele possui um papel importantíssimo, uma vez que promove o equilíbrio dinâmico entre as células e o meio externo.

1.6.7 Urinário: este sistema é conhecido como sistema urinário e é responsável pela produção e eliminação da urina. Possui a função de filtrar as "impurezas" do sangue que circulam no organismo.

1.6.8 Esquelético: este sistema é formado principalmente pelos ossos, e está relacionado com as funções de proteção de órgãos internos, sustentação, armazenamento de cálcio e produção de células sanguíneas e locomoção.

1.6.9 Muscular: este sistema é constituído pelos músculos, e está relacionado com a movimentação do nosso corpo e a contração de órgãos.

1.6.10 Imunológico: este sistema é constituído por uma rede de células, tecidos e órgão que agem na defesa do organismo contra ataques de invasores externos.

1.6.11 Linfático: este sistema é formado por uma rede complexa de vasos, responsáveis por transportar a linfa dos tecidos para o sistema circulatório. É o principal sistema de defesa do organismo.

1.6.12 Reprodutor: este sistema é responsável pela nossa reprodução. Dentro desse processo temos estruturas que produzem os gametas, especializados em garantir a cópula. O sistema reprodutor feminino é responsável por gerar o bebê, e o masculino é responsável pela produção e transferência do gameta masculino para a mulher.

1.7 ORGANISMO DO CORPO HUMANO

O conjunto de todas as células, tecidos, órgãos e sistemas constituem o que chamamos de organismos do corpo humano. Cada órgão tem sua função determinada, e sua importância para o funcionamento adequado do corpo. Apesar de nem todos os órgãos serem vitais para nossa sobrevivência, todos são, de alguma forma, importantes para o organismo.

O corpo humano é bastante complexo, e a forma como é formado, integrado e funcionando é que garante o perfeito funcionamento do organismo, o que significa o mais alto nível da organização do corpo humano.

Figura 12

Fonte: TODAMATERIA.COM.BR – https://www.todamateria.com.br/corpo-humano/

A vida de todo ser humano começa a partir de uma única célula, e durante a formação do feto, as células vão se desenvolvendo de acordo com a sua localização e função no organismo, e graças às complexas estruturas que possui o corpo humano, o mesmo é capaz de realizar diversas funções.

Figura 13

Fonte: GRUPO SABADÃO - http://gruposabadao.blogspot.com/2012/07/o-corpo-humano-obra-prima-da-criacao-i.html

2 HORMÔNIOS

Figura 14

Fonte: ESCOLAKIDS.UOL.COM.BR – Feita pequena alteração por Glaucia de Farias
https://escolakids.uol.com.br/ciencias/hormonios.htm

Hormônios são substâncias químicas produzidas pelas glândulas do sistema endócrino, ou por neurônios especializados. São de extrema importância para o controle do funcionamento do corpo humano, como por exemplo, o crescimento, o metabolismo, a reprodução e o funcionamento dos órgãos, sendo que cada um possui uma função específica.

Os hormônios produzidos no corpo são distribuídos na corrente sanguínea pelas glândulas endócrinas.

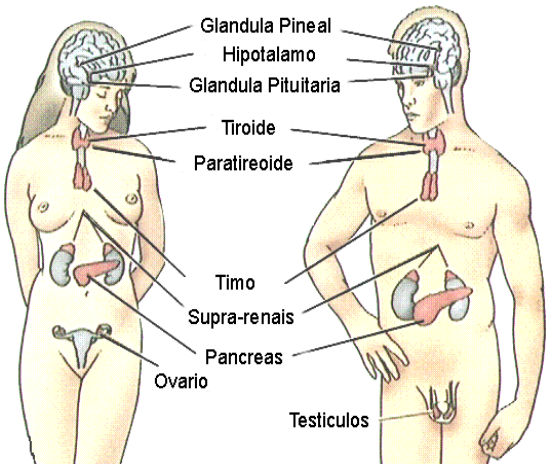
2.1 FUNÇÕES PRINCIPAIS

Existem duas formas de atuação das funções dos hormônios, são elas:

- Atuam como uma espécie de mensageiro químico, transportando informações entre as células;
- Agem com a função de regular os órgãos e regiões do corpo.

2.2 PRINCIPAIS HORMÔNIOS HUMANOS

Figura 15



Fonte: ESTUDOPRATICO.COM.BR - https://www.estudopratico.com.br/hormonios-caracteristicas-quimicas-e-propriedades-fisiologicas/

2.2.1 Testosterona

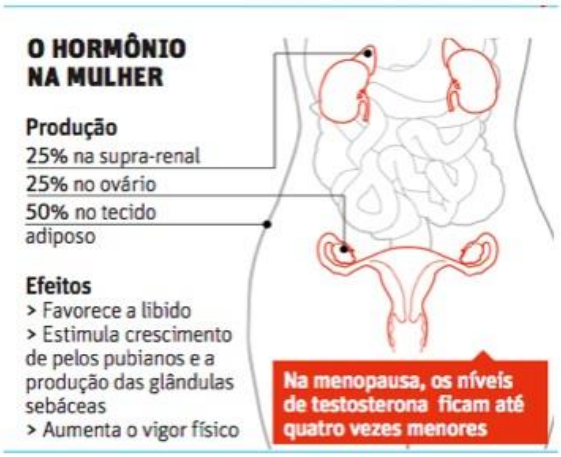
Nos homens, produzida nos testículos, tem a ação de desenvolver as características sexuais nos homens (maturação de órgãos sexuais e formação da bolsa escrotal). Atua também na formação de características secundárias masculinas (voz grossa, desenvolvimento de pelos, barba, músculos, etc.).

Figura 16

Fonte: BRASILESCOLA.UOL.COM.BR - https://brasilescola.uol.com.br/biologia/re-masculino2.htm

Na mulher, produzida nos ovários, favorece a libido, estimula o crescimento de pelos pubianos e a produção de glândulas sebáceas. Aumenta o vigor físico.

Figura 17

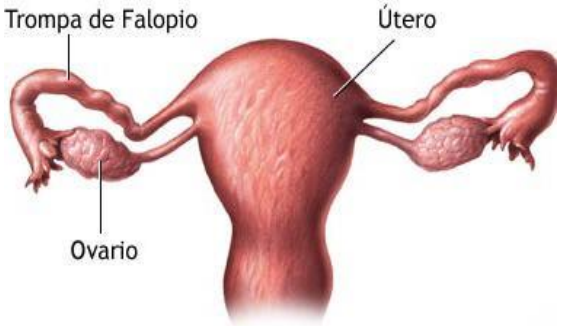


Fonte: ORTOMOLECULARDRHIGASHI.MED.BR - http://www.ortomoleculardrhigashi.med.br/noticia/57/quando-usar-o-hormonio-testosterona-na-mulher-.html

2.2.2 Estrógeno

Hormônio feminino produzido pelo ovário. Responsável pelo desenvolvimento das características sexuais secundárias femininas e pelo controle do ciclo menstrual. Ele prepara o útero para uma possível gravidez.

Figura 18

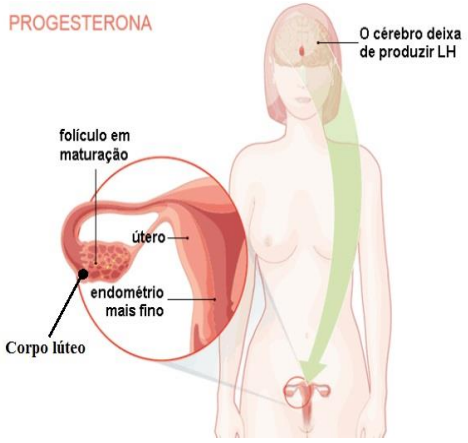


Fonte: PROFESSORINTERATIVO.COM.BR
http://www.professorinterativo.com.br/diversos/Trab_Inter18/02_aparelho_reprodutor_feminino.htm

2.2.3 Progesterona

Hormônio feminino produzido pelo corpo lúteo. Atua no ciclo menstrual. Responsável pela manutenção das células de revestimento do útero e também pela produção de leite.

Figura 19

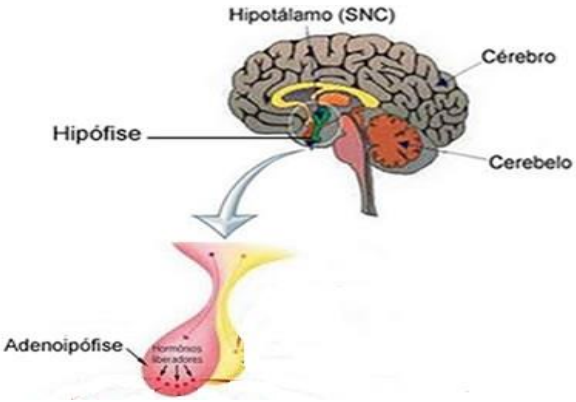


Fonte: TODAMATERIA.COM.BR - https://www.todamateria.com.br/hormonios/

2.2.4 Hormônio do Crescimento (GH)

Produzida pela adenoipófise tem a função de estimular o crescimento do corpo humano.

Figura 20

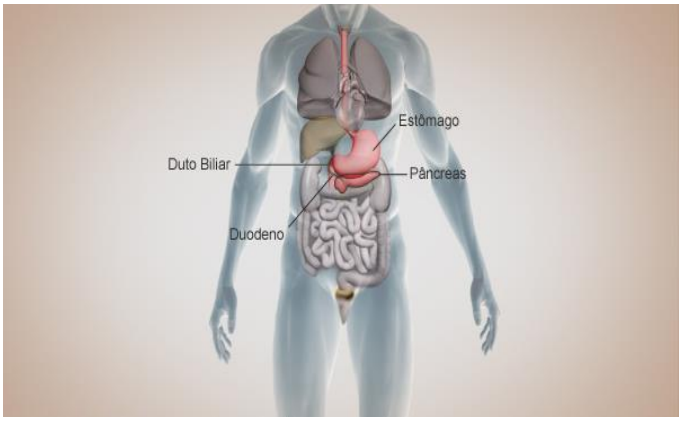


Fonte: MUNDOEDUCACAO.BOL.UOL.BR - https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/biologia/hipofise.htm

2.2.5 Insulina

É produzida pelo pâncreas. Hormônio que atua na redução da glicemia (taxa de glicose no sangue), e é responsável pela absorção da glicose pelas células.

Figura 21

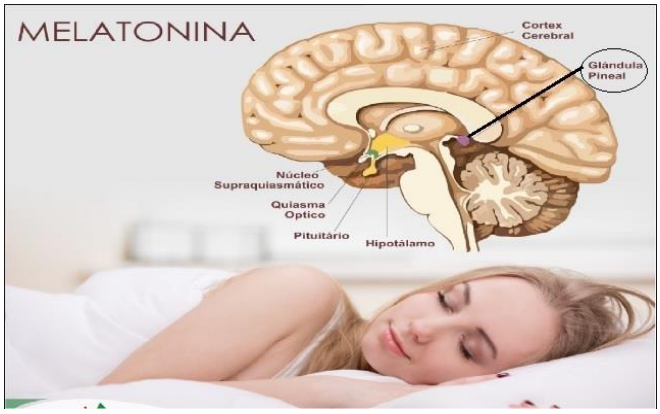


Fonte: DIABETICOOL.COM - https://www.diabeticool.com/o-que-e/pancreas/

2.2.6 Melatonina

Produzida pela glândula pineal. É responsável pelos ritmos do corpo, regulando, principalmente, o sono. Aumenta a produção de Serotonina e Dopamina. Auxilia no tratamento dos distúrbios da ansiedade. Ajuda na dificuldade de concentração e aprendizagem. Melhora a memória e atividade mental.

Figura 22



Fonte: SUPLEMENTOS.ME - https://www.suplementos.me/hormonios/hormonio-do-sono/

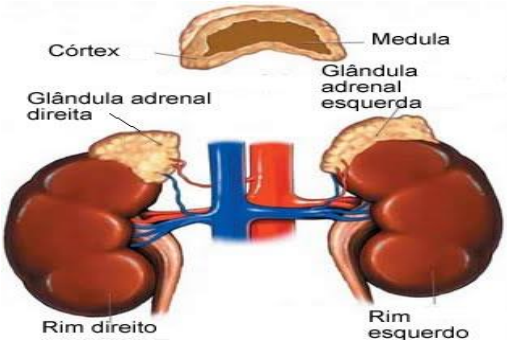
2.2.7 Adrenalina e Noradrenalina

Ambos são hormônios produzidos na medula adrenal. Atuam na estimulação do sistema nervoso simpático.

- A **Adrenalina** é liberada no sangue em situações de estresse, permitindo uma resposta rápida do organismo às situações de emergência.

- A **Noradrenalina** é liberada em doses mais ou menos constantes, e sua principal função é manter a pressão sanguínea em níveis normais.

Figura 23

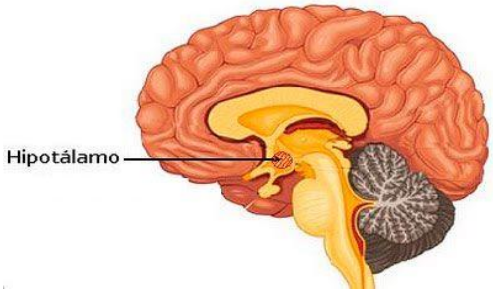


Fonte: MUNDOEDUCACAO.BOL.UOL.COM.BR
https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/biologia/hormonios.htm

2.2.8 Dopamina

Produzida no hipotálamo, esse neurotransmissor atua no sistema nervoso central. É o responsável pelas sensações de motivação e prazer.

Figura 24



Fonte: TIPOSDE.COM.MX - https://tiposde.com.mx/glandulas/

2.2.9 Serotonina

Neurotransmissor que atua na comunicação entre os neurônios. Age na regulação do apetite, atividade sexual, sono e ritmo circadiano. Conhecido como o “hormônio da felicidade”.

Figuras 25 - 26 e 27

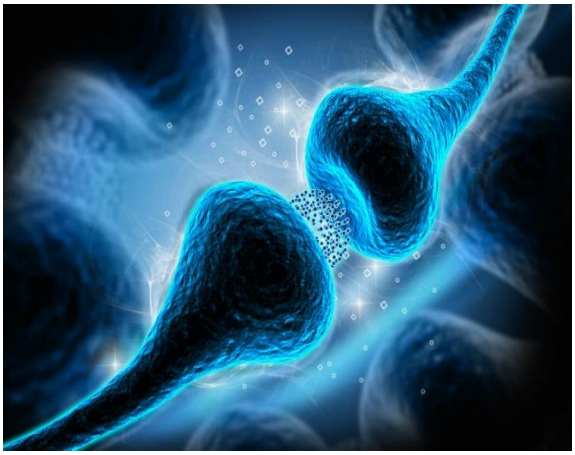


Figura 25

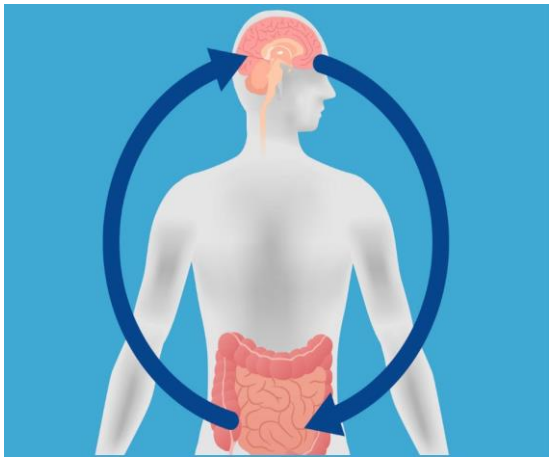


Figura 26

Fonte: ATIVOSAUDE.COM - https://www.ativosaude.com/saude/serotonina/

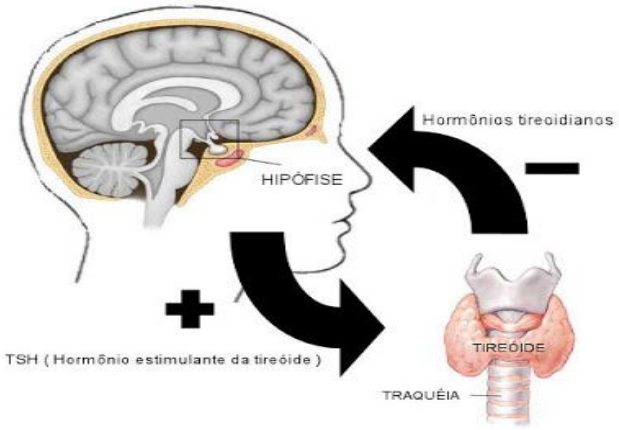
Figura 27

Fonte: MEGAARQUIVO.WORDPRESS.COM
https://megaarquivo.wordpress.com/2015/12/21/12-078-psiquiatria-pesquisadores-alegam-ter-encontrado-fonte-quimica-da-felicidade/

2.2.10 TSH

O TSH, sigla para Hormônio Estimulante da Tireoide, é um hormônio produzido na hipófise. Sua função é induzir a tireoide a produzir dois hormônios: triidotironina (T3) e tiroxina (T4). O T3 e o T4 ajudam a controlar o metabolismo do corpo.

Figura 28



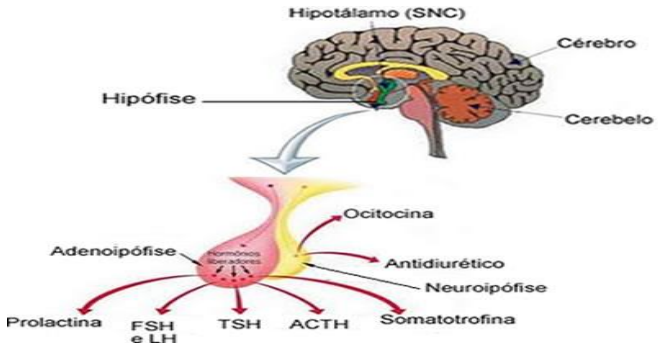
Fonte: MINUTOENFERMAGEM.COM.BR
http://www.minutoenfermagem.com.br/postagens/2015/04/02/hormonio-estimulador-da-tireoide-tsh/

Este hormônio é responsável por estimular a produção de tiroxina pela tireoide. Dessa forma, quando o corpo está produzindo T3 e T4 em baixas quantidades, o cérebro entende que é necessário aumentar a secreção de TSH, para que ele estimule a tireoide a produzir mais hormônios.

2.2.11 ACTH

É um hormônio hipofisário, responsável por regular a atividade do córtex das glândulas suprarrenais.

Figura 29



Fonte: MUNDOEDUCACAO.BOL.UOL.COM.BR
https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/biologia/hipofise.htm

2.2.12 FSH e LH

O FSH (hormônio folículo estimulante) e o LH (hormônio luteinizante) são produzidos pela hipófise e regulam a atividade dos ovários e testículos.

Figura 30

Fonte: BRASILESCOLA.UOL.COM.BR - https://brasilescola.uol.com.br/biologia/re-masculino2.htm

O hormônio FSH estimula a secreção de estrogênio, responsável pelo desenvolvimento e maturação dos folículos ovarianos. É o FSH que regula o crescimento, desenvolvimento, puberdade, reprodução e secreção de hormônios sexuais pelos testículos e ovários.

O FSH e LH são produzidos pela hipófise e juntamente realizam a liberação do óvulo durante o ciclo. Estes hormônios são responsáveis por estimular a secreção de testosterona nos testículos e pela maturação dos gametas e ovários.

2.2.13 Prolactina

É um hormônio produzido pela hipófise. Sua principal função no organismo é a produção de leite nas mamas.

Figura 31

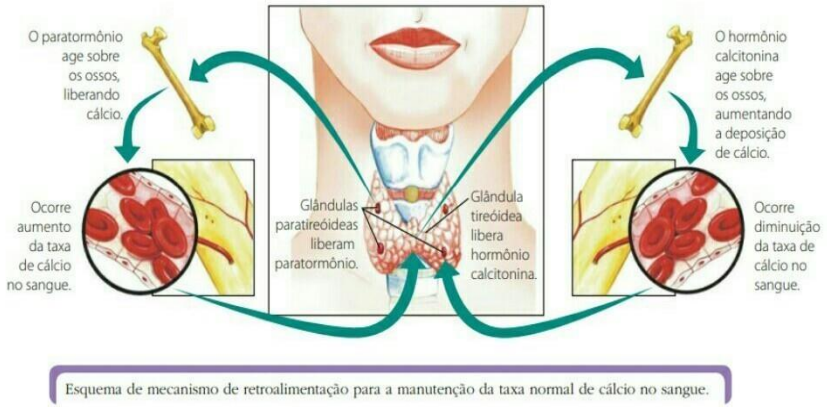
Fonte: SAÚDE.CCM.NET - https://saude.ccm.net/faq/1670-prolactina-alta-baixa-e-sintomas

2.2.14 Calcitonina

Também produzido na tireoide, é responsável por diminuir a concentração de cálcio no sangue.

É um hormônio polipeptídico, secretado pelas células parafoliculares encontradas na tireoide, que apresenta como principal efeito a diminuição dos níveis séricos de cálcio e fosfato, devido a sua ação sobre os ossos e rins. Este hormônio impede que o cálcio e o fosfato se elevem acima dos níveis fisiológicos.

Figura 32



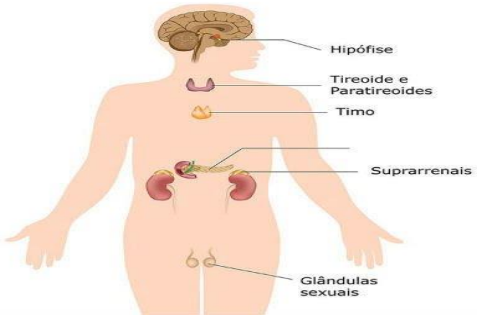
Fonte: BRAINLY.COM.BR - https://brainly.com.br/tarefa/19036627

2.3 PRINCIPAIS GLÂNDULAS PRODUTORAS E AÇÕES NO ORGANISMO

2.3.1 Glândulas Endócrinas

As glândulas endócrinas produzem hormônios e os liberam diretamente na corrente sanguínea. Estas glândulas são reguladas pelo Sistema Nervoso, especialmente pelo hipotálamo.

Figura 33



Fonte: MATERIASDOENEM.COM.BR - http://materiasdoenem.com.br/sistema-endocrino/

Os hormônios são os produtos da secreção das glândulas endócrinas. Eles controlam diversas atividades no corpo humano, daí a importância destas glândulas.

As glândulas fazem parte do Sistema Endócrino e podem ser classificadas em três tipos: Exócrinas, Endócrinas, Anfícrinas ou Mistas.

- **Glândulas Exócrinas:** lançam os seus produtos para fora do corpo, através de ductos. São glândulas de secreção externa. **Exemplos:** glândulas mamárias, sudoríparas, sebáceas, salivares, gástricas, intestinais, entre outras.

- **Glândulas Endócrinas:** são glândulas que não possuem ductos ou canais para transporte de substâncias. Suas secreções são chamadas de hormônios e são coletadas pelos vasos sanguíneos do tecido conjuntivo. **Exemplos:** hipófise, tireoide, suprarrenais, entre outras.

- **Glândulas Anfícrinas ou Mistas:** como o próprio nome diz, são mistas. Comportam-se como glândulas exócrinas e endócrinas ao mesmo tempo. **Exemplos:** pâncreas, ovários, testículos.

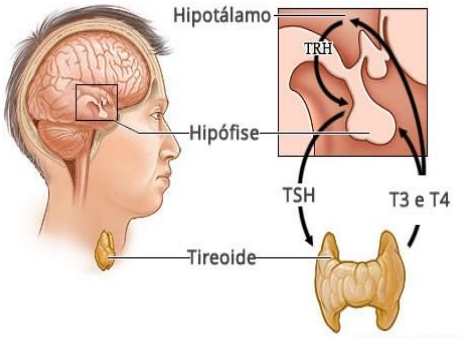
2.4 AS PRINCIPAIS GLÂNDULAS ENDÓCRINAS DO CORPO HUMANO

2.4.1 Glândula Hipófise

A hipófise é considerada a glândula mestre do corpo. Ela é uma pequena glândula, aproximadamente do tamanho de uma ervilha, localizada na base do encéfalo.

A hipófise é dividida em duas partes: a anterior ou adeno-hipófise e a posterior ou neuro-hipófise.

Figura 34



Fonte: ANATOMIADOCORPO.COM - https://www.anatomiadocorpo.com/sistema-endocrino/hipofise-glandula-pituitaria/

Na hipófise são produzidos vários hormônios com diferentes atividades, veja na tabela abaixo:

Figura 35

Hormônios produzidos pela Hipófise		
Porção	**Hormônio**	**Ação**
Adeno-hipófise	**Adrenocorticotropina**	Estimula e libera hormônios das glândulas supra-renais, principalmente o cortisol. Também libera hormônios glicorticóides.
Adeno-hipófise	**Hormônio estimulante da tireóide ou Tireotrofina**	Estimula a síntese e a secreção de hormônios da tireóide.
Adeno-hipófise	**Hormônio folículo estimulante**	Estimula o desenvolvimento dos folículos nos ovários e induz a secreção do estrógeno.
Adeno-hipófise	**Hormônio luteinizante**	Em conjunto com o hormônio folículo estimulante promovem o crescimento e a função das gônadas (ovários e testículos).
Adeno-hipófise	**Prolactina**	Atua na produção de leite pela glândulas mamárias. Nos homens a função não é conhecida.
Neuro-hipófise	**Hormônio antidiurético ou Vasopressina**	Estimula a reabsorção de água nos rins, reduzindo o volume da urina e perda excessiva de água.
Neuro-hipófise	**Ocitocina**	Atua no estímulo da musculatura do útero.

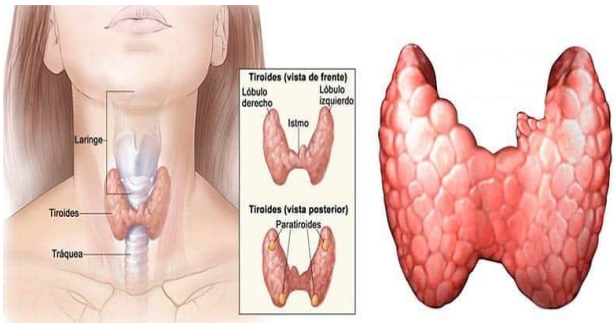
Fonte: TODAMATERIA.COM.BR – (Tabela dos hormônios produzidos pela hipófise e suas ações) https://www.todamateria.com.br/glandulas-endocrinas/

2.4.2 Glândula Tireoide

A tireoide é uma das maiores glândulas do corpo humano, encontrada na região do pescoço. A tireoide libera três hormônios:

- **Triiodotironina (T3) e Tiroxina (T4):** dois hormônios relacionados e que apresentam iodo em sua composição. A maior parte do iodo é obtida da alimentação. Eles aceleram o metabolismo celular e consequentemente, aumentam o consumo de oxigênio e a produção de calor.

Figura 36



Fonte: TESTE2.COM.BR - http://teste2.com.br/o-que-produz-o-hormonio-da-glandula-tireoide-o-guia-das-vitaminas/

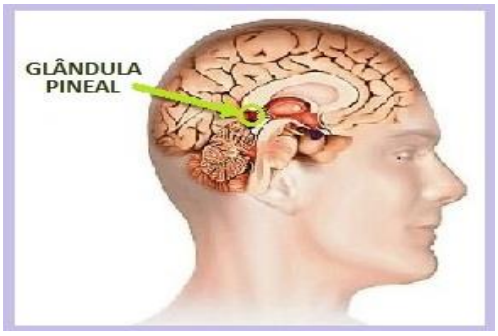
- **Calcitonina:** diminui os níveis sanguíneos de cálcio e fosfato, o que provavelmente acelera a absorção de cálcio pelos ossos.

A tireoide também está relacionada com o Hipertireoidismo e Hipotireoidismo.

2.4.3 Glândula Pineal

A glândula pineal é pequena, com formato oval e localiza-se entre os hemisférios cerebrais.

Figura 37



Fonte: GNOSISBRASIL.COM - https://gnosisbrasil.com/noticias/glandula-pineal/

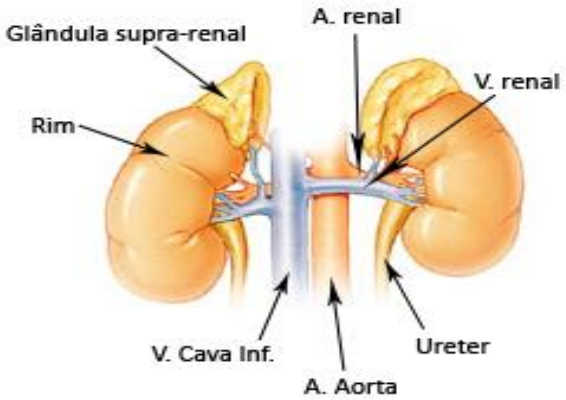
As funções da glândula pineal ainda são bastante controversas para a medicina. Uma de suas funções conhecidas é secretar o **hormônio melatonina**, um dos responsáveis pelos ciclos de sono.

A produção de melatonina é relacionada com a quantidade de luz recebida na retina, juntamente com ação da glândula pineal. Com os olhos fechados e em ambiente escuro e calmo, a produção de melatonina aumenta.

2.4.4 Glândulas Supra Renais

As glândulas supra renais ou adrenais possuem formato piramidal e localizam-se acima de cada rim.

Figura 38



Fonte: PT.WIKIPEDIA.ORG - https://pt.wikipedia.org/wiki/Gl%C3%A2ndula_suprarrenal

Os hormônios produzidos pelas glândulas suprarrenais são a **adrenalina e a noradrenalina**. Os dois atuam de modo independente.

2.4.5 Pâncreas (Glândula Mista)

- Parte exócrina: secreção de enzimas digestivas.
- Parte endócrina: secreção dos hormônios insulina, glucagon e gastrina.

O pâncreas é uma glândula mista. Aqui vamos estudar a sua função endócrina. Ele localiza-se atrás do estômago, entre o duodeno e o baço.

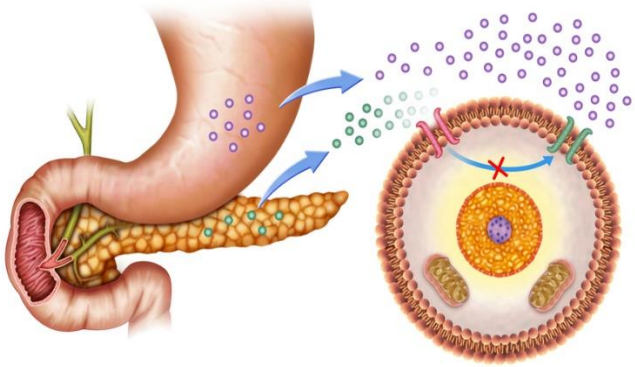
Figura 39

Fonte: DRAUZIOVARELLA.UOL.COM.BR - https://drauziovarella.uol.com.br/corpo-humano/pancreas/

A porção endócrina do pâncreas secreta os hormônios **insulina e glucagon**, que se encontram em estruturas chamadas Ilhotas de Langerhans e são lançados diretamente nos vasos sanguíneos do pâncreas.

2.4.6 Insulina: hormônio responsável por diminuir o nível de glicose no sangue. A insulina é produzida no pâncreas e lançada na corrente sanguínea para controlar os níveis de glicose.

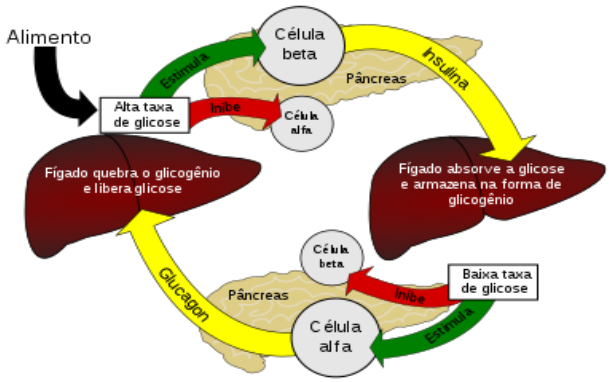
Figura 40



Fonte: BIOLOGIANET.COM - https://www.biologianet.com/anatomia-fisiologia-animal/insulina.htm - A insulina é produzida no pâncreas e lançada na corrente sanguínea para controlar os níveis de glicose.

