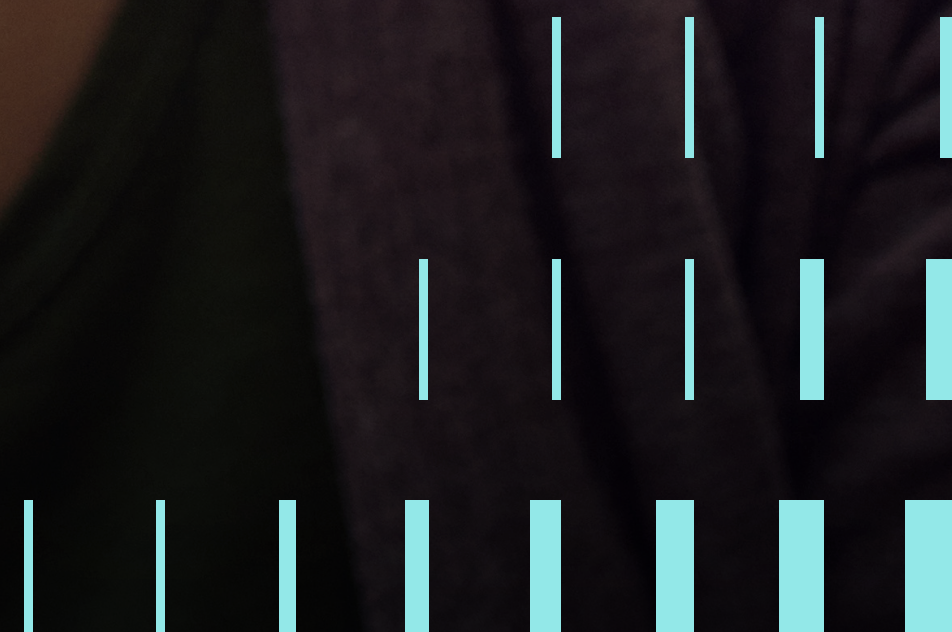




e p

Saúde da
m u l h e r
guia prático de autocuidado
e prevenção



sumário

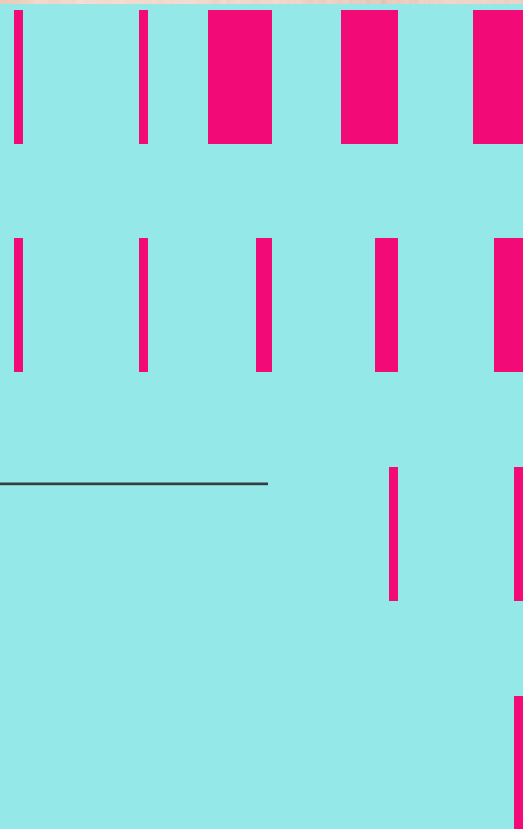


pág. **3**
Introdução

pág. **4**
Saúde em cada fase

pág. **6**
Checklist anual

pág. **13**
Calendário anual de
prevenção e autocuidado



Introduo

No Dia Internacional da Mulher, celebramos avanços, mas também reforamos o compromisso fundamental com a saúde feminina. Para marcar esta data tão emblemática, desenvolvemos este guia focado em autocuidado e preveno, que são indispensáveis para melhorar a qualidade de vida em todas as fases.

Aqui, você encontra ferramentas práticas para integrar o autocuidado e a preveno na rotina, com calendários de checkups, checklists por idade, orientaões sobre vacinas e alertas para sinais que exigem atenão. Tudo organizado e pensado para que você possa agir hoje e colher os benefcios amanh.

