

Criação de peixes
EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.

Fôlder / [200-?]

Cód. Acervo: 47364

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/47364>

Documento gerado em: 07/11/2018 16:31

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br



Programa
Rio Grande
Mulher

**Agenda
da
Mulher**

Convênio:

EMATER/RS 



Convênio:



Yeda Rorato Crusius

Governadora do Estado do Rio Grande do Sul

Águeda Marcéi Mezomo

Diretora Técnica da EMATER/RS

Superintendente Técnica da ASCAR e

Coordenadora do Programa Rio Grande Mulher



A Construção do Rio Grande
com a Ação da Mulher Rural

Agenda da Mulher

Porto Alegre, 2009

© 2009 EMATER/RS-ASCAR

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida por qualquer meio, sem prévia autorização deste órgão.

(Catalogação: Publicação Biblioteca da EMATER/RS-ASCAR)

P963 Programa Rio Grande Mulher-Agenda da mulher / coordenação geral Águeda Marcéi Mezomo/organização e revisão de texto: Sérgio Barberena ... [et al.]. - Porto Alegre : EMATER/RS - ASCAR, 2009.
72. p. : il.

1. Mulher. 2. Saúde. 3. Maternidade 4. Métodos Contraceptivos 5. Previdência Social 6. Violência 7. Geração de trabalho e Renda 8. Participação Política. 9. Segurança Alimentar. 10. Cuidados Pessoais. I. Mezomo, Águeda Marcéi (Coord.). II. Barberena, Sérgio (Org.). III. Vieira, Lucimar. (org.) IV. Aguiar, Elizabeth B. (Org.). V. Frizzo, Ligiamar (Org.). VI. Tonial, Magda A.L. (Org.). VII. Baccin, Alciane N. (Org.) VIII. Rodrigues, Adão Bertier. IX. Ferreira, Cezar Henrique. X. Miranda, Regina. XI. Santos, Renato Cougo dos.

CDU 396.5

EMATER/RS-ASCAR - Rua Botafogo, 1051 - 90150-053 - Porto Alegre - RS - Brasil
Fone (0XX51) 2125-3144 / fax (0XX51) 2125-3156 -
<http://www.emater.tche.br> e-mail: biblio@emater.tche.br

Colaboração:

Gerência Técnica / Núcleo de Desenvolvimento Social da EMATER/RS- ASCAR

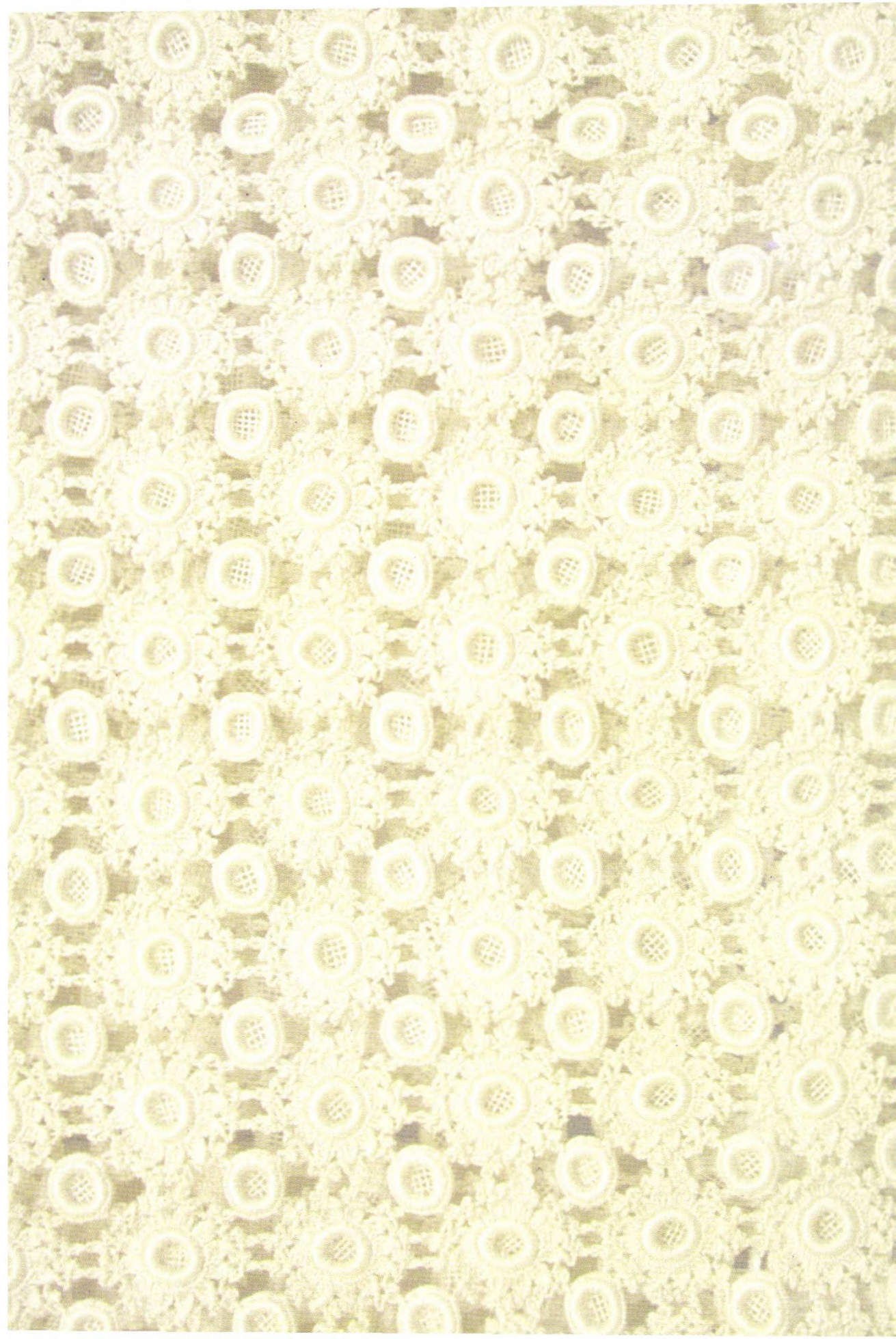
Design gráfico: Roseana C. Kriedt

Fotos: Kátia Marcon, Rogério Fernandes e unidades regionais da EMATER/RS- ASCAR

Normalização Bibliotecária: Luz Magali A. Godoy CRB 10/114

SUMÁRIO

Saúde	9
Câncer de Mama	10
Câncer do Colo do Útero	12
Câncer de Pele	13
Rubéola	15
Febre Amarela	16
Dengue	19
Maternidade	23
Exames do Pré-natal	25
Métodos Contraceptivos	27
Exames Básicos Para a Saúde da Mulher	29
Previdência Social	31
Violência Contra a Mulher	37
Redes de Serviço de Atendimento à Mulher	39
Geração de Trabalho e Renda	41
Agroindústria	42
Artesanato	45
A Mulher e o Acesso ao Crédito	48
Credimicro	50
Banco Sim	53
A Mulher e a Participação na Política	55
Segurança Alimentar	59
Dicas de Beleza	63
Telefones Úteis	71



APRESENTAÇÃO

O Governo do Estado e a EMATER/RS-ASCAR lançaram em março de 2009, pelas mãos da governadora Yeda Rorato Crusius, o Programa Rio Grande Mulher. A motivação para a construção do Programa está fundamentada nos projetos multissetoriais e inovadores dos Programas Estruturantes do Governo do Estado.

O objetivo é potencializar as ações direcionadas às mulheres, promover a inclusão social, a geração de oportunidades de trabalho, o aumento da renda e a melhoria da qualidade de vida das assistidas.

Nosso desejo é a diminuição das desigualdades sociais vivenciadas especificamente pela mulher rural, no que diz respeito ao acesso a serviços e bens sociais. Muitas dessas mulheres têm diminuídas suas capacidades, tanto pelas precárias condições básicas de saúde, educação, moradia e transporte, quanto pela violência doméstica.

Pensando nesta mulher e nas muitas que já venceram essas barreiras, o Governo do Estado e a EMATER/RS-ASCAR apresentam a Agenda da Mulher. O material reúne uma coletânea de assuntos de interesse do público feminino, abordando a necessidade de prevenção a doenças, como câncer de mama, colo uterino e de pele, os direitos sexuais e reprodutivos, a participação política da mulher rural, assim como dicas relacionadas à beleza. O que se quer é dar visibilidade e reforço aos trabalhos existentes, valorizar iniciativas e promover a qualidade de vida.