2.4.7 Glucagon: estimula o fígado a degradar glicogênio e liberar glicose quando o corpo precisa de energia.

Figura 41



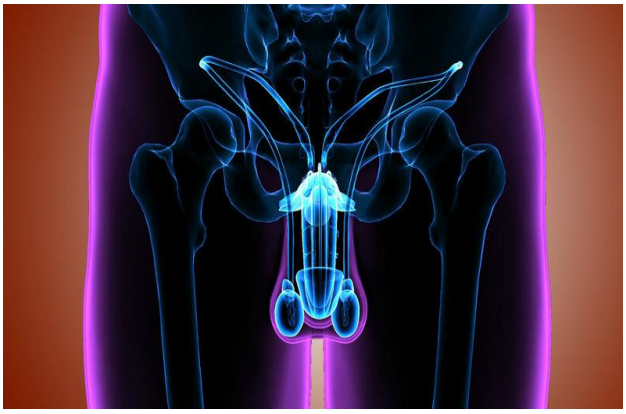
Fonte: PT.WIKIPEDIA.ORG - https://pt.wikipedia.org/wiki/Glucagon - Regulação da glicemia pelos hormônios glucagon e insulina.

2.4.8 Testículos (Glândula Mista)

- Parte exócrina: produz espermatozoides.
- Parte endócrina: secreta o hormônio testosterona.

Os testículos representam as gônadas masculinas, que produzem os hormônios sexuais masculinos e os espermatozoides. Eles são duas glândulas de forma oval, que estão situadas na bolsa escrotal.

Figura 42



Fonte: VIX.COM - https://www.vix.com/pt/ciencia/545900/testiculos-10-coisas-surpreendentes-sobre-eles-que-voce-provavelmente-nao-sabia

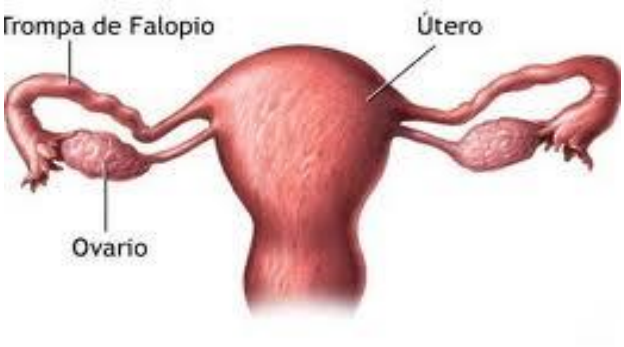
O principal hormônio produzido é a testosterona, responsável pelo aparecimento das características sexuais secundárias masculinas, como os pelos, modificações da voz, etc.

2.4.9 Ovários (Glândula Mista)

- Parte exócrina: produz óvulos.
- Parte endócrina: secreção dos hormônios estrogênio e progesterona

Os ovários representam as gônadas femininas. Os principais hormônios produzidos são o **estrógeno e a progesterona**.

Figura 43



Fonte: PROFESSORINTERATIVO.COM.BR
http://www.professorinterativo.com.br/diversos/Trab_Inter18/02_aparelho_reprodutor_feminino.htm

2.5 SINTOMAS DOS PROBLEMAS HORMONAIS

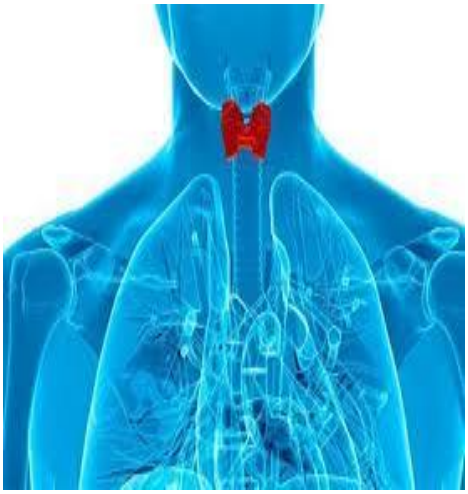
- Problemas na pele. Por exemplo, acne, caroços, mudanças de cor e, inclusive, forma, notando-se mais rugosa;
- Aumento e perda de peso;
- Mudanças de humor;
- Perda de cabelo repentina e rápida;
- Problemas oculares;
- Depressão ou tristeza repentina;
- Hemorragia menstrual abundante ou muito longa;
- Dor na cintura com inflamação do abdômen;
- Cólicas menstruais muito dolorosas;

- Menstruações irregulares. Inclusive, pode haver meses em que ela não aparece;
- Coágulos na menstruação;
- Dor no baixo ventre ou nos ovários;
- Mancha escura depois da menstruação.

2.6 TIPOS DE PROBLEMAS HORMONAIS

Os problemas hormonais e desequilíbrios hormonais são muito comuns e podem provocar vários problemas. Entre eles estão:

FIGURA 44



Fonte: QUERIDASAUDE.COM.BR - https://www.queridasaude.com.br/disturbios-hormonais-suas-causas-e-consequencias/

2.6.1 Hipertireoidismo

O **Hipertireoidismo** é o funcionamento exagerado da tireoide. Essa situação acelera todo o metabolismo do corpo. É um problema hormonal metabólico, no qual nossa tireoide produz excesso de hormônios no organismo, causando alguns transtornos bastante sérios. Nesta disfunção, é comum perder peso (a pessoa emagrece por gastar mais energia).

2.6.2 Hipotireoidismo

No **Hipotireoidismo** ocorre o inverso, é quando a tireoide trabalha menos e produz menos tiroxina. Portanto, dispomos de baixa produção dos hormônios tireoides, sofrendo às vezes, do chamado bócio, nódulo característico no pescoço. O metabolismo torna-se mais lento e pessoa gasta menos energia, com tendência a engordar.

2.6.3 Desequilíbrio de Estrogênios

As mulheres, ocasionalmente, sofrem com o desequilíbrio ou o aumento no nível do estrogênio. Os sintomas são semelhantes aos detalhados anteriormente. Também pode ser a causa do aparecimento dos miomas uterinos e cistos nos seios. Dessa forma, é preciso ficar atenta.

2.6.4 Excesso de Cortisol

É o hormônio do estresse. As obrigações no nosso dia a dia, a ansiedade e o nervosismo geram o excesso do cortisol em nosso corpo, o que repercute em vários problemas hormonais. Devemos ter cuidado e tratar o quanto antes essa disfunção. Isso pode ser feito, por exemplo, mediante terapias, relaxamento, mudança de hábitos etc.

2.7 CAUSAS DE PROBLEMAS HORMONAIS

Existem muitas causas, entre elas estão:

2.7.1 Predisposição Genética

Em muitos casos, existe a predisposição genética para o surgimento dessas alterações em nossos hormônios. É comum que os problemas com as tireoides sejam herdados.

2.7.2 Estresse

O estresse e os problemas emocionais são fatores a serem considerados. Nosso estilo de vida influencia diretamente em nossa saúde, e o sistema endócrino é o principal ponto do nosso corpo que irá sofrer com isso. Com um nível muito elevado de estresse, liberamos cortisol e outras toxinas em nosso corpo. Isto fará, por exemplo, com que tenhamos problemas de peso, na menstruação, dificuldade para dormir, perda de cabelo, etc. Devemos saber que o nosso estilo de vida e a forma como encaramos o nosso dia a dia repercute em nossa saúde.

Figura 45

Fonte: ALTOASTRAL.COM.BR - https://www.altoastral.com.br/doencas-hormonais/

2.7.3 Alimentação

Os especialistas nos dizem que um dos principais motivos para os problemas hormonais é a resistência à insulina. A forma como nos alimentamos é essencial para não sofrer uma disfunção metabólica. Por isso, devemos evitar consumir comida com excesso de conservantes, sal, ácidos graxos saturados, bebidas estimulantes ou com gás, açúcares refinados, álcool, alimentos altamente alergênicos como o leite, açúcar, ovos, etc.

2.8 RECOMENDAÇÕES PARA EVITAR PROBLEMAS HORMONAIS

É possível evitar o desenvolvimento de uma desordem hormonal, mas alguns fatores desencadeadores devem ser observados, controlados e tratados. Citamos algumas recomendações a seguir:

Figura 46

Fonte: MELHORCOMSAUDE.COM.BR - https://melhorcomsaude.com.br/voce-conhece-sintomas-causas-principais-problemas-hormonais/

- Consuma antioxidantes, como, por exemplo, suco de laranja, de limão, de mirtilo, etc.;
- Aumente o consumo de vitaminas A e B, e principalmente, ácido fólico e vitamina D;
- Aumente também a ingestão de cálcio, magnésio, cromo, selênio, zinco, iodo e ômega 3;
- Consuma óleo de linhaça;
- Procure levar uma vida saudável, com atividades físicas, e administrando o estresse, além de evitar ficar muitas horas em frente ao computador ou à televisão, visto que as ondas emitidas também alteram os nossos ciclos e o sistema endócrino;
- Por fim, tome sol e desfrute de lugares ao ar livre.

Atividades Mnemônicas

► CORPO HUMANO - Respondas as questões abaixo:

1. Coloque V (verdadeiro) F (falso)

SENTENÇAS	V (VERDADEIRO)	F (FALSO)
A pele é o maior órgão do corpo humano.		
No nosso corpo só existem dois tipos de tecidos.		
A maior parte dos órgãos estão localizadas na região do tronco.		
O ser humano pode viver sem os pulmões.		
O corpo humano é uma máquina extremamente complexa e é estruturada da seguinte maneira: célula – tecidos – órgão – sistema e organismo.		
É através do órgão linfático que acontece a reprodução humana.		

2. Faça a ligação correta das funções dos Sistemas do Corpo Humano

CARDIOVASCULAR	Estabelece comunicação entre as diversas partes do corpo, elaborando respostas aos estímulos.
REPRODUTOR	Faz o transporte dos nutrientes e gases pelo corpo através do sangue.
NERVOSO	Permite a continuação da espécie através do processo reprodutivo, que envolve hormônios e sexualidade.

SENSORIAL	Envolve ingestão e quebra dos alimentos, absorção dos nutrientes e eliminação dos resíduos.
DIGESTÓRIO	Capta estímulos do ambiente e envia ao sistema nervoso que produz resposta imediata.

► HORMÔNIO - Respondas as questões abaixo:

1. Quais as principais funções dos hormônios?

2. Marque “H” para os hormônios e “G” para as glândulas:

( )	TESTOSTERONA	( )	ESTRÓGENO
( )	HIPÓFISE	( )	PROGESTERONA
( )	TIREÓIDE	( )	PINEAL
( )	GH	( )	SUPRA-RENAIS
( )	INSULINA	( )	MELATONINA
( )	PÂNCREAS	( )	TESTÍCULOS
( )	ADRENALINA E NORADRENALINA	( )	OVÁRIOS
( )	DOPAMINA	( )	SEROTONINA

3 ALTERAÇÕES DO METABOLISMO

Figura 47

Fonte: PSYSIOCURSOSSP.COM.BR - http://www.physiocursossp.com.br/single-post/2017/07/12/Síndrome-metábolica-em-idosos-A-importância-do-tratamento-não-medicamentoso

3.1 O QUE É METABOLISMO

A maioria dos alimentos e bebidas que as pessoas ingerem são materiais complexos que o organismo precisa decompor em substâncias mais simples. Esse processo pode envolver várias etapas. As substâncias mais simples são utilizadas como componentes que estão reunidos em materiais de que o corpo precisa para sustentar a vida. O processo de criação desses materiais também pode exigir várias etapas.

3.2 PRINCIPAIS COMPONENTES DO METABOLISMO

2.2.1 Carboidratos

- Frutas ricas em carboidratos e fibras: ameixa, mamão, figo;

- Alimentos integrais: arroz integral, arroz com grãos, macarrão integral, pão integral ou pão com sementes;
- Vegetais: beterraba, couve, brócolis, couve-flor;
- Grãos: feijão, lentilha, grão de bico;
- Tubérculos: batata doce com casca, inhame.

2.2.2 Aminoácidos

- De origem animal: carne vermelha, carne branca, laticínios, ovos;
- De origem vegetal: soja, quinoa e chia, feijão e legumes, açaí, banana, brócolis, lentilha, folhas verdes, vegetais.

3.2.3 Gorduras (lipídios)

- Abacate, ovo, azeite de oliva, castanhas, linhaça, peixe gordo, carne de porco, chocolate amargo, azeitona, semente de girassol, peito de pato.

Figura 48

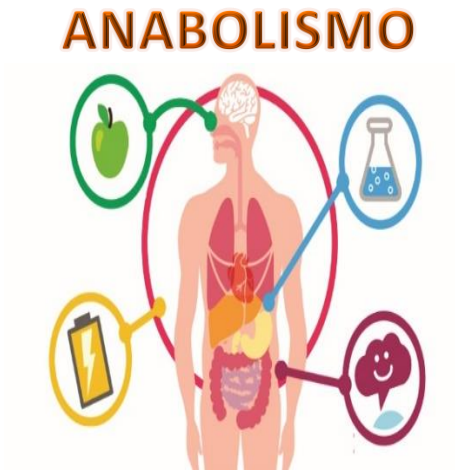
Fonte: TODAMATERIA.COM.BR - https://www.todamateria.com.br/alimentos-ricos-em-lipidios/

Esse processo complicado de decomposição e conversão das substâncias ingeridas que é chamado de **metabolismo**, é realizado por substâncias químicas chamadas enzimas, que são produzidas pelo corpo.

3.2.4 Metabolismo

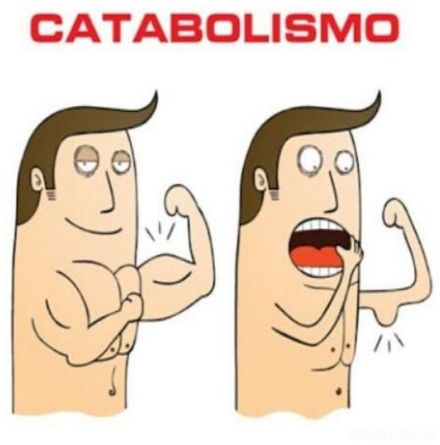
O metabolismo é o conjunto de todas as reações bioquímicas que ocorrem no organismo, dividido em duas formas: ***o anabolismo e o catabolismo***.

Figura 49



Fonte: MUNDOTESTOSTERONA.COM
https://mundotestosterona.com/saude/anabolismo/

Figura 50



Fonte: PICDEER.COM
http://picdeer.com/lobaoteampersonal

A regulação do metabolismo varia conforme as características de cada indivíduo como: peso, idade, sexo e atividades físicas exercidas.

O funcionamento adequado do nosso organismo depende do correto balanceamento e integração entre o anabolismo e o catabolismo.

O "**anabolismo"** refere-se ao processo que constrói moléculas complexas a partir de moléculas simples, consumindo energia para isso. Já o "***catabolismo"*** é o conjunto de reações envolvidas na degradação ou quebra de moléculas complexas em moléculas menores. Esse processo geralmente fornece energia para o organismo, ou seja, o anabolismo é um processo ***construtivo***, enquanto o catabolismo é um processo ***destrutivo***.

Figura 51 (quadro)

	Anabolismo	Catabolismo
Definição	Anabolismo é o processo metabólico que sintetiza moléculas complexas por meio de substâncias simples.	Catabolismo é o processo metabólico que decompõe moléculas complexas, transformando-as em moléculas menores.
Metabolismo	É a fase construtiva do metabolismo.	É a fase destrutiva do metabolismo.
Energia	Consome energia.	Produz energia.
Efeitos no exercícios	Os exercícios anabólicos aumentam a massa muscular. Geralmente são exercícios anaeróbicos.	Os exercícios catabólicos utilizam o alimento armazenado para gerar energia, por isso ele queima gordura e calorias. Geralmente são exercícios aeróbicos.
Hormônios relacionados	Estrogênio, testosterona, hormônio do crescimento, insulina, etc.	Adrenalina, cortisol, glucagon, citocinas, etc.
Quando ocorre	Principalmente durante o repouso.	É mais funcional durante as atividades físicas.
Processo energético	Durante o anabolismo a energia cinética é convertida em energia potencial.	Durante o catabolismo, a energia potencial é convertida em energia cinética.
Exemplos de processo	Fotossíntese em plantas; Síntese de proteínas; Síntese de glicogênio; Assimilação em animais.	Digestão; Respiração celular; Excreção.

Fonte: DIFERENCA.COM - https://www.diferenca.com/anabolismo-e-catabolismo/

3.3 DISTÚRBIOS METABÓLICOS

Caso uma anomalia genética afete o funcionamento de uma enzima, ou faça com que ela se torne escassa ou falte por completo, *diversos distúrbios* podem ocorrer. Os distúrbios em geral resultam de uma incapacidade em decompor alguma substância que precisa ser decomposta (o que permite que alguma substância intermediária, frequentemente tóxica, se acumule) ou de uma incapacidade de produzir alguma substância essencial. Os *distúrbios metabólicos* são classificados de acordo com o componente específico que é afetado.

Em geral, um distúrbio metabólico hereditário, é diagnosticado mediante exame de sangue ou exame de amostra de tecido, para se determinar se uma enzima específica está deficiente ou faltando.

Muitos desses distúrbios são agora detectados por exames rotineiros realizados ao nascimento.

3.4 O QUE É SINDROME METABÓLICA

A síndrome metabólica é um conjunto de doenças que, associadas, vão levar ao aumento do risco de problemas cardiovasculares. Estas doenças são a obesidade, principalmente aquela caracterizada com aumento de cintura abdominal, pressão alta, alterações de colesterol, triglicérides e glicemia.

3.4.1 Causas

A síndrome metabólica tem como base a resistência à insulina, que é um processo que acontece devido ao ganho de peso, mas também pode começar com o diabetes Tipo 2. A causa mais comum é o ganho de peso, que leva ao aumento da pressão arterial, ao desenvolvimento do diabetes Tipo 2 e às alterações de triglicérides e colesterol.

3.4.2 Fatores de Riscos

Os fatores de riscos principais são aqueles que levam ao ganho de peso, como alimentação com excesso de carboidratos simples e gorduras saturadas, além do sedentarismo. Ademais, o tabagismo pode aumentar o risco cardíaco e potencializar as consequências da síndrome metabólica ao coração. A história familiar de problemas cardíacos também é importante quando analisamos o impacto na síndrome metabólica no organismo.

3.4.3 Sintomas da Síndrome Metabólica

Os sintomas mais comuns da síndrome metabólica são consequências das doenças associadas, como:

- **Ganho de Peso:** cansaço, dores articulares por sobrecarga, síndrome da apneia obstrutiva do sono e roncos. Alterações menstruais nas mulheres, como ovários policísticos. A perda da libido em homens pode também sinalizar sintomas pouco valorizados;

- **Problemas de Colesterol:** aumento do risco de infarto e derrame, tonturas;

- **Hipertensão:** dores de cabeça, mal-estar em geral, cansaço e tonturas ou zumbidos;

- **Diabetes e Alterações de Glicemia:** boca seca, perda de peso e muita sede nos casos mais agudos e nos casos de desenvolvimento mais lento da doença, mal-estar geral, tonturas e cansaço.

3.5 RESISTÊNCIA À INSULINA

Existem dois sinais no corpo que podem ajudar a identificar o desenvolvimento da resistência insulínica, são eles:

3.5.1 Acrocórdons: corresponde a um crescimento da pele do pescoço, levando ao aparecimento de lesões que lembram pequenas verrugas escurecidas.

Figura 52

Fonte: https://www.picbon.com/tag/pequenaslesoes

3.5.2 Acantose Nigricans: Escurecimento da pele, chamado de hiperpigmentação, em regiões das dobras como parte interna dos cotovelos, axilas e pescoço. Nessas regiões a pele terá um aspecto mais aveludado.

Figura 53

Fonte: OPAS.ORG.BR
https://www.opas.org.br/o-que-e-acantose-nigricans-tratamento-sintomas-e-mais/

Figura 54

Fonte: ONSALUS.COM.BR
https://onsalus.com.br/manchas-escuras-no-pescoco-o-que-pode-ser-e-como-tirar-833.html

3.6 DIAGNÓSTICO E EXAMES

Os sintomas citados acima, associados com achados do exame físico, como aumento da cintura abdominal devido ao acúmulo de gordura e aumento progressivo de peso, além da necessidade de usar medicamentos para o controle do colesterol, pressão ou diabetes, podem alertar para o desenvolvimento de síndrome metabólica.

O diagnóstico de diabetes e pressão alta, ou pressão alta associada com ganho de peso, ou alguma outra combinação entre essas doenças indicam a necessidade de uma consulta com um clínico geral ou endocrinologista.

O diagnóstico da síndrome metabólica é feito através do exame físico e dos exames de sangue, além de medidas de pressão arterial.

3.6.1 Exames

Os exames importantes para o diagnóstico e tratamento da Síndrome Metabólica são:

- Dosagens de colesterol total e frações;
- Glicemia;
- Exames hormonais e de funcionamento do fígado e rins.

3.6.2 Diagnóstico

Para fazer o diagnóstico, é preciso que o paciente tenha alguns critérios, preenchendo três dos cinco relacionados abaixo:

- Obesidade Central: circunferência da cintura maior que 88 cm na mulher e 102 cm no homem;
- Hipertensão Arterial: pressão arterial sistólica maior que 130 e/ou pressão arterial diastólica maior 85 mmHg.

- Glicemia de jejum alterada: (glicemia maior que 110 mg/dl) ou diagnóstico de Diabetes;
- Triglicerídes maior 150 mg/dl;
- HDL: colesterol menor 40 mg/dl em homens e menor que 50 mg/dl em mulheres.

Figura 55

Fonte: BLOG.CUIDAMAIS.COM.BR
https://blog.cuidamais.com.br/alem-da-estetica-5-complicacoes-que-a-obesidade-traz-para-a-saude/

3.7 TRATAMENTO DA SÍNDROME METABÓLICA

O tratamento começa pela modificação de hábitos de vida. Uma dieta saudável pobre em carboidratos simples e gorduras saturadas, rica em fibras, carnes magras, frutas e vegetais é o primeiro passo para tratar e prevenir a síndrome metabólica.

Figura 56

Fonte: SUPERCLUBEFIT.COM.BR - https://www.superclubefit.com.br/blog/como-comecar-a-dieta-low-carb-e-quais-os-alimentos-permitidos/

A realização de atividades físicas regulares – cerca de 150 minutos por semana – também é essencial para manter o peso, controlar a pressão e o colesterol.

Figura 57

Fonte: HIPERDIASAUDE.BLOGSPOT.COM - **Os benefícios da prática de atividade física regular quando bem orientada.** Disponível em: <http://hiperdiasaude.blogspot.com> Acesso em abril 2019.

A prática de atividade física regular, quando bem orientada, produz muitos benefícios.

Para tratar a diabetes, pressão alta e colesterol alto, muitas vezes será necessário o uso de medicamentos. Mas para resolver de vez, e eliminar a síndrome metabólica, a perda de peso e a mudança de hábitos são fundamentais.

Muitas vezes, para tratar o peso, será necessário o uso de medicamentos ou a avaliação para cirurgia bariátrica, em alguns casos. Você deve conversar com seu médico para saber qual é a melhor opção.

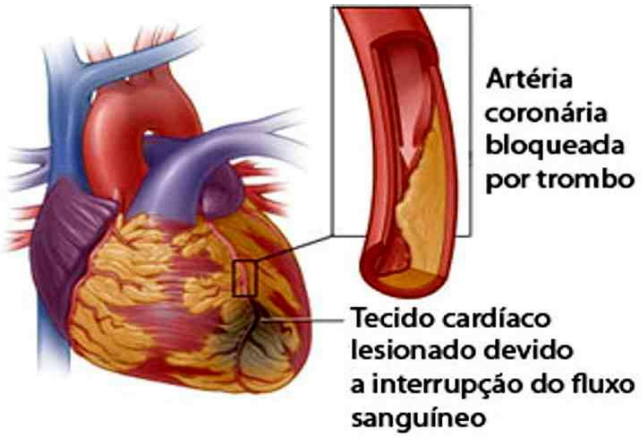
Adotar hábitos de vida saudáveis, escolhas alimentares melhores e a prática de exercícios, tem um resultado muito bom no controle e melhora da síndrome metabólica. Com a perda de peso, muitas vezes a pessoa controla a pressão alta, os

níveis de colesterol e triglicérides e até o diabetes, com a possibilidade, inclusive, de ficar sem o uso de medicamentos.

3.8 COMPLICAÇÕES POSSÍVEIS

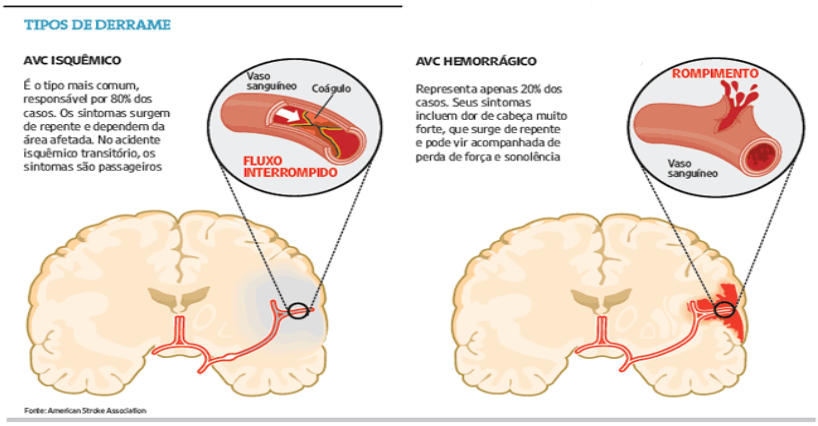
A principal preocupação da síndrome metabólica é o aumento do risco de problemas cardíacos e vasculares, como infarto (Figura 58), AVC (Figura 59) e obstruções vasculares (entupimento de artérias) (Figura 60).

Figura 58



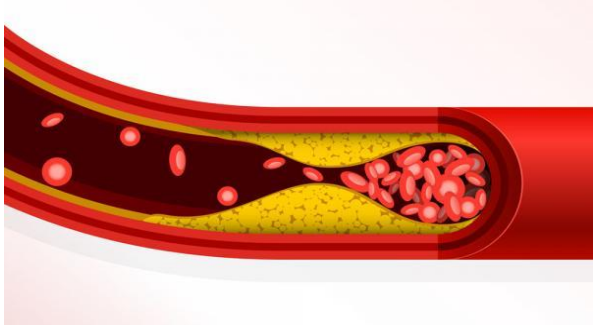
Fonte:http://voce-realmente-sabia.blogspot.com/2012/11/o-que-e-infarto.html

Figura 59



Fonte: http://sosvidamais.blogspot.com/2018/06/avc-e-principal-causa-isolada-de-morte.html

Figura 60



https://vascular.pro/artigo-vascular/entupimento-veia

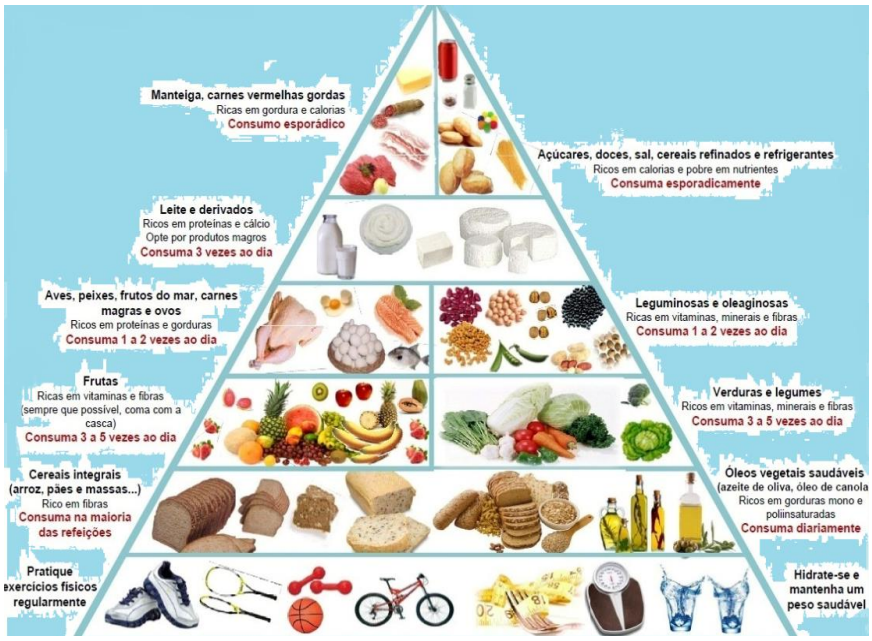
3.9 SÍNDROME METABÓLICA TEM CURA?

Com a perda de peso e a adoção de hábitos saudáveis, a Síndrome Metabólica pode ser controlada, e em muitos casos, as doenças decorrentes da melhora da resistência insulínica, como o diabetes, podem ficar tão bem controladas que o paciente pode ficar sem medicamentos. Em casos em que o paciente perde peso e resolve a maior parte das doenças associadas à síndrome metabólica, é possível sim, chegar à cura.

3.10 PREVENÇÃO

A melhor maneira de prevenir a síndrome metabólica é manter hábitos saudáveis, o que abrange a prática de atividades físicas de forma regular, e ter uma alimentação equilibrada, o que inclui frutas, verduras, legumes, proteínas, carboidratos complexos (como grão integrais) e gorduras boas (como o ômega 3 e 6), além de uma alimentação com pouco sal, gorduras saturadas e açúcar.

Figura 61



Fonte: KITCHENDECOR.CLUB - https://kitchendecor.club/files/nova-piramide-alimentar.html

4 HIGIENE PESSOAL

A higiene pessoal é um conjunto de cuidados necessários que devemos praticar diariamente com nosso corpo. Estes hábitos nos trazem benefícios, contribuindo na prevenção de doenças e manter a saúde e bem-estar. Estas normas consistem em garantir a limpeza do corpo e da mente, a fim de gerar qualidade de vida.

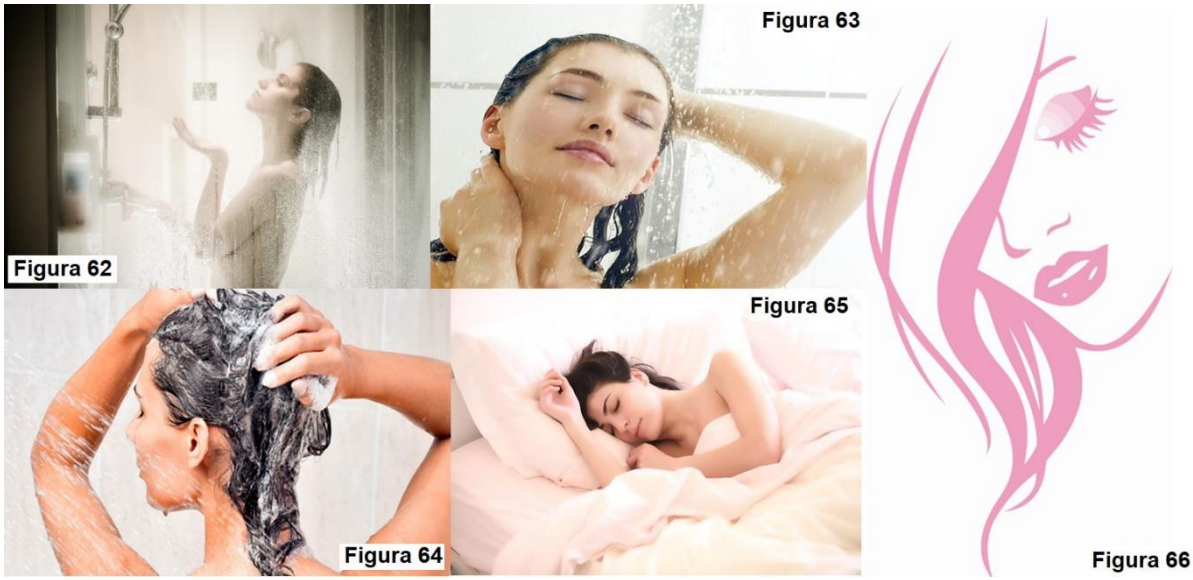


Figura 62 - Fonte: CLAUDIA.ABRIL.COM.BR (banho chuveiro) - https://claudia.abril.com.br/saude/nao-tome-banho-tao-quente-no-inverno-7-motivos-porque-faz-mal/

Figura 63 - Fonte: EDUCATIVAFM.COM.BR - http://educativafm.com.br/novo/aprenda-a-lavar-os-cabelos-corretamente/

Figura 64 - Fonte: DIARIODEBIOLOGIA.COM - https://diariodebiologia.com/2015/10/afinal-com-que-frequencia-devemos-lavar-os-cabelos-veja-o-que-os-especialistas-dizem/

Figura 65 - Fonte: PIXABAY.COM - https://pixabay.com/pt/photos/mulher-dormindo-menina-sono-sonhos-2197947/

Figura 66 - Fonte: PIXABAY.COM - Imagem grátis no Pixabay – Beleza, Mulher, Menina, Rosa – https://www.pinterest.es/pin/166351779964749750/

Montagem realizada por Glaucia de Farias

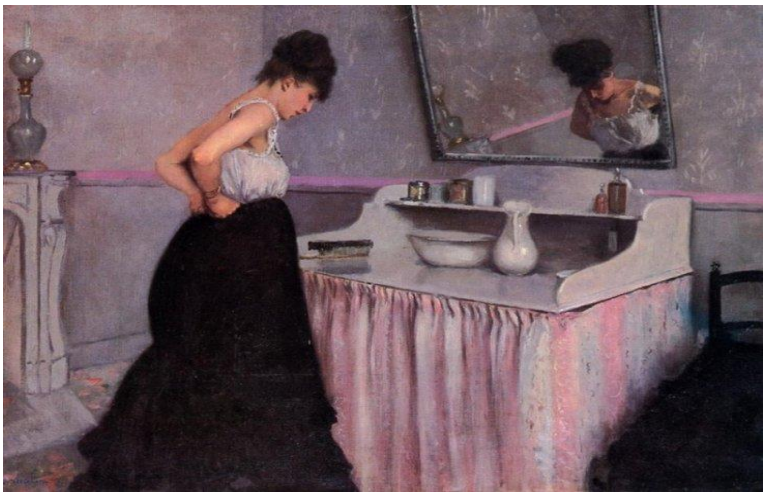
A higiene pessoal diz respeito a manter o corpo limpo e saudável. A pessoa que tem uma boa higiene é menos suscetível às doenças, sente-se bem disposta, além de contribuir para ter uma aparência melhor.