Queremos que este material vire seu companheiro de consultório, geladeira ou celular: prático para usar, fácil de consultar. Baixe, imprima ou salve no celular e consulte sempre que precisar. Afinal, cuidar da saúde é um passo essencial para continuarmos escrevendo nossa trajetória com vitalidade e confiana — e não há momento melhor para comear (ou recomear) do que hoje.





Saúde em cada fase

Cada etapa da vida exige atenção especial para garantir a manutenção da saúde e do bem-estar a longo prazo. Para as mulheres, esses cuidados são iniciados na infância e precisam ser mantidos regularmente, com consultas especializadas, vacinas fundamentais e exames periódicos.

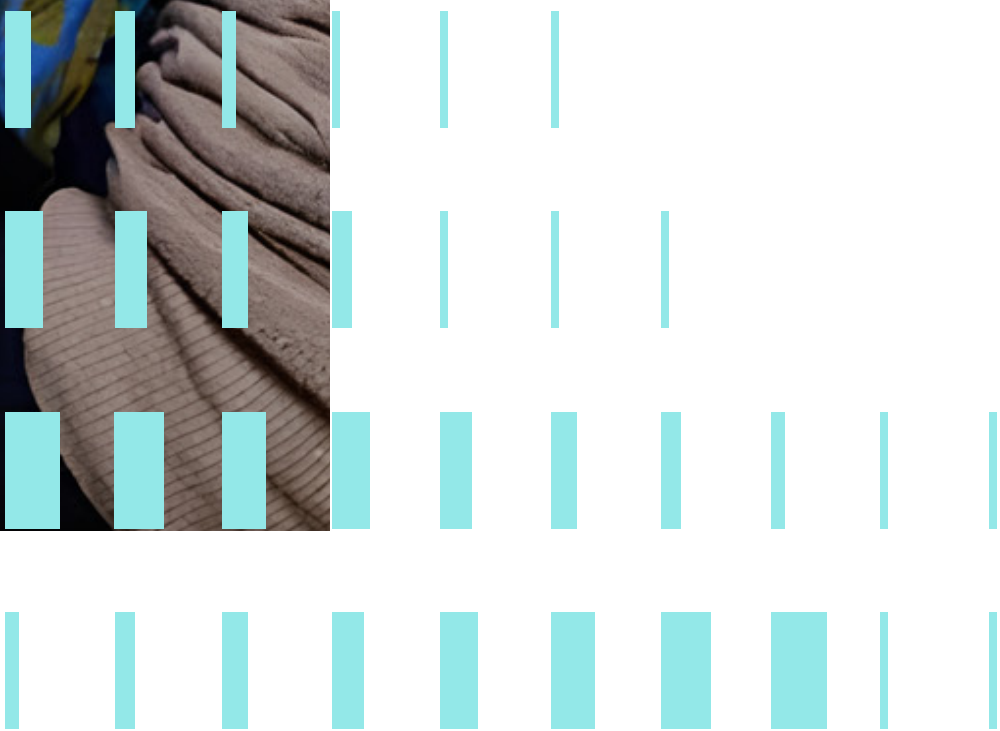


Tabela de exames e vacinas essenciais

Faixa etária	Exames e checkups	Vacinas essenciais
0-10 anos	Acompanhamento pediátrico, oftalmológico e auditivo	Hepatite B, Tríplice Viral, Poliomielite, Rotavírus, Pentavalente, HPV (a partir dos 9 anos)
11-20 anos	Primeira consulta ginecológica (se sexualmente ativa), hemograma	HPV, Meningocócica ACWY, dTpa (a partir dos 18 anos, com reforço a cada 10 anos ou em caso de ferimentos graves)
21-35 anos	Papanicolau, ultrassom mamário, teste de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs)	HPV (até 45 anos), dTpa (reforço a cada 10 anos), Hepatite B
36-50 anos	Mamografia (anual a partir dos 40 anos), glicemia, TSH, check-up cardíaco.	Gripe (anual), Herpes Zóster (a partir dos 50)
51-65 anos	Densitometria óssea (pós-menopausa), colonoscopia (a partir dos 45 anos), mamografia.	Pneumocócica 23, COVID-19 (reforço anual), Zóster
66+ anos	Check-up cardiovascular anual, avaliação de visão (catarata/glaucoma), mamografia.	Reforço da Pneumocócica, dTpa (a cada 10 anos), gripe anual.