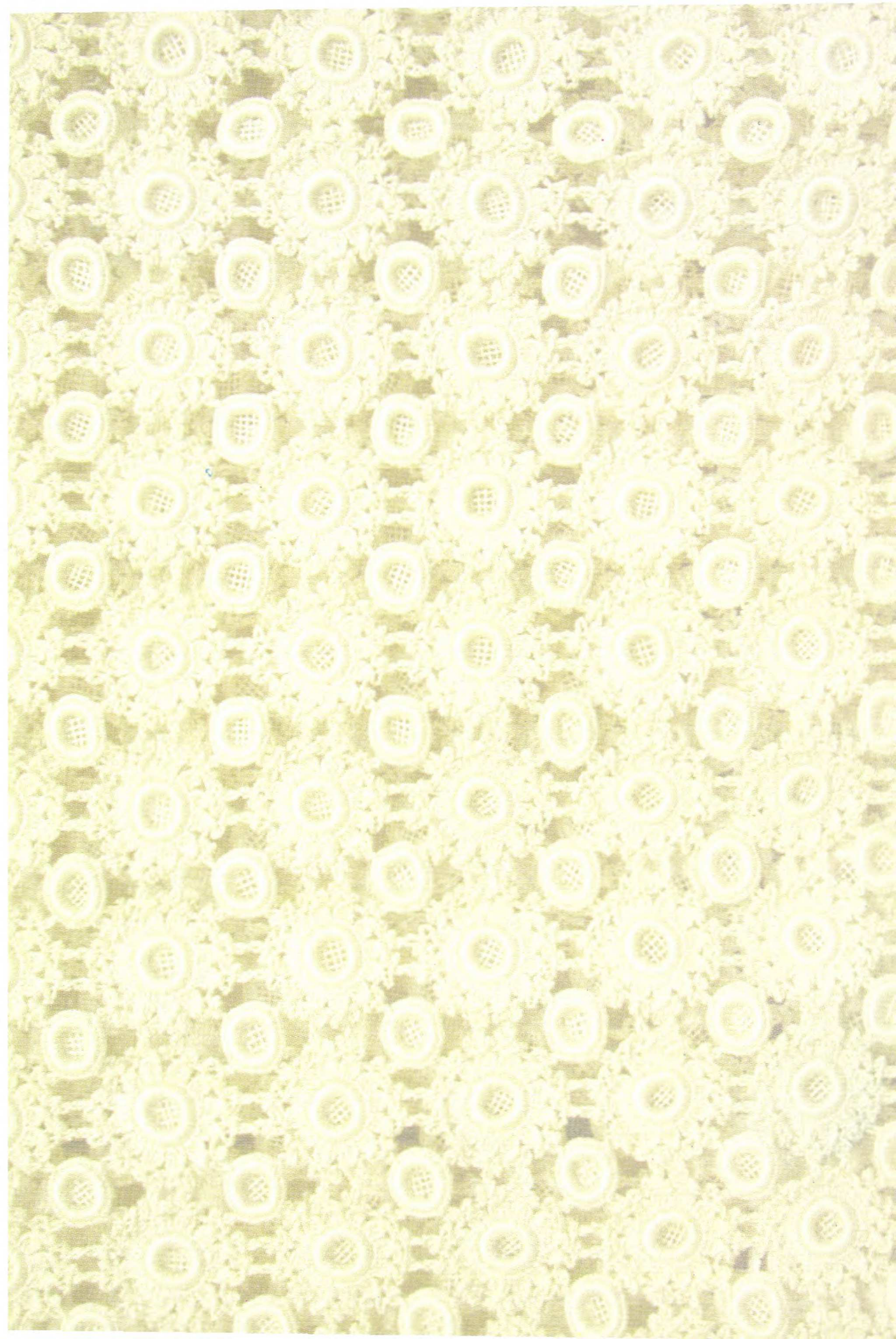
São ações que se tornam fundamentais para o despertar das potencialidades da agricultura familiar e nos inclinam a perseverar no caminho seguro que busca a sustentabilidade socioambiental e econômica para o nosso público.