Os hábitos diários de higiene incluem a lavagem corporal, o tipo de alimentação, vestuário, calçado, postura, horas de sono adequados e a prática de atividades físicas. Por isso é tão importante para a saúde de qualquer ser humano, estar sempre bem com a sua higiene pessoal.

4.1 HISTÓRIA DA HIGIENE PESSOAL

Os hábitos de higiene pessoal, que para nós, nos dias de hoje, parecem corriqueiros, no passado eram totalmente desconhecidos, e isso contribuiu para a ocorrência de grandes surtos de doenças como a peste bubônica (peste negra), na Europa do Período Medieval, como também, a tuberculose, uma das doenças pulmonares dos séculos XIX e XX.

Figura 67



Fonte: PARAOSCURIOSOS.COM - https://www.paraoscuriosos.com/a4422/isso-vai-deixar-voce-em-estado-de-choque-a-estranha-higiene-das-mulheres-no-seculo-xix

O fator cultural e climático no Brasil, influenciou o hábito do banho diário. Este costume foi herdado dos nossos ancestrais indígenas. Porém foi só no início do século passado que a importância dos hábitos de higiene foi sendo divulgada por cientistas do mundo inteiro e se consolidou por causa das grandes empresas de cosméticos que se formavam.

Figura 68

Fonte: VAREJO.ESPM.BR - http://varejo.espm.br/tag/higiene-pessoal

Os hábitos de higiene não eram tão cultivados antigamente no Brasil. De acordo com pesquisas (ano 1800) as residências não tinham banheiros e todas as necessidades fisiológicas eram feitas em penicos e bacias, que eram levados para longe pelos escravos. Em 1808 na residência da família Real, no município do Rio de Janeiro, foi instalada a primeira fonte de água encanada.

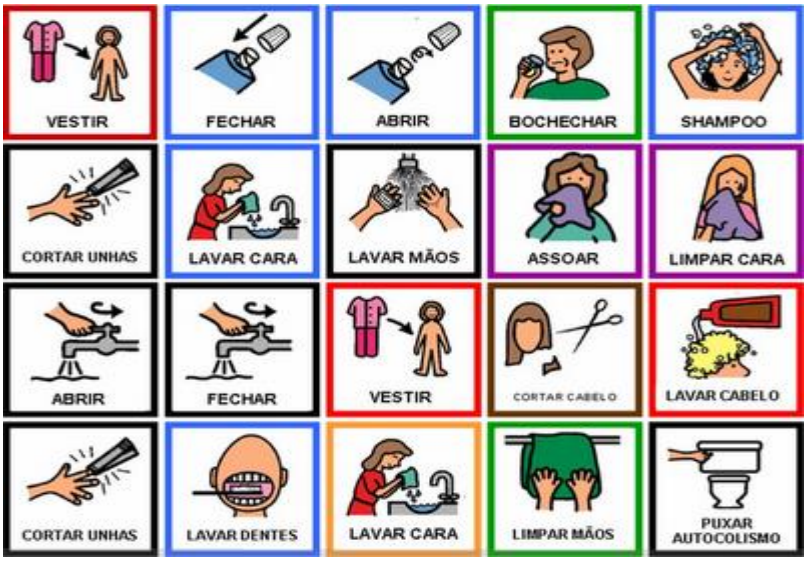
Hoje em dia, o hábito de higiene pessoal impulsionou consideravelmente, a partir do avanço tecnológico onde grande parte da população tem acesso à rede de água encanada e esgotos (inclusão dos banheiros dentro das residências).

Por conta desse progresso, atividades como tomar banho diário e lavar as mãos, hábitos que não existiam, tornaram-se comuns, melhorando a qualidade e a vida saudável das pessoas. A higiene é uma atividade individual e indispensável, sendo a melhor arma para preservação da saúde.

4.2 CUIDADOS BÁSICOS DE HIGIENE PESSOAL

A higiene pessoal envolve muitas práticas, que embora simples, devem ser feitas de forma regular, ou seja, feitas dia após dia, isso propicia maneiras de hábitos de higiene, evitando uma série de males prejudiciais à saúde.

Figura 69



Fonte: HIGIENNEPESSOALL.BLOGSPOT.COM - http://higiennepessoall.blogspot.com/2016/
Pedagógicos – Hábitos de Higiene – A importância da Higiene Pessoal, para nossa saúde.

4.3 AS PRÁTICAS DE HIGIENE PESSOAL

- Tomar banho todos os dias (lembrando de lavar atrás das orelhas sempre que tomar banho);
- Lavar os cabelos pelo menos duas ou três vezes por semana;
- Lavar as mãos antes das refeições e após ida ao banheiro;
- Escovar os dentes antes de dormir, ao levantar, antes e após as refeições;
- Cortar as unhas para evitar a contaminação com bactérias;
- Cuidar da higiene intima (lavar bem os órgãos genitais, axilas e dobras da pele);
- Evitar andar descalço, principalmente nas ruas;
- Utilizar roupas e acessórios corporais sempre limpos;
- Lavar bem os alimentos como frutas, verduras e legumes, antes de consumir.

4.3.1 BANHO

Todos os hábitos de higiene que se adotam, visam sempre a manutenção da saúde, e o banho é uma das principais medidas adotadas. A lavagem do corpo tem a finalidade de limpar os cabelos, a pele, as orelhas, unhas, genitais, mãos e pés, eliminando as células mortas (poeira, terra, secreções, odores, suor e micro-organismos) e ativar a circulação sanguínea.

Figura 70

Fonte: MELHORCOMSAUDE.COM.BR
https://melhorcomsaude.com.br/e-bom-tomar-banho-com-agua-fria/

A pele do nosso corpo é renovada continuamente. Ela possui milhões de glândulas que produzem suor (glândulas sudoríparas) e sebo/gordura (glândulas

sebáceas) que não deixam nossa pele ressecar, porém, podem trazer muitos inconvenientes. Isso acontece porque a gordura vai acumulando em nossa pele, onde micro-organismos se fixam e alimentam-se delas, produzindo gases que causam o “mau cheiro”, e além disso, se somam as sujeiras exteriores. Todos esses fatores provocam doenças em nosso corpo se não for devidamente limpo, por esse motivo, o banho é essencial e indispensável.

É importante termos consciência que depois de um dia atarefado ou depois de realizar alguma atividade física, deve-se fazer logo, e de forma adequada, uma limpeza no corpo, pois isso fará com que sejam removidas as impurezas que talvez tenham se instalado na nossa pele após a finalização da atividade, assegurando assim a limpeza corporal.

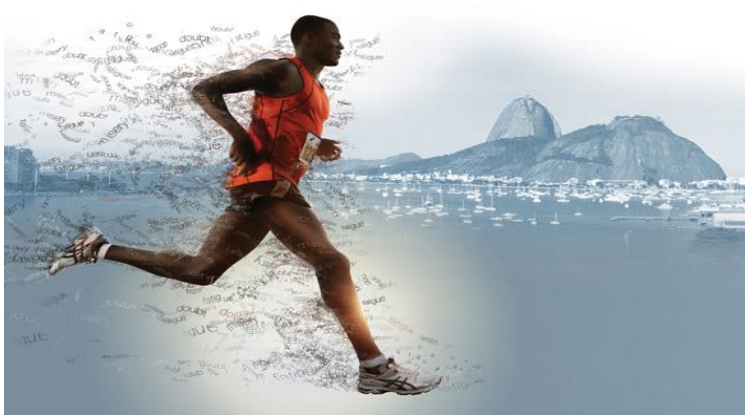
Recomendações sobre Higiene do Banho:

- Tomar banho todos os dias, antes de dormir e uma ducha ao acordar;
- Ao lavar o rosto, pela manhã, preste atenção se há secreção no canto interno dos olhos e removo-a com bastante água;
- Após lavar as orelhas seque delicadamente a parte externa. Não use cotonetes em profundidade, nem objetos pontiagudos, com o risco de machucar e até romper o tímpano;
- Importante, também, limpar bem as narinas, assoando-as devagar e cuidando para que fiquem desobstruídas;
- O umbigo deve ser cuidadosamente higienizado, pois poderá exalar mau odor.
- É recomendável o uso de bastante água, sabonete e uma boa esponja, pois ao massagear todo o corpo, ajudará na limpeza, removendo todas as impurezas;
- A higiene íntima é uma das mais importantes na prevenção e combate às doenças. Homem e a mulher devem ter especial atenção com esta área do corpo. Os órgãos genitais devem ser bem lavados, durante o banho e após as relações sexuais;
- Após o banho devemos verificar se está limpo e seco todo nosso corpo, principalmente os espaços entre os dedos, evitando frieiras, micoses e mau odor;
- Habitue-se ao uso de um creme hidratante para manter sua pele macia e impedir seu ressecamento e descamação.

O banho de ducha (chuveiro) é o mais econômico, o mais prático e o mais higiênico. Nesse tipo de banho, a água corrente, somada ao movimento de esfregação, ajuda a retirar a sujeira por uma ação física.

É importante ressaltar que alguns fatores podem intensificar a frequências dos banhos, em casos de: atividade física intensa, dias muitos quentes, e sudorese (suor) excessivo. O banho proporciona relaxamento e bem-estar.

Figura 71



Fonte: PETISCOS.JP – https://petiscos.jp/pra-macho/posso-correr - Atividade Física

4.3.2 Mãos

A higiene das mãos é outro aspecto fundamental e merece toda nossa atenção. Como as mãos estão sempre em contato com vários objetos, acabam acumulando muita poeira e germes. Elas devem ser lavadas antes e depois de ir ao banheiro, antes de cozinhar e ingerir alimentos, como também, após chegar em casa, da rua. A lavagem das mãos é a melhor maneira de evitar a disseminação de doenças.

Os riscos, para quem não tem o hábito de lavar as mãos, podem ser a contaminação com bactérias e germes, que são transmitidos quando há um contato com um objeto contaminado.

Figura 72

Fonte: MONTANHASCAPIXABAS.COM.BR - https://www.montanhascapixabas.com.br/site/index.php/pt-br/saude/1315-higiene-pessoal-correta-influencia-na-saude-e-qualidade-de-vida

Recomendações sobre a Higiene das Mãos:

- Para fazer uma boa higienização das mãos, devem ser lavados as palmas da mão, os antebraços, polegares e entre os dedos. Eles devem ser molhados em água corrente e, depois ensaboados com sabão líquido, de preferência, (o sabonete líquido ao contrário do sabonete em barra, não tem contato com outras pessoas);
- Certifique-se de lavar bem debaixo das suas unhas e entre os dedos. Após lavar, enxague e seque adequadamente;
- Quando higienizar as mãos, utilize água e sabonete ou álcool;
- Caso esteja doente ou perto de alguém doente, lave as mãos mais frequentemente.

4.3.3 Unhas

Além das mãos, é de grande importância a limpeza das unhas, que devem estar sempre bem limpas e cortadas, tanto as da mãos como as dos pés. A sujeira armazenada por baixo das unhas pode causar doenças (intestinais e verminoses).

É essencial evitar colocar as mãos na boca, morder ou roer as unhas, pois as mesmas contêm muitas bactérias que podem ser transmitidas para a boca e causar riscos sérios à saúde.

Figura 73

Fonte: ASEMANANEWS.COM.BR
https://asemananews.com.br/2018/12/14/maos-e-pes-como-cuidar-e-manter-hidratados/

Em relação aos pés, não basta apenas lavar, é necessário secá-los, principalmente entre os dedos. Assim evita o surgimento de frieiras, micoses e mau odor. Evite andar descalço.

Recomendações sobre a Higiene das Unhas:

- Mantena suas unhas cortadas e lixadas, e não esqueça de limpar embaixo todos os dias;
- Corte as unhas dos dedos dos pés deixando-as retas. É desaconselhável que corte os cantos das unhas ou além da ponta dos dedos;
- Caso você tenha diabetes ou má circulação (doença vascular), verifique com o seu médico os cuidados específicos que necessita ter com as unhas;
- Caso você não consiga cuidar das suas próprias unhas, peça ajuda a outra pessoa.

4.3.4 Cabelos

Os cabelos também são um fator essencial para uma boa higiene corporal. Neles, ocorre o acúmulo de poeiras e gorduras que precisam ser eliminados, por isso eles devem ser lavados com frequência e penteados diariamente.

Figura 74

Fonte: RAC.COM.BR - http://www.rac.com.br/_conteudo/2015/06/especial/estilo_rac/263993-a-importancia-da-lavagem-correta-dos-cabelos.html

A falta de limpeza nos cabelos causa problemas como oleosidade, queda, caspas, seborreia, mau cheiro, e facilitam o aparecimento e a multiplicação de piolhos. Para evitar esse incômodo é sempre bom examinar a cabeça, principalmente em se tratando de crianças.

É muito importante cortar periodicamente os cabelos, pois a falta de corte deixa os fios mais quebradiços e danificados. Ter os cabelos cheirosos, brilhantes e bem cortados é sempre bom e agradável.

Recomendações sobre a Higiene dos Cabelos:

- Deve-se lavar o cabelo pelo menos duas vezes por semana;
- A limpeza deve ser feita com um shampoo específico para seu tipo de cabelo;
- Ao lavar os cabelos não use água muito quente, pois isso pode causar caspas;

- Os cabelos devem ser esfregados com a ponta dos dedos e não com as unhas, pois o movimento das unhas pode causar feridas na cabeça;
- É recomendável a aplicação de um condicionador, após a lavagem do cabelo, devendo ser muito bem enxaguado para não deixar resíduos do produto, que poderá danificá-los.
- Enquanto o cabelo estiver molhado não use bonés ou chapéus, pois pode provocar quedas, seborreia e caspas.

4.3.5 Boca e Dentes

Manter uma boa higiene bucal é de fundamental importância para a manutenção da saúde.

Figura 75

Fonte: CENTROCOMERCIALFORTALEZA.COM.BR - https://www.centrocomercialfortaleza.com.br/blog/?p=1290 - A solução para o mau hálito.

Depois de cada refeição, há resíduos alimentares que ficam nos dentes, e se estes não forem escovados com regularidade, podem atrair micróbios que se transformam em ácido. Esse ácido “ataca” o esmalte dos dentes, provocando as cáries.

Os dentes devem ser escovados de manhã ao acordar, à noite antes de dormir e após cada refeição. O uso do fio dental também é recomendado. Com estes cuidados, além de proporcionar dentes limpos, a pessoa manterá sempre um hálito

agradável e um belo sorriso, evitando cáries e inflamações da gengiva. Dentes mal cuidados podem afetar todo o organismo.

Recomendações sobre a Higiene da Boca e Dentes:

- Escove seus dentes depois de cada refeição, usando uma escova macia e pasta dental com flúor. Escove a parte da frente, de trás e de cima de cada dente;
- Use fio dental pelo menos uma vez por dia.
- Troque a escova de dentes a cada 3 meses, ou assim que se desgastar;
- Consulte seu dentista a cada 6 meses (ou conforme a orientação recebida) para fazer um exame completo.

4.3.6 Vestuário

A escolha das roupas também é um item necessário para se obter uma boa higiene corporal. As roupas e os calçados devem estar limpos, e preferencialmente, de acordo com a estação do ano, além de confortáveis e relativamente folgadas.

As roupas devem ser lavadas e trocadas constantemente, ou seja, sempre que estiverem sujas, para não causar mau cheiro. O vestuário ajuda a manter a temperatura do corpo.

Figura 76

Fonte: UI-EX-COM - https://ui-ex.com/explore/fashion-vector-shopping/ - consigned clipart fashion shopping - Services styleme resale consignment with style personal.

Recomendações sobre a Higiene do vestuário:

- As roupas intimas devem ser lavadas separadamente e secadas ao sol;
- Roupas de algodão ou outros materiais naturais ajudar a absorver o suor com mais eficiência, principalmente as meias e roupas íntimas.
- Vestir roupas limpas todos os dias ajudam a pessoa se sentir asseada e confortável.

4.4 HIGIENE DO SONO

Assim como a higiene corporal é importante, o sono é necessário para a garantia de repouso, propiciando o descanso e saúde da mente.

Dormir entre 8 a 9 horas por noite é o ideal para manter a mente e o corpo saudáveis, procurando relaxar durante o dia, enquanto estivermos em plena atividade.

O sono se faz necessário, e caso a pessoa não durma o suficiente para recarregar as energias, estará propensa a ter fadiga, irritabilidade, dores musculares, depressão e eterna sensação de cansaço.

Figura 77

Fonte: MUNDOBOAFORMA.COM.BR - https://www.mundoboaforma.com.br/mulheres-cientificamente-precisam-dormir-mais-que-os-homens-segundo-estudo/

O ambiente disponível para dormir deve ser arejado, limpo, possuir temperatura e iluminação agradáveis para que a noite de sono seja revigorante.

Recomendações sobre a Higiene do Sono:

- Dormir e acordar nos mesmos horários ajuda a criar um ritmo de sono regular (desse modo o sono não é alterado);
- O quarto deve ser um local confortável e ser utilizado para dormir (o quarto não deve ser utilizado para ver televisão, ler ou jogar);
- Á noite, o ideal é fazer uma refeição leve, porém não durma com fome. Uma boa dica é beber um copo de leite morno antes de ir dormir;
- Deve-se evitar tomar bebidas alcoólicas, chá preto, café, chocolate, Coca-Cola (alimentos que contem cafeína), para não prejudicar a qualidade do sono;
- Cuidado com a ingestão de líquidos antes e durante a noite, pois a necessidade de urinar irá interromper a sequência do seu sono;
- Não fazer exercícios antes de dormir (a atividade física faz bem para saúde, porém não deve ser feita perto da hora de deitar).

4.5 HIGIENE MENTAL

Cuidar da mente é igualmente parte importante dos hábitos de higiene. Isso se efetiva quando realizamos atividades relaxantes como sair com amigos, ler, escutar uma boa música, fazer atividades físicas ou qualquer outra coisa que gostamos, nas horas vagas.

As atividades de lazer, as boas relações com as pessoas que nos rodeiam, contribui para uma boa qualidade de vida, e com isso, os benefícios são numerosos, como por exemplo: boa memória, excelente concentração, rapidez no raciocínio, melhor desempenho nas tarefas, entre outros.

Figura 78

Fonte: AMENTEEMARAVILHOSA.COM.BR - https://amenteemaravilhosa.com.br/mar-calmo-nunca-formou-bom-marinheiro/

Recomendações sobre a Higiene Mental:

- Procure ter uma mente centrada e em equilíbrio; isso trará bem-estar e um cérebro mais saudável;
- Procure ter prioridades claras e reconheça seus limites, isso fará com que tome melhores decisões;
- Não se comparar com outras pessoas, reconheça seus próprios valores, tenha uma boa autoestima;
- Aprenda a suportar a adversidade;
- Procure basear suas reações na reciprocidade;
- Cultive a gratidão, pois ela aumenta a empatia e os relacionamentos positivos;
- Expresse suas emoções de modo saudável e positivo.

Figura 79

Fonte: VIVOENARMONIA.CL – **EFECTOS DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS EN NUESTRO CUERPO. Março 2017. DISPONÍVEL EM:** http://vivoenarmonia.cl/posts/efectos-de-las-emociones-y-pensamientos-negativos-en-nuestro-cuerpo/.

A higiene corporal é extremamente importante, e essa prática deve ser estimulada e incorporado em nossa vida desde pequeno, para que as crianças se acostumem com elas e não tenham problemas depois de adultos, assim os hábitos serão mantidos por toda a vida.

Figura 80

Fonte: MOTOBOYMAGAZINE.COM.BR - http://motoboymagazine.com.br/higiene-pessoal-e-para-voce-e-toda-familia/

Portanto, cuidar do corpo e de sua limpeza, está diretamente ligado a zelar pela saúde. É importante saber que cada parte do nosso corpo tem características diferentes, as quais necessitam de cuidados específicos, assim, devemos manter

sempre limpo, não só o corpo, como as roupas, os acessórios e os objetos que vamos utilizar.

Através do conhecimento e mudança de comportamento em relação da higiene pessoal, estaremos nos prevenindo de doenças, fazendo com que nosso dia-a-dia seja repleto de acontecimentos agradáveis e disposição para a realização de nossas atividades, tanto no lar como no trabalho.

A higiene pessoal é a melhor arma para a manutenção da saúde. Manter limpos nosso corpo e o ambiente em que vivemos é tarefa individual e indispensável e nos proporcionam bem-estar pessoal e social.

A prática de higiene corporal é de extrema importância para todos os seres humanos, independentemente da sua idade.

Atividades Mnemônicas

► ALTERAÇÕES DO METABOLISMO - Respondas as questões abaixo:

1. O que é Metabolismo e como está dividido?

2. O que é Síndrome Metabólica?

3. Cite os quatro sintomas mais comuns da Síndrome Metabólica

4. Qual o primeiro passo para prevenir e tratar a Síndrome Metabólica? Cite os exemplos de prevenção:

► HIGIENE PESSOAL - Respondas as questões abaixo:

1. A pele possui milhões de glândulas que produzem suor e um tipo de gordura. A falta de banho permite o acúmulo de impurezas, e como consequência podem aparecer muitas doenças. Marque com um X o tipo de banho é o mais eficaz para deixa o nosso corpo limpo.

Figura 81	**Figura 82**	**Figura 83**
Fonte: pt.depositphotos.com		Fonte:PT.DEPOSITPHOTOS.COM
Banho de Bacia ( )	Banho de Chuveiro ( )	Banho de Banheira ( )

Figura 81 - https://pt.depositphotos.com/144478309/stock-illustration-little-girl-taking-a-bath.html

Figura 82 - https://www.istockphoto.com/br/vetor/mulher-sorridente-tomando-banho-de-água-no-banheiro-ilustração-em-vetor-garota-gm843174364-137831211
Figura 83 - https://pt.depositphotos.com/4283965/stock-illustration-relax-time-sexy-woman-taking.html

2. Para ter uma boa saúde precisamos cuidar do corpo. Isso significa dizer que precisamos ter:

A	Hábitos de higiene pessoal	( )
B	Hábito de cozinhar	( )
C	Hábito de trabalhar	( )
D	Nenhum hábito de higiene	( )

3. Quando adquirimos hábitos de higiene temos:

A	Uma vida mais longa e saudável	( )
B	Acumulamos poeiras e germes	( )
C	Problemas de saúde	( )
D	Menos saúde	( )

4. A imagem abaixo representa que hábito de higiene?

Figura 84

	Fonte: https://pixabay.com/pt/vectors/m%C3%A3os-lavar-higiene-lavagem-311366/
A) Higiene Ambiental	B) Higiene Alimentar
C) Higiene Pessoal	D) Higiene Mental

5. Não podemos nos esquecer da higiene do vestuário. Qual dessas afirmativas é **FALSA** sobre o cuidado com as nossas roupas.

A) Devem ser bem lavadas e passadas a ferro com frequência. B) As roupas ideias são aquelas mais apertadas e de tecidos sintéticos, pois são mais fáceis de lavar e passar. C) É necessário trocar de camisa, meias, cuecas, calcinhas todos os dias. D) Não podemos esquecer o vestuário da casa: tapetes, toalhas, lençóis, pano de cozinha, forro de mesa, fronhas, tudo isso deve ser limpo com frequência.	**Figura 85** Fonte: u18185134 fotosearch.com.br https://www.fotosearch.com/UNN278/u18185134/

MÓDULO 2

Saúde da Mulher e do Homem

5 GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA

Figura 86

Fonte: https://bedmed.com.br/quais-sao-as-diferencas-entre-ginecologia-e-obstetricia/

A mulher geralmente só procura um médico para tratar da saúde intima depois da primeira menstruação (menarca), ou quando aparece algum sintoma ginecológico antes, e entre os mais comuns estão: corrimento, surgimento do broto mamário doloroso, alterações de humor ou sono.

A maioria das mulheres pensam que não faz diferença qual o médico (ginecologista ou obstetra) que irá atende-la, uma vez que ambos são médicos especialistas em áreas que fazem parte do universo feminino.

Porém, é importante saber a diferença que existe entre o profissional de ginecologia e obstetrícia, e a influência de cada um durante as fase da vida da mulher desde a adolescência até a menopausa.

5.1 GINECOLOGIA

A ginecologia é uma área de medicina que trata de doenças relacionadas a saúde intima a mulher, como o sistema reprodutor feminino.

Figura 87

Fonte: BEMNOTICIAS.COM.BR - https://bemnoticias.com.br/primeira-consulta-ao-ginecologista-como-funciona-o-que-perguntar/

O ginecologista é o médico que tem especialização com o sistema reprodutor feminino desde a infância até o período da pós-menopausa. É este profissional que fornece o diagnóstico e o tratamento para condições dos sistemas reprodutivos e urinário da mulher, incluindo as mamas, a vagina, os ovários, o útero e o colo do útero.

A primeira consulta ao ginecologista deve ocorrer em torno dos 12 anos de idade. Neste atendimento, o médico deve falar de questões relacionadas ao corpo

feminino, o ciclo menstrual, sobre secreções vaginais, orientações sobre os hábitos de higiene, além de tirar dúvidas quando necessário.

Geralmente a mulher opta por iniciar seu acompanhamento de saúde com um médico ginecologista, para obter informações mais detalhadas, uma vez que este profissional irá tratar de vários assuntos íntimos e delicados, relacionados a área da vida feminina.

De acordo com o Ministério da Saúde, as mulheres devem iniciar os exames ginecológicos regulares ao completarem 25 anos ou ao tornarem-se sexualmente ativas, ou seja, quando ocorrer a primeira relação sexual.

Os exames ginecológicos são importantes por várias razões, principalmente para:

- Identificar uma gravidez;
- Identificar precocemente doenças sexualmente transmissíveis;
- Identificar precocemente casos de câncer (colo do útero e mama).

Caso a paciente já tenha tido a primeira relação sexual, deve ser orientada sobre os métodos contraceptivos para evitar uma gravidez precoce ou indesejada, e sobre a importância de se prevenir das infecções sexualmente transmissíveis (IST).

Figura 88

Fonte: SAÚDE.ABRIL.COM.BR – Disponível em: https://saude.abril.com.br/bem-estar/maioria-das-mulheres-tem-dor-intensa-no-periodo-menstrual/

Principais problemas tratados com um ginecologista:

- Amenorréia (ausência dos períodos menstruais);
- Dismenorréia (períodos menstruais dolorosos – cólicas);
- Endometriose;
- Menorragia (fluxo menstrual intenso - anormalidade);
- Cervicite (inflamação do colo do útero);
- Corrimento vaginal;
- Problemas com incontinência urinária;
- Miomas uterinos;
- Cistos ovarianos e mamários;
- Câncer dos órgãos reprodutivos femininos, incluindo ovários, tubas uterinas, útero, vagina e vulva;
- Doenças sexualmente transmissíveis;
- DIP – Doença Inflamatória Pélvica;
- Pólipos endometriais;
- Infertilidade conjugal;
- Prolapsos dos órgãos pélvicos;
- Lesões ocasionadas pelo HPV.

5.2 OBSTETRÍCIA

A Obstetrícia é o ramo da medicina que estuda e se ocupa da saúde feminina durante a gravidez, e do parto, antes e depois. Esta especialidade utiliza-se de um conjunto de técnicas e conhecimentos, com o objetivo de estudar a reprodução humana, investigando seus aspectos fisiológicos e patológicos.

O obstetra é o especialista que trabalha com o sistema reprodutivo feminino, com a gravidez e parto, como também, cuida das áreas que envolvem o tratamento de fertilidade até o diagnóstico fetal.

O trabalho do obstetra começa na gestação, parto e pós-parto (puerpério), onde o especialista emprega os cuidados com a gestante, parturiente, o recém-nascido e

seus familiares, com o propósito de garantir a normalidade no nascimento do bebê e a qualidade de vida da mulher.

Figura 89

Fonte: PT.DREAMSTIME.COM - https://pt.dreamstime.com/consulta-da-ginecologia-mulher-gravida-com-seu-doutor-image117033343

É responsabilidade deste profissional realizar consultas, solicitar exames detalhados e acompanhar o pré-natal, verificar queixas, orientar a mulher sobre a importância de fazer consultas periódicas, como também, dar aconselhamento pré-gestacional.

Também está dentro das atribuições desse profissional, acompanhar a saúde do feto e identificar, de forma precoce, prováveis anormalidades, a fim de reconhecer possíveis complicações com a mãe e o bebê, e que ao distinguir, possibilitem intervenções terapêuticas ainda no útero, receitando o tratamento adequado em cada caso, verificando a melhora do quadro clínico, e se houver necessidade, mudanças no método de tratamento. Desta maneira, o período gestacional se desenvolverá de forma tranquila, e o trabalho de parto poderá ser realizado sem maiores complicações.

Portanto, é atribuição e dever do obstetra cuidar do desenvolvimento do feto e dar assistência à mulher durante e depois do período da gravidez, sendo responsável pelo parto, e deverá acompanhar a recuperação da mãe ao longo do período do

puerpério, e do recém-nascido durante o período neonatal (os primeiros 28 dias de vida).

Como é possível perceber, a linha divisória entre ginecologia e obstetrícia é simbolicamente traçada em torno da gravidez. Os ginecologistas lidam com o cuidado íntimo ao longo da vida da mulher, desde o primeiro encontro sexual até a menopausa, enquanto os obstetras lidam com todos os aspectos dos cuidados com a gravidez.

Na maioria dos casos o ginecologista atua também como obstetra, dessa maneira, a mulher poderá se consultar com o mesmo médico antes, durante e depois da gravidez. As duas especialidades se completam.

Figura 90

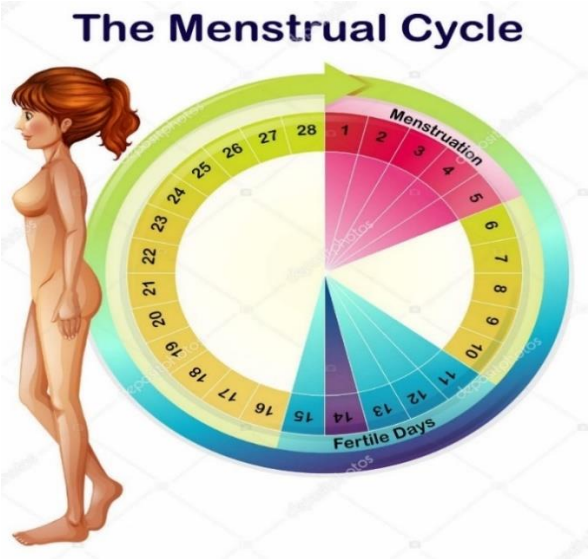
Fonte: UTILITAONLINE.COM.BR – Ginecologista responde dúvidas recorrentes as cuidados íntimos da mulher. Disponível em: https://www.utilitaonline.com.br/2017/10/27/cuidados-intimos/

6 CICLO MENSTRUAL E PERÍODO FÉRTIL

6.1 CICLO MENSTRUAL

O ciclo menstrual é o intervalo de tempo que decorre entre o primeiro dia de menstruação, e o último dia do ciclo que antecede o primeiro dia da menstruação seguinte.