Notas explicativas
HPV: oferecida gratuitamente pelo SUS até os 14 anos. Após essa idade, disponível em clínicas privadas (recomendada até 45 anos)
dTpa: reforço a cada 10 anos (protege contra difteria, tétano e coqueluche)
Herpes Zóster: indicada a partir dos 50 anos, mesmo para quem já teve catapora.

Fonte: diretrizes da Febrasgo e Ministério da Saúde

Dica: consulte seu médico para ajustar a frequência de exames conforme seu histórico pessoal e familiar.

Checklist anual da saúde feminina

Este checklist foi elaborado para servir como um guia rápido de prevenção e cuidados essenciais de acordo com a idade. Acompanhe os exames, vacinas e práticas recomendadas para cada etapa e use este material como referência para suas consultas médicas.



Checklist anual da saúde feminina

Exames, vacinas e autocuidado por fase da vida

O a 10 anos

Exames e check-ups	Agendar	Feito
Audiometria (triagem auditiva)	☐	☐
Oftalmopediatria (anual)	☐	☐
Acompanhamento de crescimento (peso/altura)	☐	☐

Vacinas essenciais	Agendar	Feito
Hepatite B	☐	☐
Tríplice Viral	☐	☐
Poliomielite	☐	☐
Rotavírus	☐	☐

Autocuidado	Agendar	Feito
Aleitamento materno exclusivo até os 6 meses	☐	☐
Alimentação rica em cálcio	☐	☐
Atividades físicas lúdicas (brincadeiras ao ar livre)	☐	☐

Checklist anual da saúde feminina

Exames, vacinas e autocuidado por fase da vida

11 a 20 anos

Exames e check-ups	Agendar	Feito
Primeira consulta ginecológica (se sexualmente ativa)	☐	☐
Hemograma completo (anual)	☐	☐
Ultrassom pélvico (se indicado para dores menstruais)	☐	☐

Vacinas essenciais	Agendar	Feito
HPV (2 doses, até os 14 anos, pelo SUS)	☐	☐
Meningocócica ACWY	☐	☐

Autocuidado	Agendar	Feito
Uso de protetor solar diário (FPS 30+)	☐	☐
Educação menstrual (monitoramento do ciclo)	☐	☐
8 horas de sono por noite	☐	☐

Checklist anual da saúde feminina

Exames, vacinas e autocuidado por fase da vida

21 a 35 anos

Exames e check-ups	Agendar	Feito
Check-up ginecológico anual: papanicolau, ultrassom mamário e outros exames conforme orientação médica	☐	☐
Teste de ISTs (HIV, sífilis, clamídia – anual se sexualmente ativa)	☐	☐

Vacinas essenciais	Agendar	Feito
HPV (até 45 anos, se não vacinada)	☐	☐
dTpa (reforço a cada 10 anos)	☐	☐
Hepatite B (se incompleta)	☐	☐

Autocuidado	Agendar	Feito
Controle hormonal (anticoncepcional ou reposição, se necessário)	☐	☐
Exercícios físicos regulares	☐	☐
Suplementação de ácido fólico (se planejar gravidez)	☐	☐

Checklist anual da saúde feminina

Exames, vacinas e autocuidado por fase da vida

21 a 35 anos

Exames e check-ups	Agendar	Feito
Mamografia (anual a partir dos 40 anos)	☐	☐
Dosagem de TSH (avaliação da tireoide)	☐	☐
Glicemia em jejum (anual) e perfil lipídico	☐	☐
Colonoscopia (a partir dos 45 anos)	☐	☐
Check-up ginecológico	☐	☐

Vacinas essenciais	Agendar	Feito
Gripe (anual)	☐	☐
Herpes zóster (a partir dos 50 anos)	☐	☐

Autocuidado	Agendar	Feito
Meditação para controle do estresse	☐	☐
Redução do consumo de álcool	☐	☐
Alongamento diário (previne dores musculares)	☐	☐

Checklist anual da saúde feminina

Exames, vacinas e autocuidado por fase da vida

51 a 65 anos

Exames e check-ups	Agendar	Feito
Densitometria óssea (pós-menopausa)	☐	☐
Check-up cardíaco	☐	☐
Check-up ginecológico	☐	☐

Vacinas essenciais	Agendar	Feito
Pneumocócica	☐	☐
Zóster (reforço)	☐	☐

Autocuidado	Agendar	Feito
Ingestão de 1,5L de água/dia	☐	☐
Dieta rica em fitoestrógenos (soja, linhaça)	☐	☐
Exercícios de fortalecimento pélvico	☐	☐