Águeda Marcéi Mezomo

Diretora Técnica da EMATER/RS

Superintendente Técnica da ASCAR/RS





Saúde

CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama feminino é a primeira causa de óbito. Mas, se descoberto no início, tem cura. A prevenção se dá através do diagnóstico precoce, utilizando os seguintes procedimentos:

AUTOEXAME

Todo mês, sete dias a partir do primeiro dia da menstruação, é o momento de você mesma fazer esse exame. Se estiver na menopausa, marque um dia fixo para todos os meses. Siga as orientações:

- de pé, em frente ao espelho, coloque o braço atrás da cabeça e toque a mama com as pontas dos dedos, desde o mamilo até a axila;
- verifique se há dor ou se existem em seus seios caroços, nódulos, inchaços, mudanças de coloração, ou, ainda, líquidos nos mamilos;
- deite-se na cama, com o braço atrás da cabeça, e repita o mesmo processo.

Caso você perceba qualquer alteração, por menor que seja, ou tenha alguma dúvida, consulte seu médico de confiança, ou procure um posto de saúde ou um ambulatório.



EXAME CLÍNICO DAS MAMAS

É um exame simples, que deve ser feito pelo seu médico anualmente, durante a consulta ginecológica.

Fique atenta: caso o seu médico não fizer esse exame nem pedir para você realizá-lo em outro local, cobre dele.

MAMOGRAFIA

A mamografia é uma espécie de fotografia da parte interna das mamas. É um processo muito importante, porque tem condições de encontrar a doença bem no início, antes mesmo de ser percebida por meio da apalpação.

Toda mulher a partir dos 40 anos deve realizar a mamografia anualmente. Se você tem menos de 40 anos, converse com seu médico para que ele possa orientá-la sobre a frequência do exame mais adequada ao seu caso.

Fonte:

Ministério da Saúde

Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres

Instituto Nacional do Câncer (www.inca.gov.br)

Colégio Brasileiro de Radiologia (www.masto.com.br)

DISQUE SAÚDE
0800 644 0803

CÂNCER DO COLO DO ÚTERO

O colo do útero está localizado no final da vagina. Por localizar-se entre os órgãos externos e internos, fica exposto ao risco de contrair doenças.

É um tipo de câncer que demora muitos anos para ser percebido pelas mulheres que não fazem exame preventivo, mas as alterações das células que dão origem ao câncer do colo do útero são facilmente detectadas nesse exame.

Quando diagnosticado precocemente, a chance de cura pode chegar a 100% dos casos.

Seu pico de incidência situa-se entre 40 e 60 anos de idade.

Os principais sintomas são: sangramento vaginal, corrimento e dor.

PREVENÇÃO:

- uso de preservativo durante a relação sexual;
- a prática do sexo seguro é uma das formas de evitar o contágio com o Vírus Papiloma Humano (HPV), vírus esse que tem o papel importante no desenvolvimento do câncer e suas lesões precursoras;
- exame preventivo Papanicolau.

Os exames são realizados nos postos e unidades de saúde, ambulatório e nos consultórios médicos. O material é coletado e enviado para exames e deve ser feito por profissionais capacitados para essa finalidade.

ATENÇÃO

Tão importante quanto a realização do exame é buscar o resultado e entregar ao médico.

A prevenção é a melhor maneira de evitar o câncer do colo do útero.

Fonte:

Instituto nacional do câncer (www.inca.gov.br)

CÂNCER DE PELE

A pele é o maior órgão do corpo humano. É dividido em duas camadas: a externa (epiderme) e a interna (derme). Além de proteger o corpo contra o calor, luz e as infecções, a pele também é responsável pela regulação da temperatura do corpo.

O câncer de pele corresponde a 25% de todos os tumores malignos registrados no Brasil. Quando detectado precocemente, apresenta altos percentuais de cura.

FATORES DE RISCO:

- história familiar de câncer de pele;
- pessoas de pele e olhos claros, com cabelos ruivos ou loiros;
- pessoas que trabalham frequentemente expostas ao sol sem proteção adequada;
- exposição prolongada ao sol na infância e na adolescência.