Figura 91



Fonte: BR.DEPOSITPHOTOS.COM - https://br.depositphotos.com/199051996/stock-illustration-vector-menstrual-cycle-illustration.html

Em média, um ciclo dura 28 dias, mas os ciclos não são iguais todos os meses e são variáveis de mulher para mulher. Se a mulher tem um ciclo menstrual regular, o número de dias que compõem os seus diferentes ciclos é muito aproximado. Se os seus ciclos diferem bastante no número de dias, diz-se que a mulher é irregular. A duração de um ciclo normal pode ir de 21 a 35 dias.

À primeira menstruação dá-se o nome de menarca e ocorre entre os 10 e os 16 anos. Nas adolescentes, os primeiros ciclos menstruais tendem a ser mais irregulares, não constituindo razão para preocupações.

Quando a mulher deixa de menstruar, diz-se que entrou no período de menopausa, o que significa que os ovários pararam de produzir hormonas. Na maioria das mulheres, a menopausa ocorre entre os 45 e os 55 anos, e pode acontecer de forma súbita ou gradualmente.

6.2 FASES DO CICLO MENSTRUAL

6.2.1 Fase Pré-Ovulatória

Durante o ciclo, a hipófise (glândula) e os ovários, vão produzindo hormonas que comandam a escolha de um óvulo maduro, desencadeando a ovulação e preparando o útero para uma eventual gravidez.

Desde o nascimento, os ovários contêm milhares de folículos, nos quais se encontram os números de óvulos com que cada mulher poderá contar ao longo da sua vida reprodutiva. Muitos destes óvulos nunca chegam a amadurecer.

Nesta fase, à medida que os ovários produzem uma hormona feminina chamada estrogénio, um dos folículos cresce mais depressa do que o outro e fica cheio de líquido, e o óvulo que o contém amadurece - chama-se folículo dominante. Quando este folículo se rompe ocorre a ovulação.

A duração desta fase é variável, dependendo do tempo que leva a escolha do folículo dominante. Este fato é responsável pela variação da duração dos ciclos menstruais.

6.2.2 Fase Pós-Ovulatória

Nesta fase, o folículo dominante sofre transformações. Chama-se agora, corpo amarelo, e produz uma hormona, a progesterona.

A progesterona é responsável pelas alterações que ocorrem no endométrio (mucosa que reveste o interior do útero), tornando-o mais espesso, com um maior

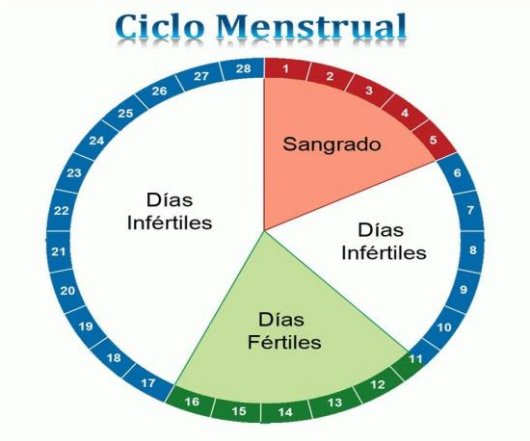
número de vasos sanguíneos, água e glicogénio. Estas transformações têm como objetivo preparar o útero para receber um óvulo fertilizado, criando as condições para o início de uma gravidez.

Ao fim de 14 dias, cessa a produção de progesterona, caso não se inicie uma gravidez. Dá-se uma queda do nível das hormonas no sangue e, consequentemente, a descamação do endométrio, ocorrendo a menstruação e iniciando-se um novo ciclo menstrual.

6.2.3 Período Fértil

O período fértil é o intervalo de tempo, no ciclo menstrual, em que as mulheres têm maior probabilidade de engravidar. Uma das formas de calcular o período fértil é utilizando o método do calendário.

Figura 92



Fonte: TODOESTUDO.COM.BR
https://www.todoestudo.com.br/biologia/ciclo-menstrual

6.2.4 Método de Cálculo

Durante seis meses a um ano, a mulher deve anotar, todos os meses, num calendário, o dia em que aparece a menstruação, contando o tempo que dura cada ciclo entre uma menstruação e a seguinte. Uma vez feita esta contagem, subtrai-se ao ciclo mais curto, 20 dias, e ao ciclo mais longo, 10 dias. Ao serem encontrados os

resultados, o intervalo entre ambos, do menor para o maior, indica o intervalo de tempo provável no qual a mulher se encontra no período mais fértil do seu ciclo.

Por exemplo: imaginemos um ciclo mais curto de 27 dias e um ciclo mais longo de 29 dias, então:

Ciclo mais curto: 27- 20 = 7
Ciclo mais longo: 29 -10 = 19

Este cálculo significa que os dias mais férteis neste ciclo se situam entre o 7º e 19º dia.

Quando se fala em 7º dia, fala-se do 7º dia a contar da data do 1º dia da menstruação. Ao longo da vida da mulher, esta situação vai acontecer todos os meses e só é interrompida se a mulher engravidar.

Atividades Mnemônicas

► Ginecologia e Obstetrícia - Respondas as questões abaixo:

Coloque V (verdadeiro) F (falso)

SENTENÇAS	V (VERDADEIRO)	F (FALSO)
É através do exame Pré-Natal que são diagnosticadas patologias que possam vir a acometer a mãe e o feto.		
Não existe diferença entre os profissionais ginecologista e obstetra.		
O obstetra atua no período gestacional, o parto e o pós-parto.		
O primeiro contato da mulher para tratar dos cuidados íntimos é com o médico obstetra.		
A idade ideal para procurar o ginecologista é a partir dos 12 anos ou após a primeira relação sexual.		
As doenças como corrimento vaginal, mioma e cistos, são tratados com o obstetra.		

► Ciclo Menstrual e Período Fértil - Respondas as questões abaixo:

Coloque V (verdadeiro) F (falso)

SENTENÇAS	V (VERDADEIRO)	F (FALSO)
O ciclo menstrual é o intervalo de tempo que decorre entre o primeiro dia de menstruação e o último dia do ciclo que antecede o primeiro dia da menstruação seguinte.		

Em média, um ciclo dura 28 dias, mas os ciclos não são iguais todos os meses, e são variáveis de mulher para mulher.		
As meninas param de crescer após a menstruação.		
À primeira menstruação dá-se o nome de menarca e ocorre entre os 10 e os 16 anos.		
O período fértil é o intervalo de tempo, no ciclo menstrual, em que as mulheres têm maior probabilidade de engravidar.		

7 (TPM) – TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL – FEMININA

A Tensão Pré-Menstrual (TPM) ou Síndrome Pré-Menstrual (SPM), se caracteriza pelo conjunto de sensações que ocorrem, mais ou menos, 10 dias antes do início do ciclo menstrual. De acordo com o Ministério de Saúde, a TPM atinge em média, mais de 70% das mulheres brasileiras.

A TPM é o período que precede a menstruação. Durante esse período, podem aparecer sintomas psicológicos e físicos, que podem desaparecer no primeiro dia do fluxo menstrual e, em algumas mulheres, somente com o fim do fluxo.

Figura 93

Fonte: ES.DREAMSTIME.COM - https://pt.dreamstime.com/foto-de-stock-dor-de-cabeca-dolorosa-da-mulher-image34519810. (Feita pequena alteração na foto por Glaucia de Farias)

7.1 CAUSA

A principal causa da TPM é a alteração hormonal durante o período menstrual, que interfere no sistema nervoso central. Parece existir uma conexão entre os hormônios sexuais femininos, as endorfinas (substâncias naturais ligadas à sensação de prazer) e os neurotransmissores, tais como a serotonina.

7.2 SINTOMAS

Os sintomas da TPM podem ser físicos ou emocionais. Os principais sintomas da TPM incluem:

Sintomas Emocionais (Psicológicos)

- Irritabilidade;
- Ansiedade;
- Tristeza e vontade de chorar;
- Insônia;
- Fome em excesso ou falta de apetite;
- Sonolência;
- Dificuldade de concentração;
- Cansaço;
- Depressão.

Figura 94

HOMEMSEMFRESCURA.WORDPRESS.COM - Ilustração de William.com.br. Disponível em: https://homemsemfrescura.wordpress.com/2010/07/23/guia-masculino-para-a-tpm-sem-frescuras/

Figura 95

Sintomas Físicos

- Sonolência;
- Dor de cabeça;
- Inchaço nas mamas;
- Dores osteomusculares;
- Acne;

Fonte: EMPÁTICA.ORG – Transtorno Disfórico Pré-Menstrual. https://empatica.org/sono-tpm/

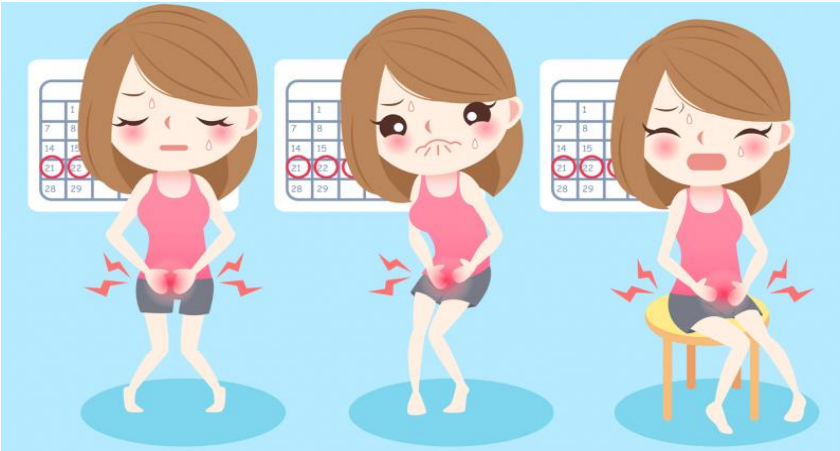
- Fome em excesso ou falta de apetite;
- Aumento de peso;
- Distensão abdominal.

Para caracterizar a TPM não é necessária a ocorrência de todos esses sintomas, que devem desaparecer com o fluxo.

7.3 DIAGNÓSTICO

Todos os meses, a tensão pré-menstrual atrapalha a vida pessoal e profissional de diversas mulheres em todo o mundo. Em geral, os sinais da TPM aparecem na metade do ciclo menstrual e desaparecem em até dois dias após o início da menstruação.

Figura 96



Fonte: VIX.COM – Disponível em: https://www.vix.com/pt/saude/553127/se-voce-tiver-algum-desses-sintomas-durante-a-menstruacao-procure-um-medico

7.3.1 Tempo de diagnóstico: costuma ser demorado, principalmente pela falta de exames que comprovem a existência da tensão pré-menstrual. As mulheres que têm sintomas mais severos passam por diversos médicos e demoram anos para serem diagnosticadas com a TPM.

7.3.2 Ajuda médica: outra questão é que a maioria das mulheres que têm sintomas intensos de tensão pré-menstrual, não procuram ajuda médica, por acreditarem que eles são normais ou que o médico não dará importância para a queixa.

Apesar de não ter diagnóstico e tratamento específicos, a TPM pode ser caracterizada por um quadro de sintomas que podem ser amenizados por meio do tratamento correto. Se você passa por esse sofrimento todos os meses, não espere pela sua próxima menstruação, procure o quanto antes um ginecologista e explique seu problema para iniciar o melhor tratamento para o seu caso. A TPM tem tratamento.

7.4 TRATAMENTOS E CUIDADOS DA TPM

Figura 97

Fonte: SOUMULHERDEVALOR.BLOGSPOT.COM – Disponível em:
http://soumulherdevalor.blogspot.com/2015/12/rejeicao-uma-corrente-que-aprisiona.html

7.4.1 Pílula Anticoncepcional: como a TPM está ligada à ovulação, muitas mulheres podem se beneficiar do uso da pílula anticoncepcional, que suspende a menstruação.

7.4.2 Antidepressivos: Em casos graves de síndrome disfórica pré-menstrual, é necessária uma medicação mais específica. Atualmente, os medicamentos com melhores resultados são os antidepressivos. Eles têm melhorado muito a qualidade de vida das mulheres com a disfunção.

7.4.3 Vitaminas, Minerais e Ácidos: embora não haja comprovação científica, resultados de tratamentos com a vitamina B6 (piridoxina), a vitamina E, o cálcio e o magnésio mostram que essas substâncias podem melhorar os sintomas. O mesmo acontece com o ácido gama linoleico, que é um ácido graxo essencial presente no óleo de prímula.

7.4.4 Nunca se automedique: Isso pode causar outros problemas e até agravar ou mascarar sinais e sintomas. Somente o médico pode indicar o melhor tratamento para o seu caso.

7.5 CONVIVENDO COM A TPM

Para muitas mulheres, a TPM pode atrapalhar as tarefas diárias, sejam profissionais ou pessoais. Veja algumas dicas para amenizar os sintomas da TPM.

Figura 98

Fonte: EXTRA.GLOBO.COM – Disponível em: https://extra.globo.com/mulher/corpo/abaixo-tpm-aprenda-como-alimentacao-pode-aliviar-os-sintomas-do-ciclo-menstrual-4513590.html

- **Realize atividades que proporcionem bem-estar:** como passear no parque ou ter um hobbie;
- **Faça exercícios físicos:** uma caminhada, andar de bicicleta, nadar ou jogar tênis, são alguns exemplos que podem ajudar a reduzir a tensão e a melhorar a autoestima;
- **Controle sua agenda:** evite agendar compromissos importantes nos dias que antecedem a sua menstruação;
- **Cuide de seu corpo:** faça isso mesmo que você não vá sair de casa, pois ajuda a elevar a autoestima;
- **Afaste os pensamentos negativos:** seja otimista e mentalize coisas boas;
- **Tenha uma alimentação balanceada:** coma verduras, frutas e legumes e evite alimentos muito industrializados e fritos;
- **Diminua o sal:** ele ajuda a desencadear os inchaços, pois contribui para a retenção de líquidos;
- **Redobre os cuidados com a pele:** o aumento de oleosidade da pele e surgimento de acne está relacionado com esse período;
- **Evite o consumo excessivo de carboidratos e açúcares:** como doces, chocolates e amendoim.

8 (SHI) – SÍNDROME DO HOMEM IRRITÁVEL TPM – MASCULINA

A TPM masculina, conhecida também como Síndrome da Irritação Masculina ou Síndrome do Homem Irritável, existe e acontece devido à queda súbita dos níveis de hormônio testosterona no organismo, que influenciam diretamente no humor.

Figura 99

Fonte: BR.DEPOSIPHOTOS.COM
https://br.depositphotos.com/198966810/stock-photo-depression-man-sit-floor-sexual.html

Diferente das mulheres que têm alterações hormonais mensalmente, por conta do ciclo menstrual, a TPM masculina não sofre nenhuma alteração mensal em nível de perdas hormonais, por isso, pode acontecer a qualquer momento.

A síndrome masculina é influenciada por situações de estresse e ansiedade, como também, acontece em casos de doenças, preocupações ou estresse pós-traumático.

8.1 CAUSA

Esta síndrome, normalmente, é ocasionada por fatores emocionais e físicos e afeta alguns homens provocando mudanças repentinas no humor.

8.2 SINTOMAS

Figura 100

Fonte: UNINASSAU.EDU.BR – Disponível em: https://www.uninassau.edu.br/noticias/transtornos-da-ansiedade-e-tema-de-palestra-da-uninassau-salvador

Entre os sintomas mais comuns estão:

- Mau-humor;
- Irritabilidade;
- Agressividade;
- Impaciência;
- Ansiedade;
- Melancolia;
- Emotividade;
- Tensão;
- Desânimo ou tristeza;
- Estresse em casa ou no trabalho;
- Sensação de estar sobrecarregado;
- Ciúmes excessivos;
- Diminuição do desejo sexual.

8.3 DIAGNÓSTICO

É importante para a pessoa que apresenta alguns dos sintomas acima relatados, procurar um profissional especializado (Médico Psiquiatra) ou um Clínico Geral.

Através da Avaliação e Anamneses realizadas, o médico saberá diferenciar os sintomas relatados pelo paciente, para diagnosticar se o que está sendo narrado diz respeito a síndrome da irritação masculina, ou trata-se de outra doença, por exemplo: ansiedade generalizada, distimia, etc.

8.4 TRATAMENTO

Figura 101

Fonte: AMENTEEMARAVILHSA.COM.BR – Disponível em: https://amenteemaravilhosa.com.br/relacao-transtornos-de-ansiedade-e-a-alta-inteligencia/

Se 6 ou mais sintomas relacionados com a síndrome estiverem presentes na vida do homem, é possível que se trate da síndrome do homem irritável e, para confirmar, o médico pode indicar um exame de sangue para medir a quantidade de testosterona.

Quando confirmada a síndrome, o tratamento deve ser feito com a reposição de hormônio testosterona através de comprimidos ou injeções. Caso o médico ache necessário, pode indicar um acompanhamento psicológico (psicoterapia), para ajudar no controle dos sintomas.

Além do tratamento médico, existem também formas naturais que ajudam a aumentar o nível de testosterona, como por exemplo: alimentos ricos em zinco, vitamina A e D, e não devemos esquecer os benefícios da atividade física para o corpo humano.

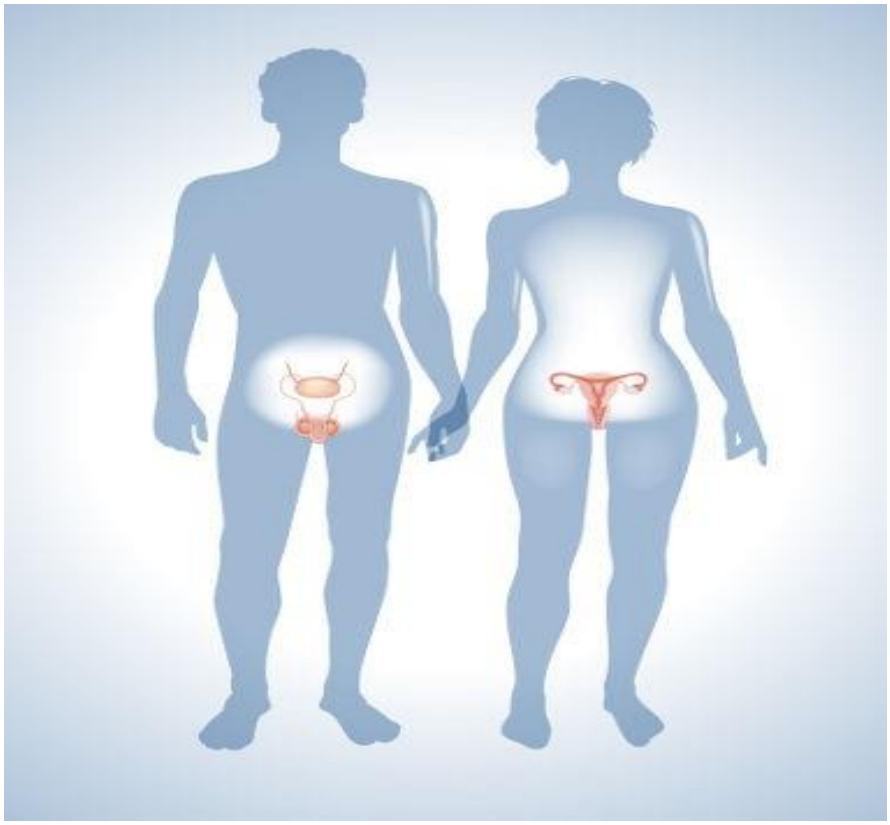
É importante não confundir a Síndrome do Homem Irritável com a Andropausa (redução contínua dos níveis de testosterona).

De acordo com estudos, os níveis de testosterona no sangue do homem caem naturalmente com o passar da idade, aproximadamente 1% ao ano, começando a partir dos 40 anos.

9 FUNCIONAMENTO DOS ÓRGÃOS SEXUAIS FEMININO E MASCULINO

O Sistema Genital ou Sistema Reprodutor humano, é formado por órgãos que constituem os aparelhos genital feminino e masculino. Estes órgãos são de vital importância para a manutenção da vida.

Figura 102

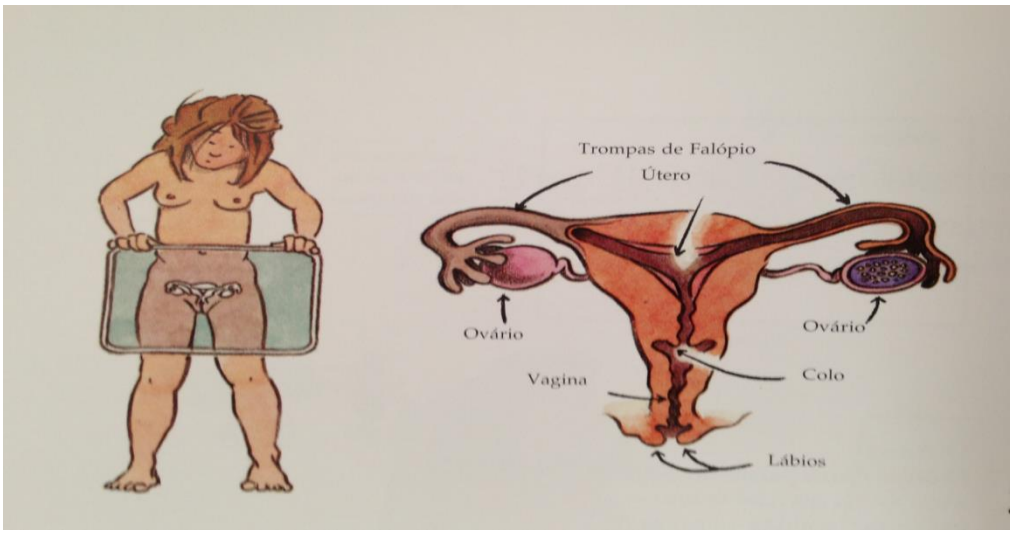


Fonte: BRASILESCOLA.UOL.COM.BR - O sistema genital fornece as condições para que a reprodução aconteça. Disponível em: https://brasilescola.uol.com.br/biologia/sistema-reprodutor.htm

9.1 SISTEMA REPRODUTOR FEMININO

(Anatomia sexual e sistema reprodutor)

Figura 103



Fonte: Harris, Robie H. (1997). Vamos falar de Sexo – Crescimento Corpos em Mudança, Sexo e Saúde Mental. Terramar, Lisboa. Disponível em: http://www.apf.pt/sexualidade/anatomia-sexual-e-sistema-reprodutor. Sistema Reprodutor Feminino.

9.1.1 Principais Órgãos - Feminino

- **Ovário:** é onde se formam os ovócitos, e produz o estrógeno e a progesterona, hormona sexual feminino. É o órgão responsável pela ovulação.

- **Tubas uterinas ou trompas de falópio**: são os dutos que ligam o ovário até o útero. Elas possuem vários cílios em sua superfície interna e desempenham a função de transportar o "óvulo" do ovário até o útero. O encontro do espermatozoide com o óvulo (fecundação), geralmente ocorre nas trompas.

- **Útero:** órgão musculoso, oco e em formado de pera invertida. É no útero que o embrião se instala e se desenvolve até a hora do nascimento.

- **Vagina:** é o canal que recebe o pênis durante a relação sexual, onde passa a menstruação e onde o bebê sai na hora do parto normal. A vagina possui uma

membrana circular chamada hímen, esta membrana se rompe, geralmente, na primeira relação sexual.

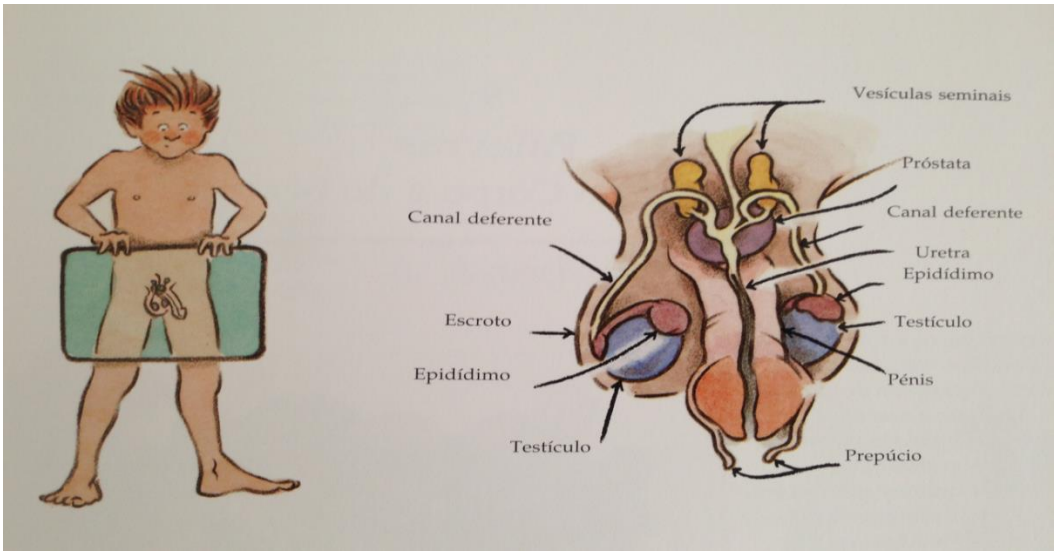
O sistema reprodutor da mulher é responsável pela produção de hormônios sexuais femininos que mantêm o normal funcionamento do ciclo reprodutivo e está preparado para desempenhar várias funções, passando pelas seguintes etapas:

- Produção de células necessárias à reprodução: o óvulo e os ovócitos;
- O óvulo é transportado para uma zona para que haja fertilização;
- É nas Trompas de Falópio que a fecundação do óvulo, pelo espermatozoide, ocorre, dando início a uma gravidez;
- Se a fertilização não ocorrer a mulher menstrua.

Durante o período da menopausa, o sistema reprodutor feminino cessa a produção de hormônios femininos necessárias para que o ciclo reprodutivo funcione.

9.2 SISTEMA REPRODUTOR MASCULINO

Figura 104



Fonte: Harris, Robie H. (1997). Vamos falar de Sexo – Crescimento Corpos em Mudança, Sexo e Saúde Mental. Terramar, Lisboa. Disponível em: http://www.apf.pt/sexualidade/anatomia-sexual-e-sistema-reprodutor. Sistema Reprodutor Masculino.

9.2.1 Principais Órgãos - Masculino

- **Pênis:** é o órgão reprodutor e excretor do organismo masculino. Seu interior contém um ducto (a uretra), que é responsável pela eliminação da urina e também pela condução do sêmen que contém os espermatozoides.

- **Bolsa Escrotal:** é uma cavidade que aloja e protege os testículos. Este órgão é responsável pela manutenção da temperatura adequada à fisiologia dessas estruturas.

- **Testículos:** são glândulas que produzem os gametas masculinos (espermatogênese) no interior dos túbulos seminíferos a partir de células germinativas primordiais, e também tem células intersticiais (células de Leydig) que sintetizam a testosterona (hormônio sexual masculino).

- **Epidídimo:** é o duto formado por um canal emaranhado que tem como função a coleta, armazena e conduz os espermatozoides. É neste órgão que os gametas atingem maturidade e mobilidade, tornando-se aptos à fecundação.

- **Canal Deferente:** é o canal que transporta os espermatozoides do epidídimo até um complexo de glândulas anexas.

- **Glândulas Anexas:** é o conjunto formado pela próstata, vesículas seminais e glândulas bulbouretrais. É nestas glândulas que se forma a secreção que compõe o sêmen, fluido que nutre e proporciona o meio de sobrevivência dos espermatozoides.

Falando um pouco mais dos órgãos reprodutores masculinos vimos o seguinte:

O pênis é um órgão externo essencialmente formado por três cilindros: o corpo esponjoso, localizado na parte inferior, e os corpos cavernosos que são contíguos ao pênis. Os três corpos compõem-se de um tecido esponjoso e irregular, por onde

passam vários vasos sanguíneos e que no momento da excitação sexual se enchem de sangue e incham, provocando a ereção do pênis.

A extremidade do pênis chama-se glande, extremamente sensível a estimulações físicas, uma vez que possui várias terminações nervosas. Na sua base encontramos a coroa e, na ponta, temos o orifício da uretra, o canal por onde passam a urina e o esperma. O prepúcio é a pele que cobre a glande e que pode ser retirada através da circuncisão.

Os testículos são um par de corpos de forma oval envolvidos pelo escroto ou saco escrotal. Normalmente, o testículo esquerdo descai um pouco mais do que o direito. Os testículos têm duas funções: a de produzir testosterona e produzir os espermatozoides. O canal que recolhe os espermatozoides dos testículos e onde este amadurece em condições ideais chama-se epidídimo.

Os canais deferentes fazem a ligação entre o epidídimo e a vesícula seminal sendo via de passagem do esperma durante a ejaculação. A próstata, ou glândula prostática, localiza-se debaixo da bexiga e contorna a uretra, o canal por onde passa a urina e por onde é ejaculado o esperma. A próstata e as vesículas seminais produzem substâncias que vão alimentar os espermatozoides.

Atividades Mnemônicas

► (TPM) – TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL - FEMININO - Respondas as questões abaixo:

1. O que é Tensão Pré-Menstrual (TPM)?

2. Tensão Pré-Menstrual e Síndrome Pré-Menstrual é a mesma coisa?

3. Durante o período de TPM o que acontece?

4. Qual a principal causa da TPM?

5. Os sintomas da TPM podem ser físicos ou emocionais. Diga quais são os sintomas físicos e os emocionais?

► (SHI) – Síndrome do Homem Irritável - TPM Masculina - Respondas as questões abaixo:

Coloque V (verdadeiro) F (falso)

Sentenças	**V (VERDADEIRO)**	**F (FALSO)**
A TPM masculina, é conhecida também como Síndrome da Irritação Masculina ou Síndrome do Homem Irritável.		
TPM masculina sofre as mesmas alterações mensais em nível de perdas hormonais da mulher.		
A síndrome masculina é influenciada por situações de estresse e ansiedade, como também, acontece em casos de doenças, preocupações ou estresse pós-traumático.		

Esta síndrome, normalmente, é ocasionada por fatores emocionais e físicos e afeta alguns homens provocando mudanças repentinas no humor.		
Os sintomas são iguais entre mulher e homem.		

► Funcionamento dos Órgãos Sexuais Feminino e Masculino - Respondas as questões abaixo:

1. Como é formado o Sistema Genital ou Sistema Reprodutor humano?

2. Quais os principais Órgãos Feminino?

3. O sistema reprodutor da mulher é importante por quê?

4. Quais os principais Órgãos Masculino?

5. Qual a função do Pênis?

MÓDULO 3

Saúde de Mulher e do Homem

10 CLIMATÉRIO E MENOPAUSA

Climatério é um período de transição da mulher no qual o ciclo reprodutivo para e inicia o não produtivo, normalmente ocorrendo entre os 40 e 55 anos. Sendo uma fase biológica da vida da mulher e um período de mudanças psicossociais, de ordem afetiva, sexual, familiar, ocupacional, e que podem afetar a forma como se vive.

Figura 105

Fonte: BANCODASAUDE.COM – Disponível em: https://www.bancodasaude.com/noticias/menopausa-aterosclerose-nao-afetada-apos-parar-terapia-hormonal/

A menopausa é o marco do período do climatério e a interrupção permanente da menstruação. O diagnóstico é feito de forma retroativa, isso é, após 12 meses consecutivos de amenorreia, ocorre normalmente entre os 48 e 50 anos de idade.

A menopausa pode ocorrer de forma precoce, isto é, antes dos 40 anos, o que é chamado de falência ovariana precoce. Nestes casos, precisam ser descartadas algumas condições clínicas de manejo na Atenção Básica (como a gravidez) e as mulheres deverão ser encaminhadas para investigação no serviço de referência.