Checklist anual da saúde feminina

Exames, vacinas e autocuidado por fase da vida

51 a 65 anos

Exames e check-ups	Agendar	Feito
Check-up cardiovascular	☐	☐
Check-up ginecológico (com exames conforme orienta- ção médica)	☐	☐
Check-up ocular (catarata, glaucoma)	☐	☐
Avaliação cognitiva	☐	☐

Vacinas essenciais	Agendar	Feito
Reforço da pneumocócica	☐	☐
dTpa (a cada 10 anos)	☐	☐
Gripe (anual)	☐	☐

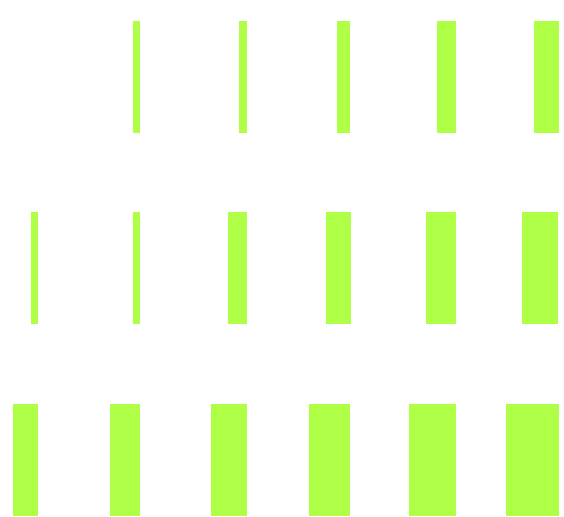
Autocuidado	Agendar	Feito
Socialização ativa (clubes, grupos)	☐	☐
Fisioterapia para mobilidade	☐	☐
Dieta hiperproteica (previne sarcopenia)	☐	☐



Calendário anual de prevenção e autocuidado

A prevenção é a melhor forma de evitar doenças não transmissíveis e de identificar precocemente fatores de riscos. Ou seja, é um cuidado essencial não apenas para evitar o adoecimento, mas também para controlar problemas crônicos ou garantir melhores condições de tratamento para uma série de enfermidades.

Para a saúde da mulher, isso significa realizar check-ups anuais e adotar práticas de autocuidado. Embora existam recomendações gerais de exames e hábitos essenciais, é sempre importante considerar a sua realidade particular. Por exemplo, para quem tem histórico de câncer, doenças crônicas ou congênitas na família, é necessário incorporar métodos de diagnóstico adequados para avaliar riscos mais específicos. Nesses casos, mesmo os exames mais convencionais podem ter uma periodicidade ou indicação diferentes daquelas que são prescritas para a população geral.



A prevenção e o autocuidado devem fazer parte da rotina ao longo de todo o ano. Este calendário traz lembretes de prevenção e autocuidado para te ajudar a organizar sua agenda de saúde e bem-estar. Use este material para fazer suas próprias anotações, personalizando o calendário de acordo com as suas necessidades.

Espaço para anotações:

[illegible]

- Avalie níveis de estresse e como está a sua saúde mental. Busque apoio psicológico caso note sintomas persistentes de ansiedade ou depressão.
- Que tal incorporar práticas positivas para a saúde mental, como meditação, terapia ou exercícios físicos que proporcionam bem-estar?
- Organize sua rotina de sono, estabelecendo horários regulares para acordar e dormir.



	Fevereiro					
D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Saúde cardiovascular

- Como estão seus exames de colesterol, triglicerídeos e glicemia? E a pressão arterial? Monitorar esses indicadores é importante para avaliar a saúde cardiovascular.
- Considere consultar um clínico para fazer exames laboratoriais anuais ou um cardiologista para um check-up do coração.
- Mantenha na sua rotina a prática de atividades físicas e uma alimentação balanceada.

Espaço para anotações:

	Março					
D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Saúde ginecológica

- No mês da mulher, vale a pena lembrar a importância de cuidar da saúde ginecológica.
- Programe a consulta ginecológica e os exames anuais (papanicolau, ultrassonografia pélvica, mamografia conforme idade).
- Avalie sintomas hormonais e converse com seu médico sobre o uso de contraceptivos ou reposição hormonal, se necessário.

