



Dia Internacional da Mulher

8 de Março

A comemoração do Dia Internacional da Mulher teve origem nas manifestações das mulheres por melhores condições de vida e trabalho, bem como pelo direito ao voto.

Atualmente, queremos que olhes para este dia e assumas o dever de olhar pela tua Saúde.

Toda a mulher tem o dever de preocupar-se com a sua saúde!

É dever da mulher informar-se e identificar as principais ameaças à sua saúde!

Aqui vão algumas dicas para olhares pela tua saúde:

- Controla o teu peso - Se necessitares, recorre à consulta de nutrição dos SASUTAD;
- Respeita o horário das refeições - Nas unidades alimentares dos SASUTAD tens refeições equilibradas e que respeitam todos os parâmetros de higiene e segurança alimentar, a preços competitivos;
- Inclui na tua alimentação uma maior quantidade de frutas e vegetais;
- Dá preferência às carnes brancas (perú, frango, coelho) e aos peixes gordos ricos em ômega 3 (salmão, cavala, sardinha);
- Pratica 30 minutos de actividade física por dia, nem que isso signifique apenas caminhar;
- Utiliza um protetor solar (fator 30, no mínimo);
- Limpa e hidrata a tua pele todos os dias;
- Escova os dentes sempre depois das refeições - dois minutos por escovagem, no mínimo;
- Respeita as horas de sono;
- Consulta o médico de família ou ginecologista a fim de realizares os exames de rotina recomendados como é o caso do Teste do Papanicolau - exame que permite observar as células do colo do útero. É um exame simples, indolor e convém ser realizado até um ano após o início da vida sexual;
- Faz o autoexame da mama mensalmente, na semana a seguir ao período menstrual. Para mais informações sobre este autoexame dirige-te ao Departamento de Enfermagem do Serviço de Saúde ou consulta o site dos SASUTAD (www.sasutad.pt).

Olhar pela tua Saúde é um respeito por ti própria!

Qualquer dúvida que tenhas relacionada com a tua Saúde dirige-te ao Serviço de Saúde dos SASUTAD.
Esperamos por Ti!