A confirmação do climatério e da menopausa é eminentemente clínica, sendo desnecessário dosagens hormonais. Algumas mulheres passam pelo climatério sem problemas, porém outras apresentam queixas diversificadas e com intensidades diferentes. Essas principais manifestações é que levam as mulheres à procura do serviço de saúde, sendo algumas transitórias e outras permanentes.

A irregularidade menstrual é universal e os fogachos e suores noturnos também são muito frequentes e típicos deste período. É importante frisar que as queixas que mais interferem na qualidade de vida da mulher no climatério são as de ordem psicossocial e afetiva. A maior parte das manifestações do climatério pode e deve ser manejada com hábitos de vida saudável, medidas comportamentais e autocuidado.

O processo de envelhecimento é biológico, e não patológico, sendo necessária a procura de profissional de saúde, o qual terá o cuidado pautado em princípios éticos, e aliados a competências relacionadas à aconselhamento, orientação e educação para saúde e a qualidade de vida. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016, p. 197).

Conforme Ministério da Saúde (2016, p. 201) segue abaixo algumas manifestações do climatério:

10.1 MANIFESTAÇÕES TRANSITÓRIAS:

10.1.1 Menstruais: o intervalo entre as menstruações pode diminuir ou pode estar aumentado; as menstruações podem ser abundantes e com maior duração.

10.1.2 Neurogênicas: ondas de calor (fogachos), sudorese, calafrios, palpitações, cefaleia, tonturas, parestesias (são sensações cutâneas subjetivas (ex., frio, calor,

formigamento, agulhadas, adormecimento, pressão, etc.), insônia, perda de memória e fadiga.

10.1.3 Psicogênicas: diminuição da autoestima, irritabilidade, labilidade afetiva, sintomas depressivos, dificuldade de concentração e memória, dificuldades sexuais e insônia.

É importante ter atenção a tais queixas, como a diminuição do desejo sexual, rejeição do parceiro e outras, relacionadas à sexualidade, visto que são comuns nesse período.

Essas queixas, não devem ser entendidas e abordadas apenas como decorrentes das mudanças biológicas (hormonais) no período do climatério. A conduta do profissional de saúde, será a de realizar uma abordagem ampliada da mulher, sua família e rede social, abordando aspectos biopsicossociais.

10.2 MANIFESTAÇÕES NÃO TRANSITÓRIAS:

10.2.1 Urogenitais: mucosa mais delgada, propiciando prolapsos genitais, ressecamento e sangramento vaginal, dispareunia (dor durante a relação sexual), disúria (dor, queimação, ardência ou desconforto durante ou após o ato de urinar), aumento da frequência e urgência miccional.

10.2.2 Metabolismo Lipídico: a mudança dos níveis de estrogênio na pós menopausa é considerada como fator relevante na etiopatogenia da doença cardiovascular e das doenças cerebrovasculares isquêmicas, é comum haver aumento das frações LDL e TG e redução da HDL.

10.2.3 Metabolismo Ósseo: há mudanças no metabolismo ósseo, variáveis de acordo com características genéticas, composição corporal, estilo de vida, hábitos como: tabagismo e sedentarismo e comorbidades (existência de duas ou mais doenças em simultâneo na mesma pessoa). As mudanças na massa e arquitetura óssea costumam ser mais evidentes nas regiões da coluna e do colo do fêmur.

10.2.4 Ganho de Peso: e modificação no padrão de distribuição de gordura corporal. Tendência ao acúmulo de gordura na região abdominal (padrão androide).

10.3 PREVENÇÃO E PRINCIPAIS TRATAMENTOS

É importante a adoção de estilo de vida saudável, com prática regular de atividade física. Alimentação adequada para as necessidades da pessoa, também podem reduzir essa manifestação.

10.3.1 Nas Alterações dos Ciclos Menstruais: no período anterior à menopausa propriamente, podem ocorrer sangramentos abundantes, nesse caso, deverá realizar o uso de abordagem farmacológica, com a devida prescrição médica, com métodos hormonais, em especial os progestágenos.

Fogachos e suores noturnos: atentar para enfermidades ou condições que possam cursar com sudorese noturna, calafrios, perda de peso ou outros sintomas. Caso haja suspeita de que tais manifestações não sejam do climatério, investigar com um profissional da saúde. Dormir em ambiente bem ventilado; usar roupas em camadas que possam ser facilmente retiradas se perceber a chegada dos sintomas; usar tecidos que deixem a pele “respirar”; beber um copo de água ou suco quando perceber a chegada das manifestações; não fumar; evitar o consumo de bebidas alcoólicas e de cafeína; ter um diário para anotar os momentos em que o fogacho se inicia e, desse modo, tentar identificar situações gatilho e evita-las; praticar atividade física; perder peso, caso haja excesso de peso; respirar lenta e profundamente por alguns minutos.

Problemas com o sono: caso os suores noturnos/fogachos estiverem interrompendo o sono, observar as orientações dadas anteriormente. Se houver necessidade de se levantar muitas vezes à noite para ir ao banheiro, deverá diminuir a ingestão de líquidos antes da hora de dormir, reservando o copo de água para o controle dos fogachos; praticar atividades físicas na maior parte dos dias, mas nunca a partir de três horas antes de ir dormir; deitar-se e levantar-se sempre nos mesmos

horários diariamente, mesmo nos fins de semana, e evitar tirar cochilos, principalmente depois do almoço e ao longo da tarde; escolher uma atividade prazerosa diária para a hora de se deitar, como ler um bom livro ou tomar banho morno; assegurar que a cama e o quarto de dormir estejam confortáveis; não fazer nenhuma refeição pesada antes de se deitar e evitar bebidas à base de cafeína no fim da tarde; se permanecer acordada por mais de 15 minutos após apagar as luzes, levantar e permanecer fora da cama até perceber que irá adormecer; experimentar uma respiração lenta e profunda por alguns minutos.

10.3.2 Sintomas Urogenitais: disúria; nictúria; polaciúria; urgência miccional, infecções urinárias de repetição; dor e ardor ao coito (dispareunia); corrimento vaginal; prurido (coceira) vaginal e vulvar podem estar relacionados à atrofia genital. Considerar o uso de lubrificantes vaginais durante a relação sexual; hidratantes vaginais à base de óleos vegetais durante os cuidados corporais diários ou estrogênio tópico vulvovaginal.

10.3.3 Transtornos Psicossociais: tristeza; desânimo; falta de energia; humor depressivo; ansiedade; irritabilidade; insônia; déficit de atenção, concentração e memória, anedonia (perda do prazer ou interesse); diminuição da libido. Estes sintomas variam na frequência e intensidade, de acordo com os grupos etários e étnicos, além da interferência dos níveis social, econômico e educacional. Nas culturas em que as mulheres no período do climatério são valorizadas e nas quais elas possuem expectativas positivas em relação ao período após a menopausa, o espectro sintomatológico é bem menos intenso e abrangente. É importante valorizar a presença de situações de estresse e a resposta a elas, como parte da avaliação de rotina por profissionais de saúde; participar de atividades sociais; avaliação de estados depressivos especialmente em mulheres que tenham apresentado evento cardiovascular recente; considerar tratamento para depressão e ansiedade quando necessário.

10.3.4 Sexualidade da Mulher no Climatério: é carregada de preconceitos e tabus; identificação da função reprodutora com a função sexual; ideia de que a atração se

deve apenas à beleza física associada à jovialidade; associação da sexualidade feminina diretamente com a presença dos hormônios ovarianos.

Os sintomas clássicos relacionados com o processo de atrofia genital que podem ocorrer devido ao hipoestrogenismo são: ressecamento vaginal; prurido; irritação; ardência e sensação de pressão. Esses sintomas podem influenciar a sexualidade da mulher, especialmente na relação sexual com penetração causando dispareunia. É importante ter autocuidado; aquisição de informações sobre sexualidade (livros, revistas etc.); avaliação do profissional de saúde sobre fatores clínicos ou psíquicos que necessitem de abordagem de um especialista focal; apoiar iniciativas da mulher na melhoria da qualidade das relações sociais e familiares; prática de sexo seguro; uso de lubrificantes vaginais à base d'água na relação sexual; considerar a terapia hormonal local ou sistêmica para alívio dos sintomas associados à atrofia genital. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016, p. 201 – 203).

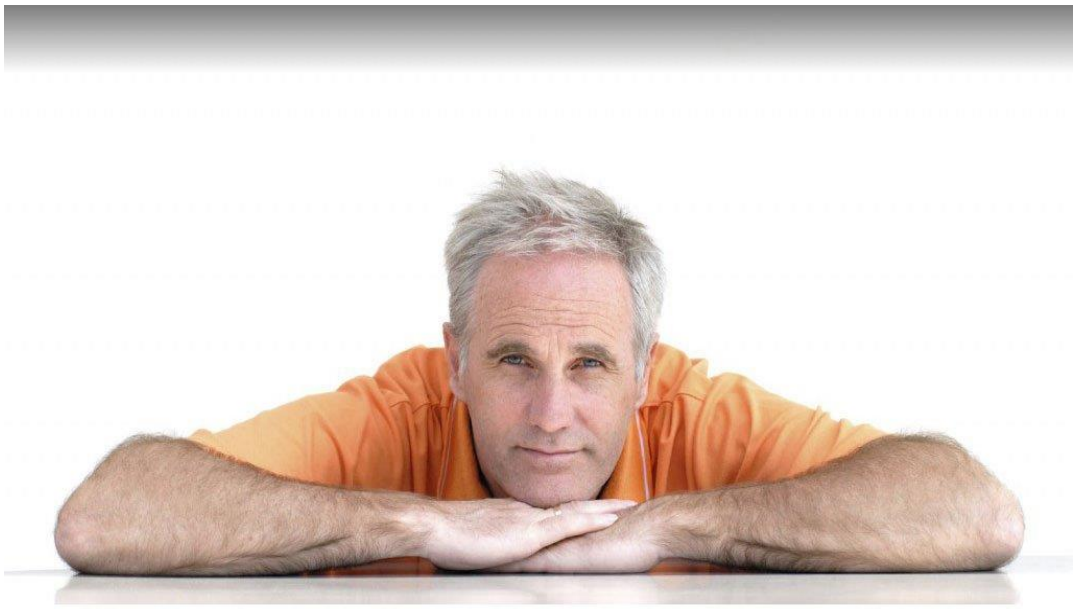
Leonel et al (2000, p. 251) esclarece o que caracteriza a menopausa precoce e quais suas causas. A menopausa precoce é aquela que se instala, por definição, antes dos 38 anos de idade. Existem várias teorias na sua gênese, sendo uma das mais importantes, a autoimune, ou seja, seriam formados anticorpos antiovários que destruiriam sua capacidade funcional. Uma outra possibilidade seria a menopausa precoce de causa genética.

Figura 106

Fonte: VIX.COM – Disponível em: https://www.vix.com/pt/saude/537097/8-erros-que-fazem-voce-envelhecer-mais-rapidamente

11 ANDROPAUSA

Figura 107



Fonte: VIVERAGORA.COM.BR – Disponível em: http://viveragora.com.br/andropausa-desconfortavel-e-nao-tratar/

É um tipo de hipogonadismo ou queda do hormônio masculino pelos testículos; quando a queda é acentuada, dá-se o nome desse fenômeno como Andropausa. A testosterona sérica apresenta um declínio gradual e progressivo com o envelhecimento.

Os hormônios masculinos em sua grande parte são produzidos nos testículos e em pequena porção nas glândulas suprarrenais. A produção com êxito desses hormônios está invariavelmente ligada a integridade do eixo hipotálamo-hipófise-gonadal e o sistema que integra o hipotálamo no cérebro, a glândula hipófise, e também no cérebro e as gônadas.

Sendo assim, a vida sexual do homem pode ser avaliada como um mecanismo que levará a conclusões à saúde do homem. As dosagens anuais da testosterona, começam a declinar a partir dos 45 e 50 anos, é de relevância a diminuição dos

hormônios devido ao processo de envelhecimento, assunto esse, bem pouco abordado entre o público em questão.

A queda desse hormônio masculino não acomete o homem como nas mulheres, pois o distúrbio androgênico do envelhecimento masculino (DAEM) não é um processo generalizado. De acordo com pesquisas científicas, 33% dos homens acima de 60 anos sofrerão desse mal, devido à diminuição da produção do hormônio masculino. (MINHA VIDA, 2019).

11.1 SINAIS E SINTOMAS

Wikipédia (2017) relata os sinais e sintomas e que quanto maior a diminuição da testosterona maiores serão os problemas que podem incluir:

- Diminuição da massa muscular;
- Aumento da gordura corporal;
- Diminuição do desejo sexual;
- Osteoporose e osteopenia (ossos frágeis);
- Diminuição do volume testicular;
- Dificuldade de concentração;
- Depressão (mau humor, desânimo, dificuldade em sentir prazer);
- Sensação de calor excessivo.

O começo dos sintomas geralmente ocorrem por volta de 60 anos, mas podem se manifestar também em homens mais jovens, de acordo com a progressão do quadro. Minha Vida (2019) também acrescenta que pode haver um aumento de riscos, de acordo com alguns problemas de saúde como:

- Doença cardiovascular;
- Diabetes;
- Obesidade;
- Hipertensão;
- Aumento do colesterol.

A deficiência de testosterona tem influência relevante na piora dos níveis de glicose e lipídeos no sangue. Por causa da redução da produção da testosterona e os níveis desses hormônios no sangue, haverá a diminuição da produção de espermatozoides.

11.2 DIAGNÓSTICO

O diagnóstico é feito pelos sintomas apresentados, e na dosagem deste hormônio no sangue.

11.3 TRATAMENTO

O principal tratamento da andropausa seria a reposição hormonal, mas ela não deve ser vista como o resgate da juventude para o paciente masculino.

11.4 PREVENÇÃO

Não há um tratamento preventivo, pois, é uma condição natural e irreversível da saúde masculina. O importante é conhecer as mudanças físicas, orgânicas e emocionais do envelhecimento masculino e evitar possíveis disfunções e patologias, durante a consulta anual, que deve ser regular com o urologista, após os 40 anos.

Figura 108

Fonte: **POLICLINICAGRANATO.COM.BR** - Andropausa: diagnóstico e principais sintomas. Disponível em: https://policlinicagranato.com.br/andropausa-diagnostico-e-sintomas/

Atividades Mnemônicas

► CLIMATÉRIO E MENOPAUSA - Respondas as questões abaixo:

1. O que é Climatério e Menopausa?
2. Quais os principais sinais e sintomas do Climatério?
3. Quais os principais sintomas da Menopausa?
4. Como é feito o diagnóstico da menopausa?
5. Qual o tratamento da Menopausa?

► ANDROPAUSA - Respondas as questões abaixo:

1. O que é andropausa?
2. Quais são os principais sinais e sintomas?
3. Como é feito o diagnóstico do Andropausa?
4. Qual é o tratamento?
5. A queda dos hormônios masculinos é igual a queda dos hormônios femininos?

12 CÂNCER DE MAMA

Figura 109

FONTE OPAS.ORG.BR – Câncer de Mama: sintomas, tipos, cura, o que é, prevenção e mais. Disponível em: https://opas.org.br/cancer-de-mama-sintomas-tipos-cura-o-que-e-prevencao-e-mais/.

De acordo com o INCA – Instituto Nacional de Câncer (2019), o câncer de mama é uma doença causada pela multiplicação desordenada de células da mama. Esse processo gera células anormais que se multiplicam, formando um tumor. Existem vários tipos de câncer de mama, e assim, podem evoluir de diferentes formas. É um tipo de câncer mais comum entre mulheres no mundo e no Brasil, depois vem o de pele, não melanoma. É o mais frequente nas mulheres das regiões Sul, Sudeste, Centro-Oeste e Nordeste. O câncer de mama também acomete homens, porém é raro, representando apenas 1% do total de casos da doença. Há tratamento para o câncer de mama e o Ministério da Saúde oferece atendimento por meio do Sistema Único de Saúde (SUS).

12.1 FATORES DE RISCOS

O Ministério da Saúde (2019) explica que o câncer de mama não tem uma causa única. Diversos fatores estão relacionados ao aumento do risco de desenvolver

a doença, tais como: idade, fatores endócrinos/história reprodutiva, fatores comportamentais/ambientais e fatores genéticos/hereditários.

A idade, assim como em vários outros tipos de câncer, é um dos principais fatores que aumentam o risco de se desenvolver câncer de mama. O acúmulo de exposições ao longo da vida, e as próprias alterações biológicas com o envelhecimento aumentam o risco. Mulheres mais velhas, sobretudo a partir dos 50 anos, são mais propensas a desenvolver a doença.

12.2 SINTOMAS

Ainda o Ministério da Saúde (2019) esclarece alguns sintomas mais comuns no câncer de mama como: aparecimento de nódulo, geralmente indolor, duro e irregular, bem como alguns que são de consistência branda, globosos e bem definidos.

Outros sinais de câncer de mama são:

- Edema cutâneo (na pele), semelhante à casca de laranja;
- Retração cutânea;
- Dor;
- Inversão do mamilo;
- Hiperemia;
- Descamação ou ulceração do mamilo;
- Secreção papilar, especialmente quando é unilateral e espontânea.

A secreção associada ao câncer geralmente é transparente, podendo ser rosada ou avermelhada devido à presença de glóbulos vermelhos. Podem também surgir linfonodos palpáveis na axila.

- Esses sinais e sintomas devem sempre ser investigados, porém podem estar relacionados a doenças benignas da mama.

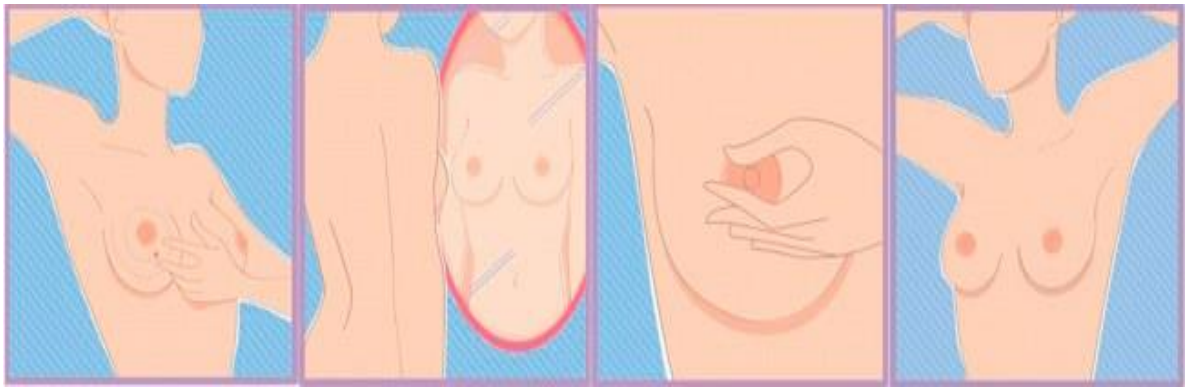
- A postura atenta das mulheres em relação à saúde das mamas, que significa conhecer o que é normal em seu corpo e quais as alterações consideradas suspeitas de câncer de mama, é fundamental para a detecção precoce dessa doença.

12.3 DIAGNÓSTICO

A Fundação do Câncer (2016) esclarece que o autoexame é uma forma importante de a mulher conhecer o próprio corpo e perceber alterações, mas muitas vezes o tumor não consegue ser percebido apenas pelo toque. Principalmente na fase inicial, quando o nódulo tem tamanho muito reduzido, e sendo assim, as chances de cura são maiores. É importante a realização da mamografia para detecção da doença. Por isso, a premissa básica é que se faça acompanhamento regular com um especialista, o qual irá avaliar clinicamente e fazer as prescrições de acordo com o perfil e necessidades. É salientado também a pratica de atividade física; controle da alimentação; deixar de fumar; não consumir álcool. São coisas que ajudam na prevenção do câncer de mama.

Guida (2017) ensina o modo certo de fazer o autoexame que deve iniciar com uma mão espalmada e passa-la em torno do peito, seguindo movimentos circulares, aplicando uma leve pressão. O outro braço pode estar levantado para facilitar. É importante que todo seio seja conferido, e desde o pescoço até a região das axilas. Um espelho ajudará a olhar até as partes mais difíceis de enxergar.

Figura 110



Fonte: TAOFEMININO.COM.BR – Disponível em: https://www.taofeminino.com.br/saude/como-fazer-o-autoexame-das-mamas-s2230659.html

Uma boa dica extra é aproveitar o uso do sabonete ou cremes hidratantes para facilitar o deslizar das mãos. Durante o autoexame se deverá estar atenta por alterações como:

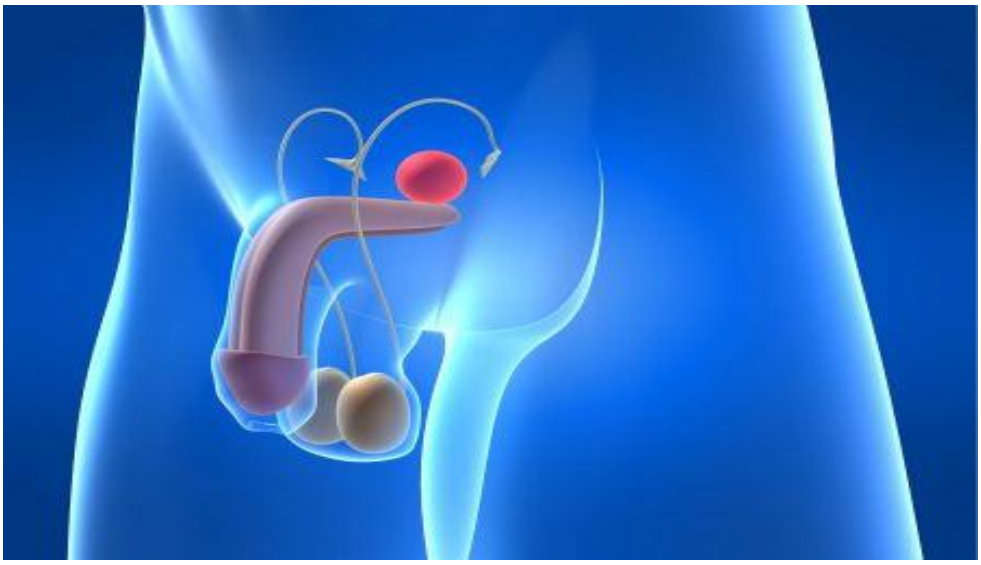
- Mudanças no tamanho e no formato do seio;
- Alterações na textura da pele;
- Se o seu mamilo muda de formato ao toque;
- Vermelhidão ou uma erupção na pele ou em torno do mamilo;
- Um caroço ou espessamento do tecido mamário, diferente do restante do peito;
- Vazamentos nos mamilos;
- Inchaço ou dor constante na axila, ao redor da clavícula ou do seio.

É importante fazer o autoexame uma vez ao mês. Geralmente até uma semana depois do término da menstruação, se por acaso já está na menopausa é bom especificar uma data para fazer o autoexame. Os seios mudam constantemente ao logo da vida, desde a puberdade, a gravidez e até a menopausa. O peito também muda um pouco durante o ciclo menstrual, e adquire maior sensibilidade durante a TPM. O autoexame não substitui a visita ao mastologista, e caso perceba alguma mudança, é importante procurar um médico.

A mamografia é o principal método de detecção precoce. É importante realiza-la ao menos uma vez a cada doze meses, a partir dos 40 anos de idade.

13 CÂNCER DE PRÓSTATA

Figura 111



Fonte: LIFESTYLE.SAPO.PT – Disponível em: https://lifestyle.sapo.pt/saude/saude-e-medicina/artigos/cancro-da-prostata-mata-1800-homens-anualmente

É o tipo de câncer que ocorre na próstata: glândula localizada abaixo da bexiga e que envolve a uretra, canal que liga a bexiga ao orifício externo do pênis. Quanto mais avançado é um tumor, mais mutações ocorrem, conferindo maior agressividade.

Estas células se multiplicam mais velozmente que as células normais da próstata. As células neoplásicas têm a capacidade de invadir os tecidos e se disseminam por órgãos distantes, seja por via linfática (comprometendo os gânglios) ou sanguínea (principalmente os ossos).

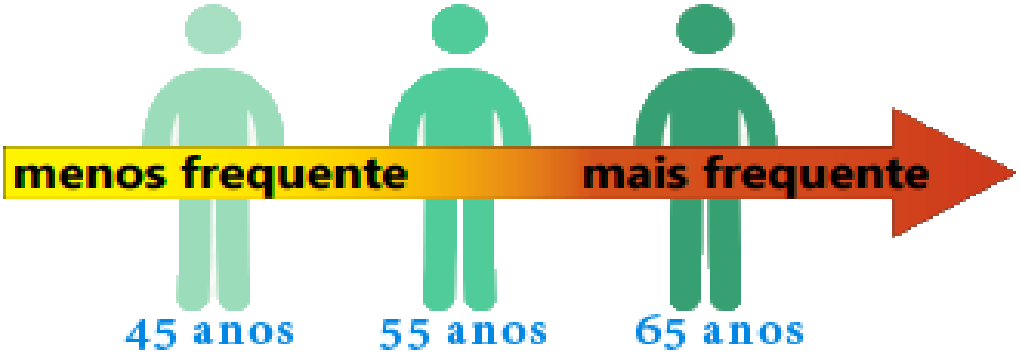
O câncer de próstata é um tumor que acomete homens maduros e pode ser curado quando ainda está localizado. Se identificado já em estágio avançado, o risco de sobrevida do paciente é muito menor. Portanto, o diagnóstico precoce é fundamental no controle e cura da doença. (FONSECA, 2019).

13.1 FATORES DE RISCOS

Fatores de riscos para desenvolvimento do câncer de próstata. Existem alguns fatores que podem aumentar as chances de um homem desenvolver câncer de próstata. São eles:

- Idade: o risco aumenta com o avançar da idade. No Brasil, a cada dez homens diagnosticados com câncer de próstata, nove têm mais de 55 anos.
- Histórico de câncer na família: homens, cujo pai, avô ou irmão tiveram câncer de próstata antes dos 60 anos, fazem parte do grupo de risco.
- Sobrepeso e obesidade: estudos recentes mostram maior risco de câncer de próstata em homens com peso corporal mais elevado. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

Figura 112



Fonte: PORTALMS.SAUDE - http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/cancer-de-prostata

13.2 PREVENÇÃO

Ainda de acordo com o Ministério da Saúde (2019), a forma comprovada de prevenir o câncer de próstata é: dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, e com menos gordura, principalmente as de origem animal, ajudam a diminuir o risco, além das doenças crônicas não transmissíveis. Ainda outros hábitos saudáveis também são recomendados, como: fazer, no mínimo 30 minutos diários de atividade física, manter o peso adequado à altura, diminuir o consumo de álcool e não fumar.

13.3 SINTOMAS

De acordo com Oncoguia (2017), o câncer de próstata em estágio inicial, normalmente não provoca sintomas, enquanto que em estágio avançado pode causar alguns, como:

- Micção frequente;
- Fluxo urinário fraco ou interrompido;
- Vontade de urinar frequentemente à noite (Nictúria);
- Sangue na urina ou no líquido seminal;
- Disfunção erétil;
- Dor no quadril, costas, coxas, ombros ou outros ossos, se a doença se disseminou.

Oncoguia enfatiza, também, que a maioria desses problemas provavelmente podem ser provocados por outras condições clínicas, além do câncer de próstata. Por exemplo, aumento da frequência urinária é muito mais frequentemente causado por hiperplasia prostática benigna (HBP), um crescimento benigno da próstata. É importante manter o médico informado sobre qualquer um desses sintomas para que a causa seja diagnosticada e, se necessário, iniciado o tratamento.

13.4 DIAGNÓSTICO

De acordo com o Ministério da Saúde (2019), os exames para investigar os sinais e sintomas de um câncer de próstata, e descobrir se a doença está presente ou não, são basicamente dois.

- **Exame de toque retal:** o médico avalia tamanho, forma e textura da próstata, introduzindo o dedo protegido por uma luva lubrificada no reto. Este exame permite palpar as partes posteriores e lateral da próstata.

- **Exame de PSA:** é um exame de sangue que mede a quantidade de uma proteína produzida pela próstata – Antígeno Prostático Específico (PSA). Níveis altos dessa proteína podem significar câncer, mas também doenças benignas da próstata.

Esclarece, também que, para confirmar o câncer de próstata é necessário fazer uma biópsia. No caso desse exame, são retirado pedaços muitos pequenos da próstata para serem analisados em laboratório. A biópsia é indicada, caso seja encontrada alguma alteração no exame de PSA ou no toque retal.

Fonseca (2019), cita que, de acordo com a sociedade americana de oncologia, é recomendada a realização de exames a cada 2 anos para homens com PSA < 2,5 ng/ml e anualmente para os homens cujo nível de PSA é = 2,5 ng/ml. Hoje em dia é aceito solicitar PSA para:

- Homens com mais de 50 anos que estão em risco médio de câncer de próstata e com esperança de vida de pelo menos mais 10 anos;
- Homens com idade de 45 anos, com alto risco de desenvolver câncer de próstata: afro-americanos e homens que tem um parente de 1º grau (pai, irmão ou filho) diagnosticado com câncer de próstata em idade precoce (menos de 65 anos de idade);
- Homens com 40 anos em risco mais elevado (aqueles com mais de um parente de 1º grau que tiveram câncer de próstata em idade precoce).

13.5 TRATAMENTO

O câncer de próstata é feito por meio de uma ou de várias modalidades/técnicas de tratamento, que podem ser combinadas ou não. A principal delas é a cirurgia, que pode ser aplicada junto com radioterapia e tratamento hormonal, conforme cada caso. Quando localizado apenas na próstata, o câncer pode ser tratado com cirurgia oncológica, radioterapia e até mesmo observação vigilante, em alguns casos especiais. No caso de metástase, ou seja, se o câncer da próstata tiver se espalhado para outros órgãos, a radioterapia é utilizada junto com tratamento hormonal, além de tratamentos paliativos.

A escolha do melhor tratamento é feita individualmente, por médico especializado, caso a caso, após definir quais os riscos, benefícios e melhores resultados para cada paciente, conforme estágio da doença e condições clínicas do paciente. Todas as modalidades de tratamento são oferecidas, de forma integral e gratuita, por meio do Sistema Único de Saúde (SUS). (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

Atividades Mnemônicas

► CÂNCER DE MAMA - Respondas as questões abaixo:

Coloque V (verdadeiro) F (falso)

SENTENÇAS	V (VERDADEIRO)	F (FALSO)
O câncer de mama é uma doença causada pela multiplicação desordenada de células da mama.		
O Câncer de Mama é percebido apenas pelo toque.		
O câncer de mama também acomete homens.		
O Autoexame substitui a visita ao mastologista (médico).		
A mamografia é o principal método de detecção precoce de Câncer de Mama, por isso é importante realiza-la ao menos uma vez a cada doze meses, a partir dos 40 anos de idade.		

► CÂNCER DE PRÓSTATA - Respondas as questões abaixo:

Coloque V (verdadeiro) F (falso)

SENTENÇAS	V (VERDADEIRO)	F (FALSO)
Câncer de Próstata é o tipo de câncer que ocorre na próstata: glândula localizada abaixo da bexiga e que envolve a uretra, canal que liga a bexiga ao orifício externo do pênis.		
Não existe forma de prevenção contra o Câncer de Próstata.		
O diagnóstico precoce do Câncer de Próstata é fundamental no controle e cura da doença.		

Os fatores de risco que aumentam o desenvolvimento do Câncer de Próstata são: idade, histórico de câncer na família, sobrepeso e obesidade.		
As células cancerosas se multiplicam mais vagarosamente que as células normais da próstata.		

MÓDULO 4

Saúde de Mulher e do Homem – Gravidez – Avaliação dos Módulos (1-2-3-4)

14 MÉTODOS DE PREVENÇÃO PARA GRAVIDEZ E SEUS REFLEXOS - FEMININO E MASCULINO

Figura 113

Fonte: brasilescola.uol.com.br – Disponível em: https://brasilescola.uol.com.br/biologia/anticoncepcionais.htm

14.1 MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

Os métodos contraceptivos são métodos que evitam a gravidez indesejada. Eles são utilizados por pessoas que têm vida sexual ativa e querem evitar uma gravidez.