Espaço para anotações:

Abril						
D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Saúde digestiva e nutrição

- Como está a qualidade da sua alimentação? Avalie seus hábitos alimentares e faça anotações sobre sua nutrição.
- Desafio nutricional: substitua um hábito ruim por um que seja positivo – pequenas mudanças fazem a diferença.
- Percebeu que está tendo dificuldade de fazer ajustes na alimentação? Talvez seja o momento de fazer uma consulta com um nutricionista.

Espaço para anotações:

	Maio					
D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Saúde osteomuscular

- Agende exames de vitamina D e densitometria óssea.
- Pratique alongamentos e atividades de fortalecimento.
- Considere a suplementação de cálcio ou vitaminas se indicado pelo médico.

Espaço para anotações:

Junho						
D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Saúde respiratória

- Mantenha o ar limpo em ambientes fechados. Isso porque poluentes internos (como ácaros, mofo e produtos de limpeza) agravam alergias e asma.
- Verifique se as vacinas contra a gripe e a pneumonia estão em dia.
- Pratique exercícios de respiração diafragmática (inspiração e expiração). Respirar profundamente fortalece os pulmões, reduz o estresse e melhora a oxigenação.

Espaço para anotações:

Julho						
D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Saúde ocular e auditiva

- A avaliação oftalmológica periódica não é indicada apenas para quem já utiliza óculos ou lente; pessoas com hipertensão, por exemplo, também devem verificar a saúde ocular regularmente.
- Faça uma avaliação auditiva, especialmente se sentir perda progressiva da audição — esse é um cuidado importante para melhorar a sua qualidade de vida e evitar declínio cognitivo.
- Proteja os olhos com óculos de sol e evite exposição prolongada a telas.

Espaço para anotações:

	Agosto					
D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Saúde da pele

- Realize check-up dermatológico e avalie manchas ou pintas.
- Utilize protetor solar diariamente.
- Hidratação e cuidados com a pele são fundamentais, especialmente no inverno.

Espaço para anotações:

Setembro						
D	S	T	Q	Q	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Saúde mental e bem-estar

- Retome suas metas de autocuidado e avalie seu progresso.
- Busque atividades que promovam prazer e relaxamento.
- Dedique tempo para fortalecer suas relações com familiares e amigos. Sem essa de “qualquer hora a gente marca”!

Espaço para anotações:

Outubro						
D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Saúde da mulher –
prevenção ao câncer de mama

- Realize exames de imagem conforme indicado para sua faixa etária.
- Todos os meses, faça o autoexame das mamas (se precisar anote no calendário para não esquecer).
- Vale a pena reforçar: a consulta e os exames ginecológicos estão em dia?

Espaço para anotações:

Novembro						
D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Saúde metabólica

- Avalie taxas hormonais e controle o peso corporal.
- Meça a glicemia e consulte um endocrinologista, se necessário.
- A saúde metabólica depende de uma combinação de fatores como alimentação equilibrada, prática regular de exercícios físicos e boas noites de sono. Tudo isso faz parte da sua rotina?

Espaço para anotações:

Dezembro						
D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Revisão geral e planejamento para o próximo ano

- Faça um balanço em relação à saúde e ajuste planos para o próximo ano.
- Valorize seus avanços e conquistas — isso é tão importante quanto planejar suas metas para o próximo período.
- Conseguiu manter com regularidade os bons hábitos de prevenção e autocuidado? Este é um excelente mês para mexer no que precisa ser corrigido e renovar o compromisso com a sua saúde!

Espaço para anotações:

Na sua empresa, a saúde preventiva é prioridade ou fica para depois?

Que tal indicar o Oxy para
o RH da sua empresa?

- ☐ **Oxy é o primeiro plano de medicamentos phygital e customizado.**

Liberdade para o colaborador usar onde e como quiser, sem restrições ou burocracias.

- ☐ **Plataforma Completa de Saúde Preventiva e Bem-Estar.**

Crédito para medicamentos, check-ups, nutrição, saúde mental, suporte digital e telemedicina, tudo em um só lugar.

- ☐ **Gestão Inteligente para o RH.**

Dados conectados para reduzir desperdícios, otimizar investimentos e tomar decisões estratégicas com base em saúde real.

- ☐ **Indique o Oxy para o RH e ajude sua empresa a transformar a gestão de saúde!**

Acesse:

epharma.com.br/solucoes-corporativas/



Somos um

elo que oxigena

todo ecossistema
da saúde

epharma

Acesse o nosso site

www.epharma.com.br



Siga nas redes sociais