Há vários tipos de métodos contraceptivos disponíveis no mercado, como: camisinha masculina, camisinha feminina, DIU (dispositivo intrauterino), contracepção hormonal injetável, contracepção hormonal oral (pílula anticoncepcional), implantes, espermicida, abstinência periódica, contracepção cirúrgica, contracepção de emergência, entre outros.

Entre tantos métodos disponíveis, torna-se necessário o auxílio de um médico para escolher qual método utilizar, pois este profissional levará em consideração a idade, a frequência em que mantém relações sexuais, necessidades reprodutivas, saúde, entre outros fatores.

Os métodos contraceptivos devem ser escolhidos com a ajuda de um profissional e em comum acordo entre o casal. Porém é muito importante ter consciência de que qualquer método escolhido, só funcionará se for utilizado da maneira correta.

Entre os métodos contraceptivos, há os que são reversíveis e os que são irreversíveis.

14.1.1 Métodos Reversíveis

Os métodos também chamados de temporários, são aqueles que, ao interromper o uso, é possível engravidar.

14.1.2 Métodos Irreversíveis

Os métodos também conhecidos como definitivos, são aqueles que exigem uma intervenção cirúrgica, como a vasectomia, para os homens laqueadura tubária, para as mulheres.

14.2 CLASSIFICAÇÃO DOS MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

Os métodos contraceptivos são classificados em cinco grupos, são eles:

14.2.1 Métodos Comportamentais

- Tabela (Calendário);
- Temperatura basal;
- Muco cervical (método Billings);
- Coito interrompido.

14.2.2 Métodos de Barreira

- Camisinha;
- Diafragma;
- Esponjas;
- Espermicidas.

14.2.3 Dispositivo Intrauterino (DIU)

14.2.4 Contracepção Hormonal

- Contraceptivos orais;
- Contraceptivos injetáveis;
- Implantes;
- Anel vaginal;
- Adesivos cutâneos;
- Contracepção de emergência (pílula do dia seguinte).

14.2.5 Contracepção Cirúrgica

- Laqueadura (Mulher);
- Vasectomia (Homem).

Os métodos de barreira são removíveis, e evitam a entrada do esperma no útero. Esses contraceptivos são indicados às mulheres que não podem tomar algum tipo de hormônio ou que desejam proteção de DSTs.

Os métodos hormonais servem para controlar ou interromper a ovulação, evitando a gravidez, mas não previnem contra doenças sexualmente transmissíveis (DST).

14.3 MÉTODOS CONTRACEPTIVOS FEMININOS

14.3.1 Pílula Anticoncepcional

O anticoncepcional oral, também conhecido como pílula anticoncepcional, é o método mais utilizado pelas mulheres para evitar a gravidez, pois possui hormônios que são semelhantes àqueles produzidos pelos ovários, fazendo com que a ovulação não ocorra e não exista um óvulo pronto para ser fecundado.

Figura 114

Fonte: TUASAUDE.COM – Disponível em: https://www.tuasaude.com/metodos-contraceptivos

14.3.2 Implante Anticoncepcional

O implante anticoncepcional, como o Implanon ou Organon, é um método que ajuda a prevenir a gravidez através de um pequeno tubo de plástico que é introduzido na parte interna do braço, embaixo da pele, pelo ginecologista e que libera hormônios

para o sangue de forma lenta, impedindo a ovulação e dificultando a entrada dos espermatozoides no útero da mulher.

Figura 115

Fonte: TUASAUDE.COM – Disponível em: https://www.tuasaude.com/metodos-contraceptivos

Este dispositivo pode permanecer no braço da mulher até 3 anos, porém só pode ser colocado e tirado pelo ginecologista e, depois de removido, a fertilidade volta ao normal após 1 mês.

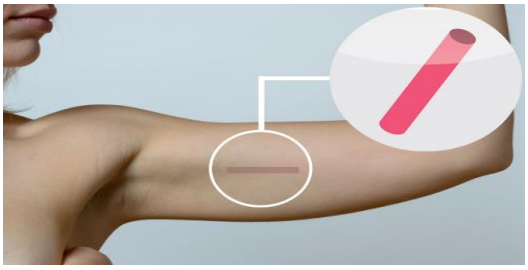
- **Quando e como colocar o implante**

O implante precisa ser colocado no hospital pelo ginecologista até aos 7 primeiros dias do ciclo menstrual, ou em qualquer momento do ciclo caso se tenha certeza que a mulher não está grávida. Para colocar e tirar o implante é necessário fazer uma pequena cirurgia com anestesia local que é aplicada no braço, sendo normal nos primeiros 3 dias depois da intervenção, ter dor ou ficar com uma pequena mancha roxa.

Figura 116

Fonte: VIX.COM - Disponível em: https://www.vix.com/pt/saude/555498/implante-hormonal-engorda-tudo-o-que-ainda-nao-te-contaram-sobre-o-contraceptivo

Figura 117

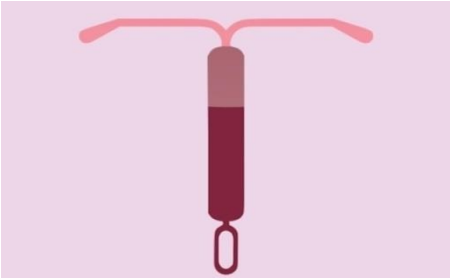


Fonte: EBSERH.GOV.BR - Disponível em: http://www2.ebserh.gov.br/web/portal-ebserh/noticias/-/asset_publisher/IWOL3KQUThwm/content/id/2850350/2018-02-mulheres-em-vulnerabilidade-social-terao-anticoncepcional-de-longa-duracao

14.3.3 Dispositivo Intrauterino (DIU)

O dispositivo intrauterino, conhecido por DIU, é um método contraceptivo de plástico em forma de T que é introduzido no útero pelo ginecologista e que pode permanecer durante cerca de 5 anos mantendo a sua eficácia.

Figura 118



Fonte: TUASAUDE.COM https://www.tuasaude.com/metodos-contraceptivos

Figura 119

Fonte: ALTOASTRAL.COM.BR – Disponível em: https://www.altoastral.com.br/dispositivo-intrauterino-diu-duvidas/

Esta técnica anticoncepcional é muito eficaz e não causa desconforto, impedindo a gravidez por ação do cobre ou liberação de hormônios que dificultam a fecundação.

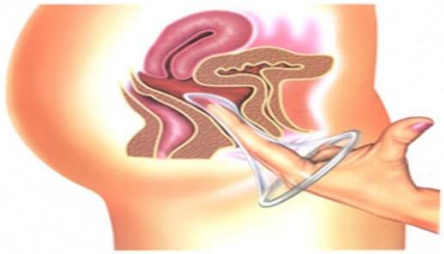
14.3.4 Camisinha Feminina - Preservativo

O preservativo é um método anticoncepcional excelente para evitar a gravidez, além de ser o único método que protege do contágio de doenças sexualmente transmissíveis, como AIDS ou sífilis.

Figura 120

Fonte:TUASAUDE.COM https://www.tuasaude.com/metodos-contraceptivos

Figura 121



Fonte: ENTREGADEMEDICAMENTOS.COM.BR – Disponível em: http://entregademedicamentos.com.br/perfumaria drogadelia/conheca-a-camisinha-feminina/

Porém, para ser eficaz é necessário colocar a camisinha corretamente antes de cada contato íntimo, impedindo o contato direto entre o pênis e a vagina, evitando que os espermatozoides cheguem ao útero.

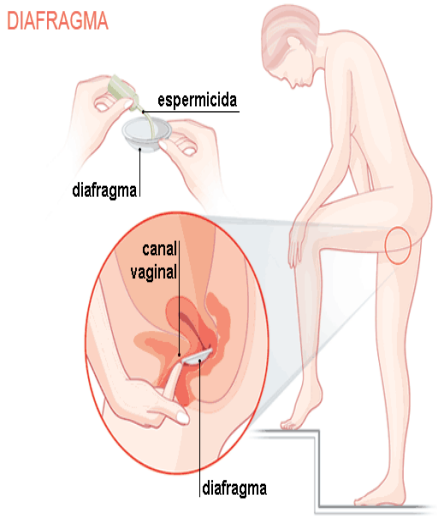
14.3.5 Diafragma Vaginal

O diafragma é um método contraceptivo de borracha em forma de anel que impede a entrada dos espermatozoides no útero, evitando a fecundação do óvulo. O diafragma pode ser usado várias vezes durante cerca de 2 anos e, por isso, depois de usar, deve-se lavar e guardar num local limpo.

Figura 122

Fonte: TUASAUDE.COM - **Métodos contraceptivos**. **Diafragma vaginal -** Disponível em: <https://www.tuasaude.com/metodos-contraceptivos.

Figura 123



Fonte: PEDIATRAVIRTUAL.NET – Aprenda como medir diafragma – Disponível em: http://pediatravirtual.net/diafragma-como-medir/

14.3.6 Esponja contraceptiva

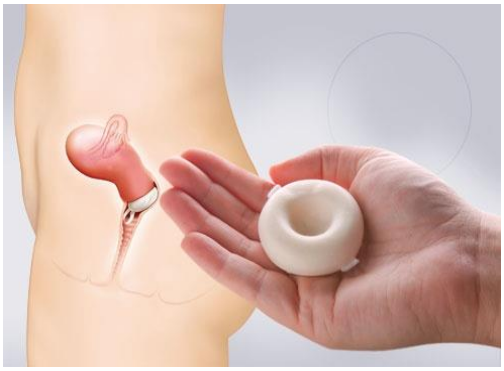
Esponja contraceptiva é um artefato redondo, em formato de travesseiro, feito de poliuretano com aproximadamente 4 cm de diâmetro.

A esponja é umedecida com água, dobrada e inserida profundamente na vagina, onde bloqueia a entrada do esperma no útero. A esponja também contém espermicida.

Figura 124

Fonte: PT.NEXTEWS.COM – A história da esponja contraceptiva – Disponível em: http://pt.nextews.com/62701062/

Figura 125



Fonte: BEDMED.COM.BR – Como a esponja vaginal deve ser utilizadas? – Disponível em: https://bedmed.com.br/ginecologia-conheca-esponja-vaginal/

A esponja pode ser inserida na vagina pela mulher até 24 horas antes da relação sexual e fornece proteção durante esse período, não importa a frequência de repetição do ato. A esponja deve ser deixada no lugar por pelo menos seis horas após a última relação sexual. Ela não deve ser deixada no lugar por mais de 30 horas.

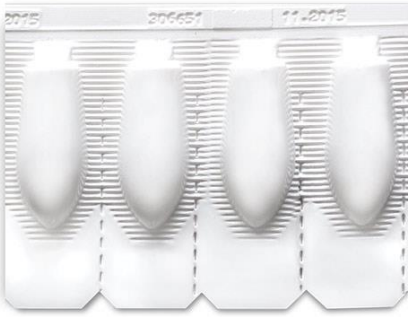
Em geral, nenhum dos parceiros percebe a sua presença depois de inserida. Ela é menos eficaz que o diafragma. As taxas de gravidez com o uso, são de 12% para mulheres que nunca tiveram filhos, e de 24% para mulheres que já tiveram.

Problemas relacionados ao uso são incomuns. Eles incluem reações alérgicas, secura ou irritação vaginal e dificuldade para remover a esponja. Está disponível para venda livre e não precisa ser ajustada por um profissional de saúde.

14.3.7 Espermicidas

Os espermicidas são preparações que matam o espermatozoide ao contato. Estão disponíveis sob a forma de espumas, cremes, géis e supositórios, e são colocados na vagina antes da relação sexual. Esses contraceptivos também fornecem uma barreira física ao esperma. Nenhum tipo de preparação é mais eficaz que outro.

Figura 126



Fonte: VIVASUAVIDA.COM.BR
https://www.vivasuavida.com.br/pt/metodos-contraceptivos/contraceptivos-curta-duracao/espermicidas/

Figura 127

Fonte: ADOLESCENCIA.ORG.BR
http://www.adolescencia.org.br/site-pt-br/espermicida

Os espermicidas são mais bem utilizados com um contraceptivo de barreira, como um preservativo ou diafragma.

Os espermicidas não devem ser usados mais de uma vez por dia. Fazer isso pode irritar a vagina e danificar os tecidos que a revestem. Como resultado, os micro-organismos que causam doenças sexualmente transmissíveis (incluindo HIV) podem entrar mais facilmente no corpo e causar doenças.

14.3.8 Anticoncepcional Injetável

A injeção anticoncepcional, como Depo-Provera, deve ser aplicada no músculo do braço ou perna 1 vez por mês ou de 3 em 3 meses, por um enfermeiro no posto de saúde.

A injeção vai liberando lentamente, hormônios que impedem a ovulação, porém o seu uso prolongado pode provocar atraso na fertilidade, aumento do apetite, o que pode conduzir ao aumento de peso, além de dores de cabeça, acne e queda de cabelo, por exemplo.

Figura 128

Fonte:TUASAUDE.COM
https://www.tuasaude.com/metodos-contraceptivos

Figura 129

Fonte: mundomulheres.com – Anticoncepcional injetável suas vantagens e desvantagens.
https://mundomulheres.com/anticoncepcional-injetavel-suas-vantagens-e-desvantagens/

É um ótimo método para mulheres com doença mental, com tuberculose ou epilepsia, e que não podem tomar comprimidos anticoncepcionais, ou têm muitas infecções vaginais, e não podem usar anel ou DIU.

14.3.9 Anel Vaginal

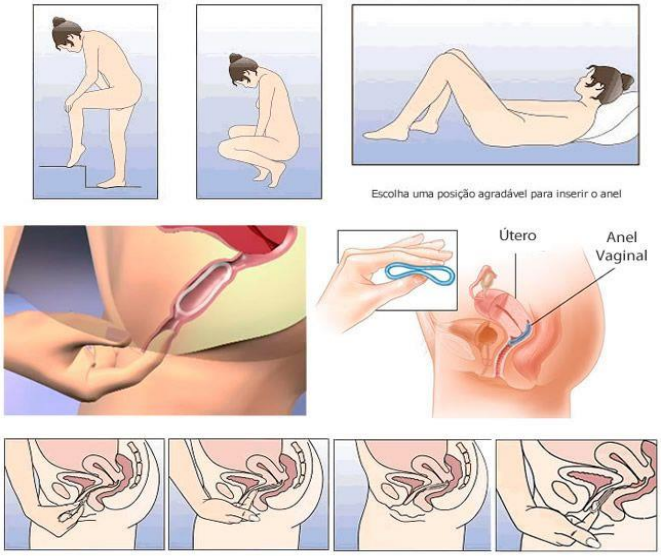
O anel é um dispositivo de borracha que é introduzido na vagina, pela mulher, e a sua colocação é semelhante à introdução de um absorventes interno. A mulher deve permanecer com o anel durante 3 semanas e depois deve retirar e fazer uma pausa de 7 dias para a menstruação descer, voltando a colocar um anel novo.

Figura 130

Fonte:TUASAUDE.COM - https://www.tuasaude.com/metodos-contraceptivos

- **Como colocar o anel vaginal**

Figura 131



Fonte: PINTEREST.COM - https://br.pinterest.com/pin/654499758323143502/?lp=true

14.3.10 Adesivo Anticoncepcional

O adesivo anticoncepcional, é um material aderente que parece um esparadrapo brilhante, para ser fixado na pele, e é bastante eficaz na prevenção da gravidez, por meio da liberação de hormônios.

Figura 132

Fonte: VIVASUAVIDA.COM.BR
https://www.vivasuavida.com.br/pt/metodos-contraceptivos/contraceptivos-curta-duracao/adesivo-anticoncepcional/

Figura 133

Fonte: ANTICONCEPCIONALWEB.COM
https://www.anticoncepcionalweb.com/adesivo-anticoncepcional/

Os hormônios estrógeno e progesterona são continuamente liberados, entrando na corrente sanguínea através da pele, onde impedem a liberação de óvulos pelos ovários e também tornam o muco cervical espesso, impossibilitando o esperma de atingir o óvulo.

Este método conceptivo é transparente, tornando-se visível na pele, podendo ser um incomodo para algumas mulheres, uma vez que fica exposto a olho nu.

14.3.11 Pílula do Dia Seguinte

Apesar de ser interpretada como uma solução prática para evitar a gravidez indesejada, esse recurso é indicado apenas para casos de emergência e deve ser usado com cuidado, já que traz efeitos colaterais em curto e longo prazo.

Existe dois tipos da cartela da pílula, são as seguintes:

- Cartela com 1 comprimido, composto de 1,5mg de levonorgestrel;
- Cartela com 2 comprimidos: composto cada um de 0,75mg de levonorgestrel.

Figura 134

Fonte: MDSAUDE.COM - https://www.mdsaude.com/ginecologia/anticoncepcionais/pilula-dia-seguinte

Figura 135

Fonte: DRAUZIOVARELLA.UOL.COM.BR https://drauziovarella.uol.com.br/mulher-2/ginecologia/pilula-do-dia-seguinte-perguntas-e-respostas/

Não existe diferença entre os dois tipos de pílula do dia seguinte, uma vez que a dosagem é a mesma. Ambas representam uma enorme carga de hormônios ingerida de uma só vez, diferentemente das pílulas anticoncepcionais convencionais que são ingeridas diariamente e que possuem dosagem menor.

Como se trata de um método de emergência e não de prevenção, a dosagem da pílula, independentemente do tipo, é um turbilhão de hormônios.

O risco de insucesso da pílula do dia seguinte gira em torno de 5%, quando usada corretamente. A taxa de insucesso é mais alta que outros métodos porque a pílula do dia seguinte não é um método contraceptivo para ser usado de maneira recorrente, mas em caso de emergência. O corpo não está preparado para ela.

Se ingerida depois da formação do feto, ela pode causar hemorragia e aborto, fatores de risco para a vida da mulher.

Mesmo que ingerida uma vez, ou numa frequência muito baixa, ainda é possível que a pílula do dia seguinte cause efeitos colaterais como:

- Dores de cabeça;
- Dor no corpo;
- Náuseas;
- Diarreia;
- Tontura;
- Vômito.

Na maioria das vezes, a pílula altera o fluxo normal da mulher, desregulando a menstruação. Dependendo do dia em que foi tomada, a pílula pode adiantar o sangramento ou mesmo retardar a menstruação.

O uso da pílula do dia seguinte é indicado quando:

- Houve relação sexual com penetração do pênis na vagina sem proteção (não usou camisinha ou anticoncepcional de qualquer tipo);
- Se a camisinha estourou e a mulher não usa anticoncepcional de qualquer tipo.

Não existe idade mínima para tomar o medicamento. A mulher já pode tomar a partir do momento em que tem uma vida sexual ativa. Já a idade máxima vai até o fim da vida fértil dela.

14.3.12 Métodos Naturais

Figura 136

Fonte: VIX.COM – **Como escolher o método contraceptivo ideal** – Disponível em: https://www.vix.com/pt/saude/563611/combinar-esses-metodos-contraceptivos-nao-te-protege-e-ainda-coloca-a-saude-em-risco

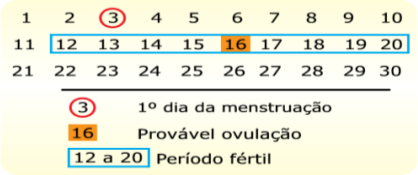
Existem outros métodos que também podem ajudar a evitar a gravidez, porém não devem ser usados individualmente porque não são totalmente eficazes e pode ocorrer gravidez. Assim, alguns métodos, podem ser:

- **Método do Calendário:** Este método exige saber calcular o período fértil, por subtração de 11 dias ao ciclo mais longo e de 18 dias ao ciclo mais curto;

Figura 137

Fonte: PEDIATRAVIRTUAL.NET
http://pediatravirtual.net/category/metodo-contraceptivo/

Figura 138



Fonte: PIR2.FORUMEIROS.COM
http://pir2.forumeiros.com/t99182-metodos-contraceptivos-tabelinha

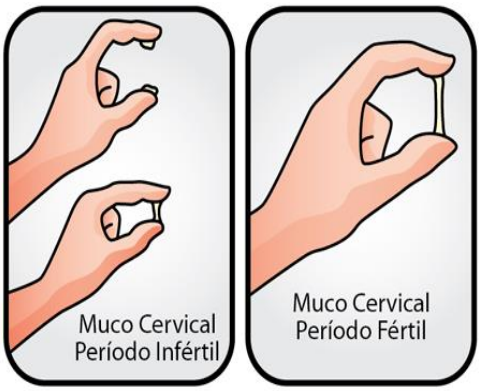
- **Método da Temperatura:** a temperatura do corpo é mais elevada após a ovulação e, para saber o momento do mês que a mulher é mais fértil deve medir a temperatura com um termômetro sempre no mesmo local;

Figura 139

Fonte: BRASILESCOLA.UOL.COM.BR - https://brasilescola.uol.com.br/biologia/anticoncepcionais.htm

- **Método do Muco:** durante o período mais fértil, a mulher tem muco (secreção líquida) mais grosso, semelhante a clara de ovo, que indica que as chances de engravidar são maiores;

Figura 140



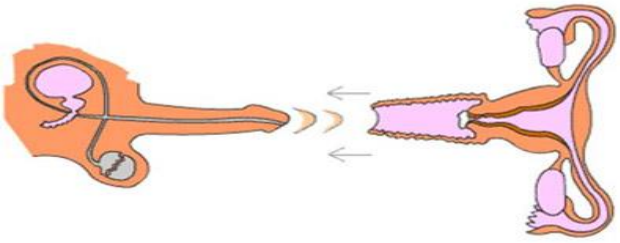
Fonte: 12BBIOLOGIA.BLOGSPOT.COM - http://12bbiologia.blogspot.com/2013/10/metodos-contraceptivos-naturais-metodo.html

Figura 141

Fonte: METODOSCONTRACEPCAO.BLOGSPOT.COM http://metodoscontracepcao.blogspot.com/p/metodos-comportamentais.html

- **Método do Coito Interrompido:** este método implica retirar o pênis do interior da vagina no momento em que o homem vai ejacular. No entanto, ele não é seguro e é desaconselhado.

Figura 142



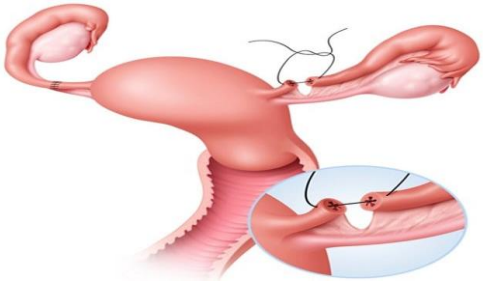
Fonte: DEREPENTEGRAVIDA.COM.BR
http://www.derepentegravida.com.br/coito-interrompido/

14.3.13 CONTRACEPÇÃO MÉTODO CIRÚRGICO

- **Laqueação de Trompas -** (Laqueação tubária bilateral)

Consiste na interrupção das trompas, impedindo, por isso, a fecundação do óvulo pelos espermatozoides e, portanto, a gravidez. Às vezes, as trompas são cortadas, outras vezes é colocado um anel que bloqueia o seu trajeto.

Figura 143



Fonte: TODAMATERIA.COM.BR
https://www.todamateria.com.br/metodos-contraceptivos/

O QUE É IMPORTANTE SABER?

Figura 144

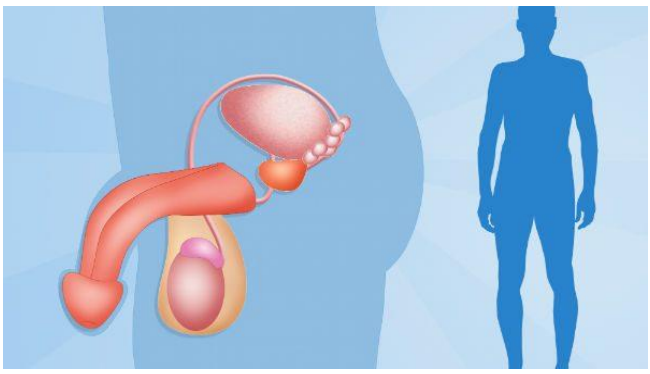
Fonte:ISTOCKPHOTO.COM.BR
https://www.istockphoto.com/br/vetor/jovem-mulher-mae-duvida-gm1031709916-276357392

- A mulher continua a ter menstruação;
- Não interfere no relacionamento sexual;
- Apesar de ser uma ideia (errada) frequente, não existem laqueações tubárias reversíveis.

14.3.14 OS HOMENS E A CONTRACEPÇÃO

O envolvimento dos homens na contracepção e planejamento familiar é habitualmente reduzido, estando essa responsabilidade associada tradicionalmente às mulheres. No entanto, é desejável que a escolha e acompanhamento da utilização do método contraceptivo seja feita em conjunto, ainda que a maioria dos métodos venham a ser efetivamente utilizados pela mulher. Ainda assim, há métodos de contracepção masculinos, são eles:

Figura 145



Fonte: drauziovarella.uol.com.br
https://drauziovarella.uol.com.br/entrevistas-2/vasectomia-entrevista/

- **PRESERVATIVO**

O preservativo constitui uma barreira à passagem do esperma para a vagina durante o coito. A maioria dos preservativos é feita de látex. Quando usado corretamente, além de ajudar a prevenir a gravidez, é um método que diminui o risco de contrair infeções sexualmente transmissíveis (IST). Desde que bem utilizado, estima-se que a sua taxa de eficácia se situe entre 94% e 98%.

Figura 146

Fonte: DRAKEILLAFREITAS.COM.BR
https://www.drakeillafreitas.com.br/preservativo-masculino-saiba-como-usar/

- **VASECTOMIA**

A vasectomia ou esterilização masculina era um método contraceptivo definitivo, hoje já não é mais, existe a possibilidade de reversão, porém não é fácil.

Figura 147

Fonte: GINECO.COM.BR - https://www.gineco.com.br/saude-feminina/metodos-contraceptivos/vasectomia/

A vasectomia é uma operação simples que consiste no corte ou ressecção dos canais deferentes responsáveis pelo transporte dos espermatozoides (leva os espermatozoides dos testículos para o pênis), onde são expelidos durante a

ejaculação. Durante os primeiros três meses após a operação, deve ser utilizado outro método alternativo.

O QUE É IMPORTANTE SABER SOBRE A VASECTOMIA

- Não provoca impotência;
- Continua a existir ejaculação, porque os espermatozoides são apenas uma pequena parte do esperma.
- Não é um método de eficácia imediata. São normalmente necessárias 12-20 ejaculações até deixarem de existir espermatozoides no esperma.

Figura 148

Fonte: GUIADOCORPO.COM - https://guiadocorpo.com/vasectomia/

- **CONTRACEPÇÃO MÉTODO CIRÚRGICO**

Os métodos cirúrgicos são formas de contracepção permanentes e/ou definitivos, pelo que devem ser escolhidas apenas quando se está seguro de que **NÃO** se quer ter mais filhos.

Figura 149

Fonte: APF.PT/MÉTODOS-CONTRACEPTIVOS - http://www.apf.pt/metodos-contracetivos/metodos-cirurgicos-definitivos

VANTAGENS	DESVANTAGEM
Muito seguros, com uma taxa de falha muito baixa.	
Não interferem no desempenho sexual nem no normal funcionamento dos órgãos sexuais	Não protege das IST, pelo que se torna importante a utilização de um método de barreira com esta finalidade (como o preservativo).
Um procedimento único assegura a contracepção.	
São métodos não hormonais.	

15 GRAVIDEZ

Figura 150

Fonte: ADEB.PT – Disponível em: https://www.adeb.pt/publications/doenca-bipolar-e-gravidez-o-que-e-preciso-saber

Gravidez é um evento resultante da fecundação do ovulo (ovócito secundário) pelo espermatozoide. Onde, posteriormente, irá se implantar dentro do útero, no endométrio, e que se dará o desenvolvimento de um novo ser.

Nesse momento, ocorrerão grandes transformações na mulher, assim como para seu (sua) parceiro (a) e para toda a família. No período da gestação o corpo vai se modificando lentamente para preparação do parto e da maternidade.

A gestação (gravidez) é um fenômeno fisiológico, e normalmente sua evolução se dá na maioria dos casos, sem intercorrências.

15.1 SINTOMAS

Alguns sintomas são comuns na gravidez, porém nem todas as mulheres os apresentam. Normalmente o atraso menstrual é um sinal que mais chama a atenção

das mulheres para uma possibilidade de gravidez. Outros podem ser percebidos da seguinte maneira:

- Aumento dos seios;
- Enjoos/vômitos;
- Mais sono;
- Mais fome;
- Aumento da frequência urinária;
- Maior sensação de cansaço.

No primeiro trimestre, os sintomas podem ser observados pelas mulheres, mas alguns podem permanecer até o final da gestação.

Nem todos os sintomas de gravidez são iguais para todas mulheres. Algumas mulheres são mais sensíveis às mudanças hormonais, ou possuem condições que favorecem a exacerbação de determinados sintomas.

Durante as consultas de pré-natal, todos sintomas devem ser mencionados aos profissionais de saúde, para que possam ser avaliados, medicados caso necessário, ou para que possa ser analisada a necessidade de acompanhamento especializado ou o encaminhamento ao serviço de pré-natal de alto risco.

Há alguns medicamentos que poderão ser utilizados para diminuir alguns sintomas mais comuns ao longo da gestação, porém a automedicação é contraindicada porque há risco à saúde materna e fetal. É necessário procurar orientação dos profissionais de saúde que contam com protocolos e guias de orientação do Sistema Único de Saúde (SUS), o qual conduzirá clinicamente os casos e orientarão a mulher sobre as mudanças de hábitos que poderão favorecer a minimização dos sintomas.

Fonte: MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019.

15.2 TIPOS DE GRAVIDEZ

De acordo com Melhor com a Saúde (2018), existem alguns tipos de gravidezes, conforme relacionados abaixo:

- **Gravidez Intrauterina**

Nesse caso a gravidez ocorre quando o óvulo fertilizado é implantado corretamente dentro do útero e se desenvolve normalmente. A gravidez intrauterina é a que a maioria das mulheres tem, sua duração é cerca de 40-42 semanas, desde o primeiro dia da última menstruação, ou aproximadamente 38 semanas a partir da fertilização do óvulo. Sendo o óvulo implantado, a placenta se desenvolve, e graças ao cordão umbilical, o bebê recebe todos nutrientes de que necessita para crescer.

Dependendo das condições ou fatores que afetam a saúde da mulher no momento da gravidez, podemos falar sobre gestações de baixo risco ou alto risco.

- **Gravidez de Baixo Risco**

É uma gravidez controlada de uma mulher de boa saúde. Ocorre em mulheres entre os 19 anos e os 35 anos de idade. Não há presença de doenças que coloquem em risco a vida da mãe ou o desenvolvimento do feto.

- **Gravidez de Alto Risco**

“Trata-se de um termo muito amplo, que engloba qualquer aspecto que saia do curso de uma gravidez típica, em uma mulher que não apresente nenhum problema prévio de saúde”, aponta Wagner Hernandez, ginecologista mestre em obstetrícia pela Universidade de São Paulo (USP).
https://bebe.abril.com.br/gravidez/gravidez-alto-risco-quando-gestacao-classificada-dessa-forma/

16 GRAVIDEZ DE ALTO RISCO

Figura 151

Fonte: E-KONOMISTA.PT - https://www.e-konomista.pt/artigo/gravidez-de-alto-risco/

Quando a gravidez não é controlada. Ocorre em mulheres com menos de 18 anos (gravidez precoce) ou com mais de 35 anos (gravidez tardia). Nessa gravidez é quando a mulher começa a sofrer de algumas doenças como: diabetes, hipertensão, doença cardíaca, pielonefrite (infecção renal) ou quando em contato com infecções, tais como: rubéola, toxoplasmose, sífilis, vírus da imunodeficiência humana (HIV), vírus do papiloma humano.

Na Gravidez de Alto Risco, a mulher pode chegar a um final feliz sem comprometer a saúde, ou o desenvolvimento adequado do feto, mas é essencial que tenha um controle médico.

Há também uma classificação médica no caso de uma gravidez de mais de um bebê, sendo o seguinte:

16.1 CLASSIFICAÇÃO GRAVIDEZ MAIS DE UM BEBÊ

- **Gêmeos Dizigóticos (gêmeos)** – Cada zigoto levará a uma placenta independente e um saco amniótico. Existem duas placentas e duas bolsas amnióticas.

- **Gêmeos Monozigóticos (gêmeos idênticos)** – Na maioria dos casos, o embrião é dividido, mas não a placenta. Nesse caso requer um acompanhamento maior (ultrassonografias mensais durante quase toda a gestação), uma vez que há uma única placenta que alimenta dois fetos.

16.2. GRAVIDEZ ECTÓPICA (GRAVIDEZ EXTRAUTERINA)

Conhecida também como gravidez extrauterina. Acontece uma complicação durante a descida do embrião pela tuba uterina e não é capaz de atingir o útero. Nesse caso, o embrião é implantado em um local inadequado, que não permite seu desenvolvimento.

Esse tipo de gravidez é muito arriscado para a vida da mãe e não oferece nenhuma possibilidade para o feto. Normalmente essa gravidez não passa do primeiro trimestre. A mulher começa a sangrar e sente dores fortes entre a 6ª e a 8ª semana.

Se não houver aborto espontaneamente, o médico geralmente recomenda uma interrupção cirúrgica, ou certos medicamentos quimioterápicos, para salvar a vida da mulher. Ter uma gravidez ectópica não incapacita a mulher de ter uma gravidez intrauterina subsequente, porém precisará ter um controle médico adequada para alcançar uma gravidez normal.

Classificação da Gravidez Ectópica:

- **Tubária:** o embrião nidifica na tuba uterina e produz inflamação e obstrução tubária;
- **Istmo:** a implantação do embrião ocorro no istmo, no final da tuba uterina;

- **Ovariana:** o embrião é implantado no ovário e pode ser confundido com um cisto;
- **Cervical:** a nidação ocorre no colo do útero;
- **Abdominal:** o embrião se implanta dentro da cavidade peritoneal. Sendo esse tipo de gravidez pouco frequente;
- **Intramural:** localizado no miométrio, camada muscular interna do Útero.

16.3 GRAVIDEZ MOLAR

Nesse tipo de gravidez, o óvulo foi fertilizado de forma anormal. A partir daí a placenta cresce desproporcionalmente e se transforma em um conjunto de cistos chamado de mola hidatiforme. Isso traz como consequência:

- O embrião não pode se formar bem e não sobrevive;
- A gravidez molar deve ser interrompida assim que se souber de sua existência.

Em resumo, de acordo com o Ministério da Saúde (2019), as complicações que a gravidez pode provocar podem ser: diabetes, hipertensão e sangramentos. Em alguns casos o bebê não conseguirá se desenvolver adequadamente; por isso é importante o pré-natal desde o início, para que se possa diagnosticar estas e outras complicações. E nesses casos, a gestante será encaminhada à atenção de alto risco, e será monitorada e acompanhada com maior frequência de consultas, favorecendo, assim, o controle de intercorrências e prevenção de maiores complicações.

17 GRAVIDEZ - PRÉ NATAL

Minha vida (2018) pré-natal: é um conjunto de exames que deverão ser realizados durante a gestação, o que possibilita que a mulher faça um acompanhamento minucioso da sua saúde e a do bebê, a fim de prevenir diversas doenças e complicações que podem levar ao parto prematuro e ao aborto.

Figura 152

Fonte: SOUMAMÃE.COM.BR – A estimulação pré-natal; técnicas e benefícios. Disponível em: https://soumamae.com.br/estimulacao-pre-natal-tecnicas-e-beneficios/

O Ministério da Saúde (2016), afirma também que o inicio do pré-natal é fundamental para a prevenção e/ou detecção precoce de patologias, tanto maternas como fetais, permitindo um desenvolvimento saudável do bebê e diminuindo os riscos da gestante.

Deve haver diferentes trocas de informações entre a mulher e os profissionais de saúde. A melhor forma de promover uma compreensão do processo de gestação é propiciando esse intercâmbio de experiências e conhecimentos.

17.1 RESPONSABILIDADE DO POSTO DE SAÚDE

Deverá ser fornecido pelo serviço de saúde a cada gestante:

- O cartão da gestante com a identificação preenchida e orientação sobre o mesmo;
- O calendário de vacinas e suas orientações;
- A solicitação de exames de rotina;
- As orientações sobre a sua participação nas atividades educativas – reuniões em grupo e visitas domiciliares;
- O agendamento de consulta médica para pesquisa de fatores de risco.

17.2 VANTAGENS DO PRÉ-NATAL

- Permite identificar doenças que já estavam presentes no organismo, porém, evoluindo de forma silenciosa, como a hipertensão arterial, diabetes, doenças do coração, anemias, sífilis, etc. Seu diagnóstico permite medidas de tratamento que evitam maior prejuízo à mulher, não só durante a gestação, mas por toda sua vida;
- Detecta problemas fetais, como más formações. Algumas delas, em fases iniciais, permitem o tratamento intraútero que proporciona ao recém-nascido uma vida normal;
- Avalia aspectos relativos à placenta, possibilitando tratamento adequado. Sua localização inadequada pode provocar graves hemorragias com sérios riscos maternos;
- Identifica precocemente a pré-eclâmpsia, que se caracteriza por elevação da pressão arterial, comprometimento da função renal e cerebral, ocasionando convulsões e coma. Esta patologia constitui uma das principais causas de mortalidade no Brasil.

17.3 PRINCIPAIS OBJETIVOS DO PRÉ-NATAL

- Preparar a mulher para a maternidade, trazendo informações educativas sobre o parto e o cuidado da criança (puericultura);

- Fornecer orientações essenciais sobre hábitos de vida e higiene pré-natal;
- Orientar sobre a manutenção do estado nutricional apropriado;
- Orientar sobre o uso de medicações que possam afetar o feto ou o parto, ou medidas que possam prejudicar o feto;
- Tratar das manifestações físicas próprias da gravidez;
- Tratar de doenças existentes, que de alguma forma interfiram no bom andamento da gravidez;
- Fazer prevenção, diagnóstico precoce e tratamento de doenças próprias da gestação ou que sejam intercorrências previsíveis dela;
- Orientar psicologicamente a gestante para o enfrentamento da maternidade;
- Nas consultas médicas, o profissional deverá orientar a paciente com relação à dieta, higiene, sono, hábito intestinal, exercícios, vestuário, recreação, sexualidade, hábitos de fumo, álcool, drogas e outras eventuais orientações que se façam necessárias.

Figura 153

Fonte: ACRÍTICA.NET - Disponível em: http://www.acritica.net/editorias/geral/exame-permite-descobrir-sexo-do-bebe-a-partir-da-oitava-semana-de/260427/

A assistência ao pré-natal, é o primeiro passo para um parto e nascimento humanizados, e pressupõe a relação de respeito que os profissionais de saúde estabelecem com a mulher durante o processo de parturição, e compreende:

- Parto como um processo natural e fisiológico que, normalmente, quando bem conduzido, não precisa de condutas intervencionistas;
- Respeito aos sentimentos, emoções, necessidades e valores culturais;
-

- Disposição dos profissionais para ajudar a mulher a diminuir a ansiedade e a insegurança, assim como o medo do parto, da solidão, da dor, do ambiente hospitalar, de o bebê nascer com problemas e outros temores;
- Promoção e manutenção do bem-estar físico e emocional ao longo do processo da gestação, parto e nascimento;
- Informação e orientação permanente à parturiente sobre a evolução do trabalho de parto, reconhecendo o papel principal da mulher nesse processo, até mesmo aceitando a sua recusa a condutas que lhe causem constrangimento ou dor;
- Espaço e apoio para a presença de um (a) acompanhante que a parturiente deseje;
- Direito da mulher na escolha do local de nascimento e corresponsabilidade dos profissionais para garantir o acesso e a qualidade dos cuidados de saúde.

17.4 EXAMES NO PRÉ-NATAL

De acordo com Minha Vida (2018), os principais exames solicitados no pré-natal e sua importância são:

17.4.1 Hemograma Completo

É a avaliação de todos componentes no sangue, como por exemplo, a série vermelha (dos glóbulos vermelhos); série branca (dos glóbulos brancos) e plaquetas.

A série vermelha é importante para avaliar se a gestante está com anemia. Normalmente as grávidas são mais propensas ao problema, pois há um aumento de 50% do sangue e com isso o ferro se dilui. No caso das plaquetas, indicam como está a coagulação, e os glóbulos brancos ajudam a verificar como está o sistema imunológica e se há alguma infecção. O exame é sempre pedido na primeira consulta da gestação, podendo ser repetido no segundo ou no terceiro trimestre.

17.4.2 Glicemia

Esse exame em jejum indica a quantidade de glicose presente no sangue. Se a taxas estiverem acima do normal, poderá suspeitar o quadro de diabetes gestacional o qual tornará a gravidez mais arriscada, o que poderá ocasionar problemas de saúde no feto.

E quanto a queda da glicemia, também poderá trazer riscos para a gestante e ao bebê. Devido ao seu tipo de sintomatologia, é mais rapidamente diagnosticado e tratado. Alguns sintomas de queda de glicemia são: tontura, taquicardia, desmaio e sudorese.

Esse exame é feito normalmente com a primeira bateria de exames, e a curva glicêmica é pedida no quinto mês.

17.4.3 Sistema ABO e Fator Rh

Indica qual o tipo de sangue da mãe, o que possibilitará ajuda em possíveis transfusões sanguíneas. No fator Rh, é o mais importante, no caso de mães que sejam fator negativo, e tiverem bebês com fator positivo, pois podem obter um quadro chamado eritoblastose fetal *(*incompatibilidade sanguínea). No parto, é quando os sangues entram em contato, são formados anticorpos anti-Rh no corpo da mãe, que podem destruir as hemácias do próximo bebê Rh positivo que ela tiver. Efetuando diagnósticos antecipadamente, evita-se que isso aconteça, e é administrado um medicamento após o parto, impedindo que esses anticorpos se formem. Esse exame é feito na primeira consulta pré-natal e não há necessidade de ser repetido.

17.4.4 Sorologia para HIV e VDRL

O primeiro indica quando a mãe é soropositiva para HIV (Vírus da Imunodeficiência Humana), isto é, tem chances de desenvolver AIDS (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida). No VDRL (Venereal Disease Research Laboratory),

mostra se está contaminada com a bactéria que causa sífilis. Se no caso for diagnosticado positivo, é importante que seja tratada para evitar a transmissão do vírus para o filho. O exame é indicado para todas as gestantes, pois se estiverem infectadas com ambas as doenças, sem saberem, podem prejudicar o feto.

No caso do HIV, irá prejudicar o sistema imunológico, e a sífilis congênita pode ocasionar problemas no sistema nervoso central e coração, entre outros órgãos. Esses exames sempre são requisitados no início do pré-natal; caso positivo deverá iniciar o tratamento preventivo logo.

17.4.5 Reação para Toxoplasmose e para Rubéola

Esses exames indicam se a paciente já teve algum contato com os causadores das duas doenças, medem os anticorpos contra os agentes. Isto é, pela quantidade de imunoglobulinas G e M, dá para saber se a infecção ocorreu há muito tempo ou durante a gravidez.

No caso da toxoplasmose, a mesma provoca sequelas para o feto e malformações, o qual atacará e destruirá tecidos. Esse exame é feito no início do pré-natal e depois repetido no terceiro trimestre de gravidez.

17.4.6 Sorologias para Hepatite B e C e para Citomegalovírus

Indicam se a mãe está com algumas dessas doenças, o que pode prejudicar o desenvolvimento do feto. No caso do citomegalovírus podem ocasionar malformações no bebê, é uma doença mais rara, mas as hepatites B e C, quando são passadas para as crianças, as tonarão portadoras do vírus.

Estes exames são realizados no primeiro trimestre de gravidez e repetido no terceiro trimestre, ou dependendo, poderá ser solicitado de acordo com o histórico da paciente.

17.4.7 Urina

Esse exame é importante para detecção de alguma infecção urinária, mesmo que não haja nenhum sintoma. A infecção deve ser tratada, porque poderá passar para os rins ou para o corpo inteiro, ocasionando parto prematuro; além de problemas de saúde para a mãe. O primeiro exame feito é o Urina 1, que indicará concentração de células de defesa na urina. No caso de ser positivo, deverão ser feitos outros exames para verificar quais bactérias são. Deverá ser pedido na primeira consulta pré-natal e normalmente repetido nos outros trimestres.

17.4.8 Fezes

Esse exame é feito para detecção de verminose, apesar de serem pouco comum em locais com saneamento básico. Normalmente são pedidos para todas as gestantes, já que algumas podem aumentar os quadros de anemia. É importante o tratamento, mas será de acordo com sua gravidez, e com o tipo de medicamento usado, pois alguns podem interferir na gravidez. É feito apenas no início do pré-natal.

17.4.9 Ultrassonografia

Existem muitas mulheres que pensam que os ultrassons são obrigatórios em todas as consultadas pré-natais, porém não necessariamente. Se por acaso o especialista tiver um aparelho em seu consultório, ele poderá realiza-lo todas as semanas. Existem alguns quadros que não podem faltar como:

- No começo do pré-natal é importante um ultrassom para avaliar onde está ocorrendo a gestação, qual a idade gestacional do feto, para que se possa calcular o desenvolvimento, e se há mais de um bebê;
- Entre as semanas 11 e 14, é feito um ultrassom morfológico, que avalia como está o desenvolvimento da criança e se a formação está bem, como o desenvolvimento dos membros, coração, sistema nervoso, entre outros;

- Entre as semanas 20 e 24, é preciso avaliar a morfologia do bebê novamente verificando rins, coração, pulmões, sistema nervoso e outros órgãos, além de membros, ver se tudo se desenvolveu da forma correta ou se há malformação;
- Por volta da 32ª semana um ultrassom é feito para conferir se está tudo certo para o parto, se o bebê está na posição correta, por exemplo, e se ele cresceu mais nesse período.

São necessários os exames para o pai: todos os homens adultos, jovens e adolescentes que participam do pré-natal têm direito a realizar exames para sífilis (teste rápido e VDRL), anti-HIV (teste rápido), hepatites virais B e C (testes rápidos), tipo sanguíneo e fator Rh, hemograma, lipidograma, glicose e eletroforese de hemoglobina.

Figura 154

Fonte: BLOG.FRALDASCORUJINHA.COM.BR
http://blog.fraldascorujinha.com.br/porque-e-tao-importante-a-presenca-do-pai-no-pre-natal/

17.5 VACINA

A proteção vacinal é também importante durante o pré-natal e faz parte de toda gravidez. Vacinas recomendadas:

- Vacina antitetânica (dT): protege contra o tétano no bebê e na mulher. Se por acaso nunca foi vacinada, deverá iniciar a vacinação o mais rápido possível. E se foi vacinada, e a última dose foi há mais de 5 anos, deverá tomar um reforço.
- Vacina contra a hepatite B: caso não tenha sido vacinada, deverá tomar 3 doses para ficar protegida.
- Vacina contra gripe (influenza) recomenda-se para toda gestante durante a campanha de vacinação. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019)

Figura 155

Fonte: BEBEVIDA.COM – Vacinação. Disponível em:
https://bebevida.com/pt/blog/2018/04/vacinacao-na-gravidez-prevenir-a-tosse-convulsa-no-bebe

Atividades Mnemônicas

► MÉTODOS DE PREVENÇÃO PARA GRAVIDEZ E SEUS REFLEXOS - FEMININO E MASCULINO - Respondas as questões abaixo:

1. O que são métodos contraceptivos?

2. Como deve ser escolhido o Método Contraceptivo?

3. Os Métodos Contraceptivos podem ser definitivos e temporários e o que isso representa?

4. Além da Pílula Anticoncepcional, quais outros Métodos Contraceptivos conhecidos?

5. O homem tem grande envolvimento na contracepção e planejamento familiar?

6. Quais são os Métodos Contraceptivos masculinos?

► GRAVIDEZ - Respondas as questões abaixo:

Coloque V (verdadeiro) F (falso)

SENTENÇAS	V (VERDADEIRO)	F (FALSO)
Toda gestação (gravidez) traz muitos problemas para a mulher.		
Todos os sintomas de gravidez são iguais para todas mulheres.		
No período da gestação o corpo vai se modificando lentamente para preparação do parto e da maternidade.		
O atraso menstrual é um sinal que mais chama a atenção das mulheres para uma possibilidade de gravidez.		
Não há necessidade de ir ao médico depois que se descobrir a gravidez.		
Alguns sintomas que podem ser percebidos durante a gravidez são: aumento dos seios; enjoos/vômitos; mais sono; mais fome; aumento da frequência urinária; maior sensação de cansaço.		

► GRAVIDEZ DE ALTO RISCO - Respondas as questões abaixo:

Coloque V (verdadeiro) F (falso)

SENTENÇAS	V (VERDADEIRO)	F (FALSO)
A gravidez de Alto Risco é quando ela não é controlada. Ocorre em mulheres com menos de 18 anos (gravidez precoce) ou com mais de 35 anos (gravidez tardia).		
A Gravidez Ectópica mais estranha é a Intramural.		
Na Gravidez Extrauterina não oferece risco de morte nem para a mulher nem por bebê.		
É comum na gravidez a mulher ter doenças como diabetes, hipertensão ou outras, mas isso não causa risco.		
Na Gravidez de Alto Risco a mulher pode chegar a um final feliz sem comprometer a sua saúde nem o desenvolvimento adequado do bebê, mas é essencial que tenha um controle médico.		

► GRAVIDEZ – PRÉ-NATAL - Respondas as questões abaixo:

1. O que é Pré-Natal?

2. Qual a importância de se fazer um Pré-Natal?

3. Qual é o exame que sempre é pedido na primeira consulta da gestação no Pré-Natal?

4. Qual a importância do Hemograma completo durante o Pré-Natal?

5. O Pai do futuro bebê que participa do Pré-Natal tem necessidade de fazer alguns exames, quais são?

Direção nacional dos cursos vivenciais

Jomateleno dos Santos Teixeira
Idealizador e Diretor Presidente da CESB

Zenita Aparecida Gracietti
Diretora Nacional do Elo Social

Adriane Giovannoni Souza
Coordenadora Nacional - Vivenciais

Diretora do eixo SAÚDE

Glaucia de Farias Cavalcanti - Diretora do eixo de Saúde

Profissionais que colaboraram com o desenvolvimento do presente material didático

Colaboração

Mario Sérgio Dias Nogueira

Colaboração

Jacqueline Dobler

Colaboração

Dulcinea Reis de Oliveira

Correção Ortográfica

Irene Kozera
Assistente Social

Referências Bibliográficas

1 CORPO HUMANO

Atlas do Corpo Humano: os principais órgãos, músculos e ossos em tamanho real/ Richard Walker |tradução Flavia Glens |. – São Paulo: Moderna, 1994.

BARROS, Carlos; ROBERTO, Wilson. Ciências: O corpo humano: 8° Ano. São Paulo. Ática, 2006.

GARDNER, Ernest. Anatomia: Estudo Regional do Corpo Humano. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

Grande Atlas da Anatomia Humana - editor: Plínio Juca Freire – São Paulo: Editora Formar, 1998.

Grandes Temas da Medicina: Manual ilustrado de anatomia, doenças e tratamentos – Editor: Victor Civita – São Paulo: Nova Cultural, 1986.

TORTORA, Gerard J.; DERRICKSON, Bryan. **Corpo humano:** fundamentos de anatomia e fisiologia. 8. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

Figura 1- BRASILESCOLA.UOL.COM.BR - **Corpo humano**. Disponível em: https://brasilescola.uol.com.br/biologia/corpo-humano.htm. Acesso em março 2019.

Figura 2 - FREEPIK.ES - https://www.freepik.es/vector-premium/dibujos-animados-joven-pareja-mujer-hombre-icono_2069401.htm

Figura 3 - TODAMATERIA.COM.BR - **Corpo humano**. Disponível em: https://www.todamateria.com.br/corpo-humano/. Acesso em março 2019.

Figura 4 - MUNDOEDUCACAO.BOL.UOL.BR - **Corpo humano.** Disponível em: https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/biologia/corpo-humano.htm. Acesso em abril 2019.

Figura 5 - ISTOCKPHOTO.COM - https://www.istockphoto.com/pt/vetorial/celulas-humanas-adn-de-celulas-oosseas-multipolar-nervo-neural-esperma-oocitos-gm179761379-27026177

Figura 6 - BRASILESCOLA.OUL.COM.BR - **Classificação dos tecidos epiteliais**. Disponível em:https://brasilescola.uol.com.br/biologia/classificacao-dos-tecidos-epiteliais.htm. Acesso em março 2019.

Figura 7 - TODAMATERIA.COM.BR - **Tecido conjuntivo**. Disponível em: https://www.todamateria.com.br/tecido-conjuntivo/. Acesso em março 2019.

Figura 8 - INFOESCOLA.COM - **Tecido muscular.** Disponível em: https://www.infoescola.com/anatomia-humana/tecido-muscular/. Acesso em março 2019.

Figura 9 - MOL.ICB.USP.BR - **Tecido nervoso**. Disponível em: http://mol.icb.usp.br/index.php/9-5-tecido-nervoso/. Acesso em março 2019.

Figura 10 - TODAMATERIA.COM.BR - **Corpo humano**. Disponível em: https://www.todamateria.com.br/corpo-humano/. Acesso em março 2019.

Figura 11 - TODAMATERIA.COM.BR - **Sistemas do corpo humano**. Disponível em: https://www.todamateria.com.br/sistemas-do-corpo-humano/. Acesso em março 2019.

Figura 12 - TODAMATERIA.COM.BR - **Corpo humano**. Disponível em: https://www.todamateria.com.br/corpo-humano/. Acesso em março 2019.

2 HORMÔNIO

Endocrinologia, Medicina, Saúde. **Hormônios e Metabolismo.**
Carvalho-Alves, Paulo Cesar de. Editora: Atheneu.

Endocrinologia, Medicina, Saúde. **Mulheres e seus hormônios**
Vaisman, Sérgio. Editora: Bom Pastor.

Endocrinologia, Medicina, Saúde. **O hormônio nosso de cada dia.**
Pyhn, Eliana Guimarães. Editora: Senac.

https://m.todabiologia.com/anatomia/hormonios.htm

https://melhorcomsaude.com.br/voce-conhece-sintomas-causas-principais-problemas-hormonais/

https://pt.wikipedia.org/wiki/Ritmo_circadiano

https://www.estudopratico.com.br/hormonios-caracteristicas-quimicas-e-propriedades-fisiologicas/

https://www.infoescola.com/hormonios/calcitonina/

https://www.minhavida.com.br/saude/tudo-sobre/18407-tsh

https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/biologia/classificacao-das-glandulas/63468

https://www.todamateria.com.br/glandulas-endocrinas/

Figura 13 - GRUPO SABADÃO - http://gruposabadao.blogspot.com/2012/07/o-corpo-humano-obra-prima-da-criacao-i.html

Figura 14 - ESCOLAKIDS.UOL.COM.BR - **Hormônios.** Disponível em: https://escolakids.uol.com.br/ciencias/hormonios.htm. Acesso em março 2019.

Figura 15 - ESTUDOPRATICO.COM.BR - **Hormônios, características químicas e propriedades fisiológicas.** Disponível em: https://www.estudopratico.com.br/hormonios-caracteristicas-quimicas-e-propriedades-fisiologicas/

Figura 16 - BRASILESCOLA.UOL.COM.BR - **Re-masculino2.** Disponível em: https://brasilescola.uol.com.br/biologia/re-masculino2.htm. Acesso em março 2019.

Figura 17 - ORTOMOLECULARDRHIGASHI.MED.BR - **Quando usar o hormônio testosterona na mulher**. Disponível em: http://www.ortomoleculardrhigashi.med.br/noticia/57/quando-usar-o-hormonio-testosterona-na-mulher-.html. Acesso em março 2019.

Figura 18 - PROFESSORINTERATIVO.COM.BR - **Aparelho reprodutor feminino**. Disponível em: http://www.professorinterativo.com.br/diversos/Trab_Inter18/02_aparelho_reprodutor_feminino.htm. Acesso em abril 2019.

Figura 19 - TODAMATERIA.COM.BR - **Hormônios.** Disponível em: https://www.todamateria.com.br/hormonios/. Acesso em março 2019.

Figura 20 - MUNDOEDUCACAO.BOL.UOL.BR - **Hipófise**. Disponível em: https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/biologia/hipofise.htm. Acesso em abril 2019.

Figura 21 - DIABEETICOOL.COM - **O que é pâncreas**. Disponível em: https://www.diabeticool.com/o-que-e/pancreas/. Acessos em abril 2019.

Figura 22 - SUPLEMENTOS.ME - **Hormônio do sono**. Disponível em: https://www.suplementos.me/hormonios/hormonio-do-sono/. Acesso em abril 2019.

Figura 23 - MUNDOEDUCAÇÃO.BOL.UOL.COM.BR - **Hormônios.** Disponível em: https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/biologia/hormonios.htm. Acesso em abril 2019.

Figura 24 - TIPOSDE.COM.MX - **Glândulas**. Disponível em: https://tiposde.com.mx/glandulas/. Acesso em abril 2019.

Figura 25 e 26 - ATIVOSAUDE.COM - **Serotonina**. Disponível em: https://www.ativosaude.com/saude/serotonina/. Acesso em abril 2019.

Figura 27 - MEGAARQUIVO.WORDPRESS.COM - **Psiquiatria – pesquisadores alegam ter encontrado fonte química da felicidade.** Disponível em: https://megaarquivo.wordpress.com/2015/12/21/12-078-psiquiatria-pesquisadores-alegam-ter-encontrado-fonte-quimica-da-felicidade/. Acesso em abril 2019.

Figura 28 - MINUTOENFERMAGEM.COM.BR - **Hormônio estimulador da tireoide**. Disponível em: http://www.minutoenfermagem.com.br/postagens/2015/04/02/hormonio-estimulador-da-tireoide-tsh/. Acesso em abril 2019.

Figura 29 - MUNDOEDUCACAO. BOL.UOL.COM.BR - **Hipófise**. Disponível em: https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/biologia/hipofise.htm. Acessos em março 2019.

Figura 30 - BRASILESCOLA.COM.BR - **Re-masculino2.** Disponível em: https://brasilescola.uol.com.br/biologia/re-masculino2.htm. Acesso em março 2019.

Figura 31 - SAUDE.CCM.NET - **Prolactina alta, baixa e sintomas**. Disponível em: https://saude.ccm.net/faq/1670-prolactina-alta-baixa-e-sintomas. Acesso em abril 2019.

Figura 32 - BRAINLY**.** COM.BR - **Tarefa**. Disponível em: https://brainly.com.br/tarefa/19036627. Acesso em abril 2019.

Figura 33 - MATERIASDOENEM.COM.BR - **Sistema endócrino**. Disponível em: http://materiasdoenem.com.br/sistema-endocrino/. Acesso em abril 2019.

Figura 34 - ANATOMIADOCORPO.COM - **Hipófise, glândula pituitária**. Disponível em: https://www.anatomiadocorpo.com/sistema-endocrino/hipofise-glandula-pituitaria/. Acesso em abril de 2019.

Figura 35 - TODAMATERIA.COM.BR - **Glândulas endócrinas**. (Tabela dos hormônios produzidos pela hipófise e suas ações). Disponível em: https://www.todamateria.com.br/glandulas-endocrinas/. Acesso em abril 2019.

Figura 36 - TESTE2.COM.BR - **O que produz o hormônio da glândula tireoide**. O guia das vitaminas. Disponível em: http://teste2.com.br/o-que-produz-o-hormonio-da-glandula-tireoide-o-guia-das-vitaminas/. Acesso em abril 2019.

Figura 37 - GNOSIBRASIL.COM - **Glândula pineal**. Disponível em: https://gnosisbrasil.com/noticias/glandula-pineal/. Acesso em março 2019.

Figura 38 - PT.WIKIPEDIA.ORG - **Glândula suprarrenal**. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Gl%C3%A2ndula_suprarrenal. Acesso em março 2019.

Figura 39 - DRAUZIOVARELLA. UOL.COM.BR - **Pâncreas**. Disponível em: https://drauziovarella.uol.com.br/corpo-humano/pancreas/. Acesso em março 2019.

Figura 40 - BIOLOGIANET.COM - https://www.biologianet.com/anatomia-fisiologia-animal/insulina.htm. A insulina é produzida no pâncreas e lançada na corrente sanguínea para controlar os níveis de glicose.

Figura 41 - PT.WIKIPEDIA.ORG - https://pt.wikipedia.org/wiki/Glucagon - Regulação da glicemia pelos hormônios glucagon e insulina.

Figura 42 - VIX.COM – **Testículos**. Disponível em: https://www.vix.com/pt/ciencia/545900/testiculos-10-coisas-surpreendentes-sobre-eles-que-voce-provavelmente-nao-sabia. Acesso em abril 2019.

Figura 43 - PROFESSORINTERATIVO. COM.BR – **Aparelho reprodutor feminino**. Disponível em: http://www.professorinterativo.com.br/diversos/Trab_Inter18/02_aparelho_reprodutor_feminino.htm. Acesso em abril 2019.

Figura 44 - QUERIDASAUDE. COM.BR - **Distúrbios hormonais, suas causas e consequências.** Disponível em: https://www.queridasaude.com.br/disturbios-hormonais-suas-causas-e-consequencias/. Acesso em: março 2019.

Figura 45 - ALTOASTRAL.COM.BR - **Doenças hormonais**. Disponível em: https://www.altoastral.com.br/doencas-hormonais/. Acesso em abril 2019.

Figura 46 - MELHORCOMSAUDE.COM.BR. Disponível em: https://melhorcomsaude.com.br/voce-conhece-sintomas-causas-principais-problemas-hormonais/. Acesso em março 2019.

3 ALTERAÇÕES DO METABOLISMO

The Hormone Foundation / The Endocrine Society
cbaem 2019.

https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/sindrome-metabolica/

http://saberviver.org.br/publicacoes/mudancas-metabolicas-e-lipodistrofia/

https://www.diferenca.com/anabolismo-e-catabolismo/

https://www.todabiologia.com/dicionario/metabolismo.htm

https://www.todamateria.com.br/anabolismo-e-catabolismo/

https://www.minhavida.com.br/amp/saude/temas/sindrome-metabolica

https://www.msdmanuals.com/pt/casa/ problemas-de-saúde-infantil/distúrbios-metabólicos-hereditários/ considerações-gerais-sobre-os-distúrbios-metabólicos-hereditários.

Figura 47 - PHYSIOCURSOSSP. **A importância do tratamento não medicamentoso**. Disponível em: http://www.physiocursossp.com.br/single-post/2017/07/12/Síndrome-metábolica-em-idosos-A-importância-do-tratamento-não-medicamentoso. Acesso em abril 2019.

Figura 48 - TODAMATERIA.COM.BR - **Alimentos ricos em lipídios**. Disponível em: https://www.todamateria.com.br/alimentos-ricos-em-lipidios/. Acesso em março 2019.

Figura 49 - MUNDOTESTOSTERONA.COM - **Anabolismo**. Disponível em: https://mundotestosterona.com/saude/anabolismo/. Acesso em: março 2019.

Figura 50 - PICDEER.COM - **Anabolismo e catabolismo**. Disponível em: http://picdeer.com/lobaoteampersonal. Acesso em março 2019.

Figura 51 (Quadro) - DIFERENCA.COM - **Anabolismo e catabolismo**. Disponível em: https://www.diferenca.com/anabolismo-e-catabolismo/. Acesso em abril 2019.

Figura 52 - PICBON.COM - **Pequenas lesões**. Disponível em: https://www.picbon.com/tag/pequenaslesoes. Acesso em março 2019.

Figura 53 - OPAS.ORG.BR - **O que é acantose nigricans tratamento e mais**. Disponível em: https://www.opas.org.br/o-que-e-acantose-nigricans-tratamento-sintomas-e-mais/. Acesso em março 2019.

Figura 54 - ONSALUS.COM.BR - **Manchas escuras no pescoço o que pode ser e como tirar**. Disponível em: https://onsalus.com.br/manchas-escuras-no-pescoco-o-que-pode-ser-e-como-tirar-833.htm. Acesso em março 2019.

Figura 55 - BLOG.CUIDAMAIS.COM - **Além da estética, 5 complicações que a obesidade traz para a saúde.** Disponível em: https://blog.cuidamais.com.br/alem-da-estetica-5-complicacoes-que-a-obesidade-traz-para-a-saude/. Acesso em março 2019.

Figura 56 - SUPERCLUBEFIT.COM.BR - **Como começar a dieta low carb e quais os alimentos permitidos.** Disponível em: https://www.superclubefit.com.br/blog/como-comecar-a-dieta-low-carb-e-quais-os-alimentos-permitidos/. Acesso em abril 2019.

Figura 57 - HIPERDIASAUDE. **Os benefícios da prática de atividade física regular quando bem orientada.** Disponível em: http://hiperdiasaude.blogspot.com. Acesso em abril 2019.

Figura 58 - VOCEREALMENTESABIA. **O que é infarto**. Disponível em: http://voce-realmente-sabia.blogspot.com/2012/11/o-que-e-infarto.html. Acesso em março 2019.

Figura 59 - SOSVIDAMAIS. **AVC é principal causa isolada de morte**. Disponível em: http://sosvidamais.blogspot.com/2018/06/avc-e-principal-causa-isolada-de-morte.html. Acesso em abril 2019.

Figura 60 - VASCULAR.PRO. **Entupimento veia**. Disponível em: https://vascular.pro/artigo-vascular/entupimento-veia. Acesso em março 2019.

Figura 61 - KITCHENDECOR. **Nova pirâmide alimentar**. Disponível em: https://kitchendecor.club/files/nova-piramide-alimentar.html. Acesso em março 2019.

4 HIGIENE PESSOAL

BRASIL, Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Módulo 12**: higiene, segurança e educação. Ivan Dutra Faria, João Antônio Cabral Monlevade. Brasília: UnB, 2008. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/higiene.pdf. Acessado em: 10/11/2018.

BRASIL, Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Segurança dos pacientes**: higienização das mãos. Brasília: Anvisa. 2012.

FARIAS. Geazi Alves de. **Tópicos de Administração Hospitalar** (no prelo).

MONLEVADE, João Antônio Cabral e FARIA Ivan Dutra. Mo692. Higiene, segurança e educação. Brasília: Universidade de Brasília, 2008. 75 p. Disponível em: portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc./higiene.pdf – acessado em 10/nov/2014.

RIBEIRO, C. R. A Importância da higiene como melhoria na qualidade de vida das crianças. Disponível em: http://www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/3732/-1/a-importancia-da-higiene-como-melhoria-na-qualidade-de-vida-das-criancas.html. Acesso em: 24 de nov. 2014.

RIBEIRO, C. R. **A Importância da higiene como melhoria na qualidade de vida das crianças**. Disponível. Acesso em: 24/11/2018. www.http://saudeehigienepessoal.blogspot.com/2009/03/doencas-relacionadascom-falta-de.higiene.html.

https://amenteemaravilhosa.com.br/habitos-de-higiene-mental/

https://pt.wikihow.com/Cuidar-da-Higiene-Mental

Figura 62 - CLAUDIA.ABRIL.COM.BR - https://claudia.abril.com.br/saude/nao-tome-banho-tao-quente-no-inverno-7-motivos-porque-faz-mal/

Figura 63 - EDUCATIVAFM.COM.BR http://educativafm.com.br/novo/aprenda-a-lavar-os-cabelos-corretamente/

Figura 64 - DIARIODEBIOLOGIA.COM - https://diariodebiologia.com/2015/10/afinal-com-que-frequencia-devemos-lavar-os-cabelos-veja-o-que-os-especialistas-dizem/

Figura 65 - PIXABAY.COM - https://pixabay.com/pt/photos/mulher-dormindo-menina-sono-sonhos-2197947/

Figura 66 - PIXABAY.COM - Imagem grátis no Pixabay – Beleza, Mulher, Menina, Rosa – https://www.pinterest.es/pin/166351779964749750/

Figura 67 - PARACURIOSOS.COM - **Isso vai deixar você em estado de choque a estranha higiene das mulheres no século XIX**. Disponível em: https://www.paraoscuriosos.com/a4422/isso-vai-deixar-voce-em-estado-de-choque-a-estranha-higiene-das-mulheres-no-seculo-xix. Acesso em abril 2019.

Figura 68 - VAREJO.ESPM.BR - **Higiene pessoal.** Disponível em: http://varejo.espm.br/tag/higiene-pessoal. Acesso em março 2019.

Figura 69 - HIGIENNEPESSOALL.BLOGSPOT.COM - http://higiennepessoall.blogspot.com/2016/
Pedagógicos – Hábitos de Higiene – A importância da Higiene Pessoal, para nossa saúde. Regras de higiene. Acesso em março 2019.

Figura 70 - MELHORCOMSAUDE.COM.BR - **É bom tomar banho com água fria**. Disponível em: https://melhorcomsaude.com.br/e-bom-tomar-banho-com-agua-fria/. Acesso em abril 2019.

Figura 71 - PETISCOS.JP – https://petiscos.jp/pra-macho/posso-correr **-** Atividade Física. Feita pequena alteração por Glaucia de Farias.

Figura 72 - MONTANHASCAPIXABAS.COM.BR - **Higiene pessoal correta influencia na saúde e qualidade de vida**. Disponível em: https://www.montanhascapixabas.com.br/site/index.php/pt-br/saude/1315-higiene-pessoal-correta-influencia-na-saude-e-qualidade-de-vida. Acesso em março 2019.

Figura 73 - ASEMANANEWS.COM.BR - **Mãos e pés, como cuidar e manter hidratados**. Disponível em: https://asemananews.com.br/2018/12/14/maos-e-pes-como-cuidar-e-manter-hidratados/. Acesso em abril 2019.

Figura 74 - RAC.COM.BR - http://www.rac.com.br/_conteudo/2015/06/especial/estilo_rac/263993-a-importancia-da-lavagem-correta-dos-cabelos.html

Figura 75 - CENTROCOMERCIALFORTALEZA.COM.BR - Disponível em: https://www.centrocomercialfortaleza.com.br/blog/?p=1290 - A solução para o mau hálito. Acesso em abril 2019.

Figura 76 - UI-EX-COM - https://ui-ex.com/explore/fashion-vector-shopping/ - consigned clipart fashion shopping - Services styleme resale consignment with style personal.

Figura 77 - MUNDOBOAFORMA.COM.BR - **Mulheres cientificamente precisam dormir mais que os homens segundo estudo**. Disponível em: https://www.mundoboaforma.com.br/mulheres-cientificamente-precisam-dormir-mais-que-os-homens-segundo-estudo/. Acesso em março 2019.

Figura 78 - AMENTEEMARAVILHOSA.COM.BR - **Mar calmo nunca formou bom marinheiro**. Disponível em: https://amenteemaravilhosa.com.br/mar-calmo-nunca-formou-bom-marinheiro/. Acesso em março 2019.

Figura 79 - VIVOENARMONIA.CL – **EFECTOS DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS EN NUESTRO CUERPO. DISPONÍVEL EM:** http://vivoenarmonia.cl/posts/efectos-de-las-emociones-y-pensamientos-negativos-en-nuestro-cuerpo/. Acesso em março 2017.

Figura 80 - MOTOBOYMAGAZINE.COM.BR - **Higiene pessoal é para você e toda a família.** Disponível em: http://motoboymagazine.com.br/higiene-pessoal-e-para-voce-e-toda-familia/. Acesso em abril 2019.

Figura 81 - PT.DEPOSIPHOTOS.COM – Banho de Bacia - **Illustration little girl taking a bath**. Disponível em: https://pt.depositphotos.com/144478309/stock-illustration-little-girl-taking-a-bath.html. Acesso em março 2019.

Figura 82 - ISTOCKPHOTO.COM.BR - Banho de Chuveiro - **Mulher sorridente tomando banho**. Disponível em: https://www.istockphoto.com/br/vetor/mulher-sorridente-tomando-banho-de-agua-no-banheiro-ilustracao-em-vetor-garota-gm843174364-137831211. Acesso em abril 2019.

Figura 83 - PT. DEPOSIPHOTOS.COM - Banho de Banheira - **Stock illustration relax time sexy woman taking**. Disponível em: https://pt.depositphotos.com/4283965/stock-illustration-relax-time-sexy-woman-taking.html. Acesso em março 2019.

Figura 84 - PIXABAY.com - **Mãos lavar higiene lavagem**. Disponível em: https://pixabay.com/pt/vectors/maos-lavar-higiene-lavagem-311366/. Acesso em março 2019.

Figura 85 - FOTOSEARCH.COM.BR - Disponível em: https://www.fotosearch.com/UNN278/u18185134/. Woman choosing clothes and shoes Stock Illustration. Acesso em abril 2019.

Módulo 2 – SAÚDE DA MULHER E DO HOMEM

5 GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA

Ana Carolina. Clínica, Ginecologista e Obstetra. Qual a diferença? Disponível em: http://clinicaanacarolina.com.br/visualizarNoticia.php?id=478. Acesso 05.04.2019.

Bedoschi. Dr. Bruno, **Quais são as diferenças entre Ginecologia e Obstetrícia?** Disponível em: https://bedmed.com.br/quais-sao-as-diferencas-entre-ginecologia-e-obstetricia/. Acesso 05.04.2019.

CAMANO, Luiz – Obstetrícia (Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar – UNIFESP). Ed. Manole,1a edição, 2005.

Ministério da Saúde/MS. Manual Técnico de Pré-Natal e Puerpério – Atenção Qualificada e Humanizada. Brasília, 2006.

Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher - Princípios e Diretrizes. Brasília, 2007.

WIKIPÉDIA, A ENCICLOPÉDIA LIVRE. **Obstetrícia.** Disponível em:< https://pt.wikipedia.org/wiki/Obstetricia. Acesso 05.04.2019.

Figura 86 - BEDMED.COM.BR – Ginecologia e Obstetrícia. https://bedmed.com.br/quais-sao-as-diferencas-entre-ginecologia-e-obstetricia/. Acesso em outubro 2018.

Figura 87 - BEMNOTICIAS.COM.BR – Disponível em: https://bemnoticias.com.br/primeira-consulta-ao-ginecologista-como-funciona-o-que-perguntar/. Acesso em dezembro 2018.

Figura 88 - SAÚDE.ABRIL.COM.BR – Disponível em: https://saude.abril.com.br/bem-estar/maioria-das-mulheres-tem-dor-intensa-no-periodo-menstrual/. Publicado em março 2018.

Figura 89 - PT.DREAMSTIME.COM - **Consulta da ginecologia mulher grávida com seu doutor**. Disponível em: https://pt.dreamstime.com/consulta-da-ginecologia-mulher-gravida-com-seu-doutor-image117033343. Acesso em março 2019.

Figura 90 - UTILITAONLINE.COM.BR – Ginecologista responde dúvidas recorrentes as cuidados íntimos da mulher. Disponível em: https://www.utilitaonline.com.br/2017/10/27/cuidados-intimos/.

6 CICLO MENSTRUAL E PERÍODO FÉRTIL

Clínica Médica: dos sinais e sintomas ao diagnóstico e tratamento / [editores] Euclides Furtado de Albuquerque Cavalcanti, Herlon Saraiva Martins. __ Barueiri, SP: Manole, 2007.

Medicina Interna de Ambulatório / Norma Arteiro Filgueira ... [et al.]. Rio de Janeiro: MedBook, 2012.

Figura 91 - DEPOSIPHOTOS.COM - **Illustration vector menstrual cycle**. Disponível em: https://br.depositphotos.com/199051996/stock-illustration-vector-menstrual-cycle-illustration.html. Acesso em março 2019.

Figura 92 - TODOESTUDO.COM.BR - **Ciclo menstrual**. Disponível em: https://www.todoestudo.com.br/biologia/ciclo-menstrual. Acesso em março 2019.

7 TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL – (TPM)

Clínica Médica: dos sinais e sintomas ao diagnóstico e tratamento / [editores] Euclides Furtado de Albuquerque Cavalcanti, Herlon Saraiva Martins. __ Barueiri, SP: Manole, 2007.

Congresso Americano de Ginecologia e Obstetrícia (CAGO), Folheto 57 PMS

Medicina Interna de Ambulatório / Norma Arteiro Filgueira ... [et al.]. Rio de Janeiro: MedBook, 2012.

https://www.gineco.com.br/saude-feminina/doencas-femininas/tpm/#convivendo-com-a-tpm

http://www.womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/premenstrual-syndrome.cfm

Figura 93 - ES.DREAMSTIME.COM - https://pt.dreamstime.com/foto-de-stock-dor-de-cabeca-dolorosa-da-mulher-image34519810.

Figura 94 - HOMEMSEMFRESCURA.WORDPRESS.COM - Ilustração de William.com.br. Disponível em: https://homemsemfrescura.wordpress.com/2010/07/23/guia-masculino-para-a-tpm-sem-frescuras/.

Figura 95 - EMPÁTICA.ORG – Transtorno Disfórico Pré-Menstrual. Disponível em: https://empatica.org/sono-tpm/

Figura 96 - VIX.COM – Disponível em: https://www.vix.com/pt/saude/553127/se-voce-tiver-algum-desses-sintomas-durante-a-menstruacao-procure-um-medico

Figura 97 - SOUMULHERDEVALOR.BLOGSPOT.COM – Disponível em: http://soumulherdevalor.blogspot.com/2015/12/rejeicao-uma-corrente-que-aprisiona.html

Figura 98 - EXTRA.GLOBO.COM – Disponível em: https://extra.globo.com/mulher/corpo/abaixo-tpm-aprenda-como-alimentacao-pode-aliviar-os-sintomas-do-ciclo-menstrual-4513590.html

8 SÍNDROME DA IRRITAÇÃO MASCULINA – TPM MASCULINA

Congresso Americano de Ginecologia e Obstetrícia (CAGO), Folheto 57 PMS

http://www.womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/premenstrual-syndrome.cfm

Figura 99 - BR.DEPOSIPHOTOS.COM - Disponível em: https://br.depositphotos.com/198966810/stock-photo-depression-man-sit-floor-sexual.html

Figura 100 - UNINASSAU.EDU.BR – Disponível em: https://www.uninassau.edu.br/noticias/transtornos-da-ansiedade-e-tema-de-palestra-da-uninassau-salvador

Figura 101 - Fonte:AMENTEEMARAVILHSA.COM.BR – Disponível em: https://amenteemaravilhosa.com.br/relacao-transtornos-de-ansiedade-e-a-alta-inteligencia/.

9 FUNCIONAMENTO DOS ÓRGÃOS SEXUAIS - FEMININO E MASCULINO

RIBEIRO, Krukemberghe Divino Kirk da Fonseca. "Sistema genital"; *Brasil Escola*. Disponível em: https://brasilescola.uol.com.br/biologia/sistema-reprodutor.htm. Acesso em 20 de abril de 2019.

https://brasilescola.uol.com.br/biologia/sistema-reprodutor.htm

https://www.gineco.com.br/saude-feminina/doencas-femininas/tpm/#convivendo-com-a-tpm

Figura 102 - BRASILESCOLA.UOL.COM.BR - O sistema genital fornece as condições para que a reprodução aconteça. Disponível em: https://brasilescola.uol.com.br/biologia/sistema-reprodutor.htm

Figura 103 e 104 - Fonte: Harris, Robie H. (1997). Vamos falar de Sexo – Crescimento Corpos em Mudança, Sexo e Saúde Mental. Terramar, Lisboa. Disponível em: http://www.apf.pt/sexualidade/anatomia-sexual-e-sistema-reprodutor. Sistema Reprodutor Feminino e Masculino.

Módulo 3 – SAÚDE DA MULHER E DO HOMEM

10 CLIMATÉRIO E MENOPAUSA

Clínica Médica: dos sinais e sintomas ao diagnóstico e tratamento / [editores] Euclides Furtado de Albuquerque Cavalcanti, Herlon Saraiva Martins. __ Barueiri, SP: Manole, 2007.

Medicina Interna de Ambulatório / Norma Arteiro Filgueira ... [et al.]. Rio de Janeiro: MedBook, 2012.

Ministério da Saúde. **Protocolos da Atenção Básica - Saúde das mulheres** - p. 232. Brasília-DF, 2016. Disponível em: < http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/protocolo_saude_mulher.pdf Acesso 07.04.2019.

Figura 105 - BANCODASAUDE.COM - **Menopausa – aterosclerose não afetada após parar terapia hormonal.** Disponível em: https://www.bancodasaude.com/noticias/menopausa-aterosclerose-nao-afetada-apos-parar-terapia-hormonal/. Acesso em março 2019.

Figura 106 - VIX.COM – **8 Erros que fazem você envelhecer mais rapidamente**. Disponível em: https://www.vix.com/pt/saude/537097/8-erros-que-fazem-voce-envelhecer-mais-rapidamente. Acesso em março 2019.

11 ANDROPAUSA

Minha Vida. **Andropausa: sintomas, tratamentos e causas.** Disponível em: < https://www.minhavida.com.br/saude/temas/andropausa > acesso 08.04.2019.

_____. **Andropausa.** Editada 19 de dezembro de 2017. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Andropausa. Acesso 08.04.2019.

https://www.tuasaude.com/sintomas-da-andropausa/

Figura 107 - VIVERAGORA.COM - **Andropausa: desconfortável é não tratar**. Disponível em: http://viveragora.com.br/andropausa-desconfortavel-e-nao-tratar/. Acesso em março 2019.

Figura 108 - **POLICLINICAGRANATO.COM.BR** - Andropausa: diagnóstico e principais sintomas. Disponível em: https://policlinicagranato.com.br/andropausa-diagnostico-e-sintomas/

12 CÂNCER DE MAMA

Clínica Médica: dos sinais e sintomas ao diagnóstico e tratamento / [editores] Euclides Furtado de Albuquerque Cavalcanti, Herlon Saraiva Martins. __ Barueiri, SP: Manole, 2007.

Fundação do Câncer. **Dicas para prevenção do câncer de mama.** Publicado em: 11 de outubro de 2016. Disponível em: https://www.cancer.org.br/dicas-para-prevencao-do-cancer-de-mama-outubro-rosa/. Acesso 16.04.2019.

Guida. Alexandra, **Como fazer o autoexame das mamas**. Publicado em 23 de junho de 2017. Disponível em:https://www.taofeminino.com.br/saude/como-fazer-o-autoexame-das-mamas-s2230659.html. Acesso 16.04.2019.

INCA – Instituto Nacional de Câncer. **Câncer de mama.** Última modificação: 05/02/2019. Disponível em: https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama. Acesso 14.04.2019.

Medicina Interna de Ambulatório / Norma Arteiro Filgueira ... [et al.]. Rio de Janeiro: MedBook, 2012.

Ministério da Saúde. **Câncer de mama: sintomas, tratamentos, causas e prevenção.** Publicação 2013/2019. Disponível em: http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/cancer-de-mama#fatores-de-risco. Acesso 14.04.2019.

Figura 109 - FONTE OPAS.ORG.BR – Câncer de Mama: sintomas, tipos, ura, o que é, prevenção e mais. Disponível em: https://opas.org.br/cancer-de-mama-sintomas-tipos-cura-o-que-e-prevencao-e-mais/. Acesso em abril 2019.

Figura 110 - TAOFEMININO.COM.BR – Disponível em: https://www.taofeminino.com.br/saude/como-fazer-o-autoexame-das-mamas-s2230659.html. Acesso em março 2019.

13 CÂNCER DE PRÓSTATA

Clínica Médica: dos sinais e sintomas ao diagnóstico e tratamento / [editores] Euclides Furtado de Albuquerque Cavalcanti, Herlon Saraiva Martins. __ Barueiri, SP: Manole, 2007.

Fonseca. Francisco Paulo da, **Câncer de próstata: sintomas, tratamentos e causas.** Última atualização do site: 17/04/2019. Disponível em: https://www.minhavida.com.br/saude/temas/cancer-de-prostata. Acesso 17.04.2019.

Ministério da Saúde. **Câncer de próstata: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção**. 2013 / 2019. Disponível em: http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/cancer-de-prostata. Acesso 17.04.2019.

Medicina Interna de Ambulatório / Norma Arteiro Filgueira ... [et al.]. Rio de Janeiro: MedBook, 2012.

Oncoguia. Equipe, Sinais e Sintomas do Câncer de Próstata. Data de cadastro: 28/05/2015 - Data de atualização: 09/07/2017. Disponível em: http://www.oncoguia.org.br/conteudo/sinais-e-sintomas-do-cancer-de prostata/1188/289/. Acesso 17.04.2019.

Figura 111 - LIFESTYLE.SAPO.PT. **Cancro de próstata mata 1800 homens anualmente**. Disponível em: https://lifestyle.sapo.pt/saude/saude-e-medicina/artigos/cancro-da-prostata-mata-1800-homens-anualmente. Acesso em abril 2019.

Figura 112 - PORTALMS.SAUDE.GOV.BR - **Câncer de próstata: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção.** Disponível em: http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/cancer-de-prostata. Acesso em abril 2019.

Módulo 4 – SAÚDE DA MULHER E DO HOMEM – GRAVIDEZ E AVALIAÇÃO DOS MÓDULOS

14 MÉTODOS DE PREVENÇÃO PARA GRAVIDEZ E SEUS REFLEXOS - FEMININO E MASCULINO

https://saude.abril.com.br/medicina/conheca-metodos-anticoncepcionais/

http://www.apf.pt/metodos-contracetivos/metodos-cirurgicos-definitivos

http://www.apf.pt/sexualidade/anatomia-sexual-e-sistema-reprodutor

https://www.tuasaude.com/metodos-contraceptivos

Figura 113 - BRASILESCOLA.UOL.COM - **Anticoncepcionais**. Disponível em: https://brasilescola.uol.com.br/biologia/anticoncepcionais.htm. Acesso em abril 2019.

Figuras 114 - 115 – 118 – 120 – 128 e 130 - TUASAUDE.COM - **Métodos contraceptivos**. Disponível em: https://www.tuasaude.com/metodos-contraceptivos. Acesso em março 2019.

Figura 116 - VIX.COM – Implante Hormonal – Chip contraceptivo: como funciona? – Disponível em: https://www.vix.com/pt/saude/555498/implante-hormonal-engorda-tudo-o-que-ainda-nao-te-contaram-sobre-o-contraceptivo

Figura 117 - EBSERH.GOV.BR – Disponível em: http://www2.ebserh.gov.br/web/portal-ebserh/noticias/-/asset_publisher/IWOL3KQUThwm/content/id/2850350/2018-02-mulheres-em-vulnerabilidade-social-terao-anticoncepcional-de-longa-duracao

Figura 119 - ALTOASTRAL.COM.BR – Dispositivo intrauterino: tire suas dúvidas sobre o DIU – Disponível em: https://www.altoastral.com.br/dispositivo-intrauterino-diu-duvidas/

Figura 121 - ENTREGADEMEDICAMENTOS.COM.BR – Conheça a camisinha feminina – Disponível em: http://entregademedicamentos.com.br/perfumariadrogadelia/conheca-a-camisinha-feminina/

Figura 122 - TUASAUDE.COM - **Métodos contraceptivos**. **Diafragma vaginal -** Disponível em: https://www.tuasaude.com/metodos-contraceptivos. Acesso em março 2019.

Figura 123 - PEDIATRAVIRTUAL.NET – Aprenda como medir diafragma – Disponível em: http://pediatravirtual.net/diafragma-como-medir/

Figura 124 - PT.NEXTEWS.COM – A história da esponja contraceptiva – Disponível em: http://pt.nextews.com/62701062/

Figura 125 - BEDMED.COM.BR – Como a esponja vaginal deve ser utilizadas? – Disponível em: https://bedmed.com.br/ginecologia-conheca-esponja-vaginal/

Figura 126 - VIVASUAVIDA.COM.BR - **Espermicidas**. Disponível em: https://www.vivasuavida.com.br/pt/metodos-contraceptivos/contraceptivos-curta-duracao/espermicidas/. Acesso em março 2019.

Figura 127 - ADOLESCENCIA.ORG.BR - **Espermicida.** Disponível em: http://www.adolescencia.org.br/site-pt-br/espermicida. Acesso em março 2019.

Figura 129 - MUNDOMULHERES.COM – Anticoncepcional injetável suas vantagens e desvantagens. Disponível em: https://mundomulheres.com/anticoncepcional-injetavel-suas-vantagens-e-desvantagens/

Figura 131 - BR.PINTEREST. Disponível em: https://br.pinterest.com/pin/654499758323143502/?lp=true. Acesso em março 2019.

Figura 132 - VIVASUAVIDA.COM.BR - **Adesivo anticoncepcional**. Disponível em: https://www.vivasuavida.com.br/pt/metodos-contraceptivos/contraceptivos-curta-duracao/adesivo-anticoncepcional/. Acesso em março 2019.

Figura 133 - ANTICONCEPCIONALWEB.COM - **Adesivo anticoncepcional**. Disponível em:https://www.anticoncepcionalweb.com/adesivo-anticoncepcional/. Acesso em março 2019.

Figura 134 - MDSAUDE.COM - **Pílula dia seguinte – como tomar e taxa de eficácia**. Disponível em: https://www.mdsaude.com/ginecologia/anticoncepcionais/pilula-dia-seguinte. Acesso em março 2019.

Figura 135 - DRAUZIOVARELLA.UOL.COM.BR - **Pílula do dia seguinte: perguntas e respostas**. Disponível em: https://drauziovarella.uol.com.br/mulher-2/ginecologia/pilula-do-dia-seguinte-perguntas-e-respostas/. Acesso em março 2019.

Figura 136 - VIX.COM – **Como escolher o método contraceptivo ideal** – Disponível em: https://www.vix.com/pt/saude/563611/combinar-esses-metodos-contraceptivos-nao-te-protege-e-ainda-coloca-a-saude-em-risco

Figura 137 - PEDIATRAVIRTUAL.NET. **Método contraceptivo**. Vantagens e desvantagens do método do calendário (tabelinha) - Disponível em: http://pediatravirtual.net/category/metodo-contraceptivo/. Acesso em abril 2019.

Figura 138 - PIR2.FORUMEIROS.COM - **Métodos contraceptivos tabelinha**. Disponível em: http://pir2.forumeiros.com/t99182-metodos-contraceptivos-tabelinha. Acesso em março 2019.

Figura 139 - BRASILESCOLA.UOL.COM.BR - **Anticoncepcionais.** Disponível em: https://brasilescola.uol.com.br/biologia/anticoncepcionais.htm. Acesso em março 2019.

Figura 140 - 12BBIOLOGIA.BLOGSPOT.COM - Disponível em: http://12bbiologia.blogspot.com/2013/10/metodos-contraceptivos-naturais-metodo.html. Acesso em março 2019.

Figura 141 - METODOSCONTRACEPCAO.BLOGSPOT.COM - **Métodos comportamentais**. Disponível em: http://metodoscontracepcao.blogspot.com/p/metodos-comportamentais.html. Acesso em março 2019.

Figura 142 - DEREPENDEGRAVIDA.COM.BR – **Desvantagens do Coito interrompido**. Disponível em: http://www.derepentegravida.com.br/coito-interrompido/. Acesso em abril 2019.

Figura 143 - TODAMATERIA.COM.BR - **Métodos contraceptivos – Laqueadura.** Disponível em: https://www.todamateria.com.br/metodos-contraceptivos/. Acesso em abril 2019.

Figura 144 - ISTOCKPHOTO.COM.BR - Jovem mulher, mãe, dúvida. Disponível em: https://www.istockphoto.com/br/vetor/jovem-mulher-mae-duvida-gm1031709916-276357392

Figura 145 - DRAUZIOVARELLA.uol.com.br - **Vasectomia entrevista**. Disponível em: https://drauziovarella.uol.com.br/entrevistas-2/vasectomia-entrevista/. Acesso em março 2019.

Figura 146 - DRAKEILLAFREITAS.com.br - **Preservativo masculino saiba como usar.** Disponível em: https://www.drakeillafreitas.com.br/preservativo-masculino-saiba-como-usar/. Acesso em março 2019.

Figura 147 - GINECO.COM.BR - **Vasectomia.** Disponível em: https://www.gineco.com.br/saude-feminina/metodos-contraceptivos/vasectomia/> Acesso em março 2019.

Figura 148 - GUIADOCORPO.COM - **Vasectomia: como funciona? Resolve mesmo.** Disponível em: https://guiadocorpo.com/vasectomia/. Acesso em abril 2019.

Figura 149 - APF.PT. **Métodos cirúrgicos definitivos**. Disponível em: http://www.apf.pt/metodos-contracetivos/metodos-cirurgicos-definitivos. Acesso em março 2019.

15 GRAVIDEZ

Leonel [et al.]. Carla, **Medicina: mitos e verdades**. 4. ed. – São Paulo: Editora CIP, 2000. 640 p.

Melhor com a Vida. **Quais são os diferentes tipos de gravidez?** Redação 19 de julho de 2018. Disponível em: https://melhorcomsaude.com.br/quais-sao-os-diferentes-tipos-de-gravidez/. Acesso 07.04.2019.

_____. **Gravidez: o que é, sintomas, complicações, tipos e prevenção**. Disponível em: http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/gravidez. Acesso 07.04.2019.

_____. **Protocolos da Atenção Básica - Saúde das mulheres** - p. 232. Brasília-DF, 2016. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/protocolo_saude_mulher.pdf Acesso 07.04.2019.

https://bebe.abril.com.br/gravidez/gravidez-alto-risco-quando-gestacao-classificada-dessa-forma/

Figura 150 - ADEB.PT – Disponível em: https://www.adeb.pt/publications/doenca-bipolar-e-gravidez-o-que-e-preciso-saber

16 GRAVIDEZ DE ALTO RISCO

Melhor com a Vida. **Quais são os diferentes tipos de gravidez?** Redação 19 de julho de 2018. Disponível em: https://melhorcomsaude.com.br/quais-sao-os-diferentes-tipos-de-gravidez/. Acesso 07.04.2019.

_____. **Gravidez: o que é, sintomas, complicações, tipos e prevenção**. Disponível em: http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/gravidez. Acesso 07.04.2019.

_____. **Protocolos da Atenção Básica - Saúde das mulheres** - p. 232. Brasília-DF, 2016. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/protocolo_saude_mulher.pdf Acesso 07.04.2019.

Figura 151 - E-KONOMISTA.PT. **Gravidez de alto risco – Efeitos emocionais da gravidez de alto risco**. Disponível em: https://www.e-konomista.pt/artigo/gravidez-de-alto-risco/. Acesso em março 2019.

17 GRAVIDEZ - PRÉ NATAL

Minha Vida. **Pré-natal: conheça os exames e quando fazê-los**. Redação em 6/12/2018. Disponível em: https://www.minhavida.com.br/familia/materias/1326-pre-natal-conheca-os-exames-e-quando-faze-los. Acesso 07.04.2019.

Ministério da Saúde. **Importância do pré-natal.** Publicado: 13 de janeiro de 2016. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2198-importancia-do-pre-natal. Acesso 07.04.2019.

Figura 152 - SOUMAMÃE.COM.BR – A estimulação pré-natal; técnicas e benefícios. Disponível em: https://soumamae.com.br/estimulacao-pre-natal-tecnicas-e-beneficios/

Figura 153 - ACRÍTICA.NET - **Exame permite descobrir sexo do bebê a partir da oitava semana de gestação.** Disponível em:

http://www.acritica.net/editorias/geral/exame-permite-descobrir-sexo-do-bebe-a-partir-da-oitava-semana-de/260427/

Figura 154 - BLOG.FRALDASSCORUJINHA.COM.BR - **Porque é tão importante a presença do pai no pré-natal.** Disponível em: http://blog.fraldascorujinha.com.br/porque-e-tao-importante-a-presenca-do-pai-no-pre-natal/. Acesso em março 2019.

Figura 155 - BEBEVIDA.COM – Vacinação. Disponível em: https://bebevida.com/pt/blog/2018/04/vacinacao-na-gravidez-prevenir-a-tosse-convulsa-no-bebe

18 REVALIDANDO CONHECIMENTOS

Exercícios Elaborados por Glaucia de Farias

Figura 156 - LUCIANOLDMRH.WORDPRESS. **Da séria quem procura once more.** Disponível em: https://lucianoldmrh.wordpress.com/2012/10/19/da-serie-quem-procura-once-more/. Acesso em março 2019.

Figura 157 - APROVACONCURSOS.COM.BR - **As melhores técnicas de estudo segundo psychological science.** Disponível em: https://www.aprovaconcursos.com.br/noticias/2017/12/12/as-melhores-tecnicas-de-estudo-segundo-psychological-science/. Acesso em março 2019.

Figura 158 - ISTOCKPHOTO. **Caixa de presente azul.** Disponível em: https://www.istockphoto.com/br/foto/caixa-de-presente-azul-aberto-e-vazio-com-laco-de-fita-branca-em-fundo-branco-gm877326188-244830603. Acesso em março 2019.

Espaço destinado ao patrocínio