COMO PROTEGER- SE:

- usar chapéus de abas longas;
- usar camisas de manga longa;
- usar calça comprida;
- usar óculos escuros;
- ao sol, aplicar protetor a cada 2 horas;
- evitar exposição prolongada ao sol das 10h às 16hs.

SINAIS DE ALERTA:

- manchas que coçam, ardem, escamam, e sangram;
- sinais e pintas que mudam de tamanho forma e cor;
- feridas que não cicatrizam em 4 semanas;
- mudança na textura da pele ou dor.

PREVENÇÃO É A MELHOR SOLUÇÃO

Ao perceber qualquer alteração na pele, procure o posto de saúde mais próximo de sua residência ou consulte seu médico.

Fonte:

Instituto Nacional de Câncer - INCA

www.inca.gov.br

RUBÉOLA

Doença infecciosa que acomete crianças e adultos, sendo comumente benigna. Torna-se grave quando atinge mulheres grávidas, pois pode causar má formação no feto, sobretudo quando contamina gestantes no primeiro trimestre.

SINTOMAS:

- febre alta;
- manchas na pele do tipo urticária que duram aproximadamente 3 dias.

COMO SE ADQUIRE:

- inalação da secreção nasal de pessoas contaminadas, que contém o vírus;
- via sanguínea, no caso do feto, a partir da mãe grávida.

PREVENÇÃO:

- através de vacinação, que é recomendada aos 15 meses de idade, e para todos os adultos que ainda não tiveram contato com a doença;
- gestantes não podem ser vacinadas, e as mulheres que receberam a vacina devem evitar a gravidez por 30 dias após a data de vacinação . Fazer controle, por exames de sangue, quando necessário.

Fonte:
Secretaria Estadual de Saúde

FEBRE AMARELA

A febre amarela é uma doença infecciosa febril aguda, de curta duração (no máximo 10 dias), de gravidade variável, causada por vírus (flavivírus), que ocorre em regiões tropicais da África e das Américas, e para qual está disponível uma vacina altamente eficaz.

A maior incidência se dá entre janeiro e abril, período em que o mosquito transmissor se prolifera com maior facilidade.

SINTOMAS :

- febre alta;
- dor de cabeça;
- calafrios, náuseas;
- vômitos;
- dores no corpo;
- icterícia (a pele e os olhos ficam amarelos);
- hemorragias (de gengivas, nariz, estômago, intestino e urina).

TIPOS:

- SILVESTRE: característica das matas e vegetação à beira dos rios. O vírus é transmitido pela fêmea do mosquito do gênero *Haemagogus* e *Sabethes*, que ataca geralmente macacos. O homem é hospedeiro acidental.
- URBANA: o vírus é transmitido pelo mosquito *Aedes aegypti*, o mesmo que transmite a dengue. Não há contaminação direta entre humanos.

TRANSMISSÃO

A febre amarela é transmitida pela picada dos mosquitos transmissores infectados. A transmissão de pessoa para pessoa não existe.

TRATAMENTO

O tratamento é apenas sintomático e requer cuidados na assistência ao paciente, que necessita hospitalização. Nas formas graves, o atendimento deve ser realizado em Unidade de Terapia Intensiva (UTI). Se não receber assistência médica, o paciente pode morrer.

PREVENÇÃO

Para se prevenir contra a doença evite andar em matas ciliares ou matas úmidas. A vacina contra a doença existe e deve ser aplicada 10 dias antes de viajar para as áreas de risco de contaminação da doença.

Em crianças, pode ser aplicada a partir dos 9 meses de vida.

CONTRA-INDICAÇÕES DA VACINA:

- gestantes;
- pessoas com o sistema imunológico debilitado;
- pessoas alérgicas à gema de ovo;
- pessoas com HIV, leucemia e linfoma;
- pessoas que estão fazendo quimioterapia ou radioterapia;
- pessoas alérgicas a antibióticos;
- pessoas com antecedentes de reação alérgica a uma dose prévia da vacina antiamarílica;

ATENÇÃO

A vacina tem validade por 10 anos. É gratuita e está disponível nos postos de saúde em todo o Estado, em qualquer época do ano.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Secretaria Estadual da Saúde do Rio Grande do Sul
Centro Estadual de Vigilância em Saúde

Fone: (51) 3901-1114
DISQUE VIGILÂNCIA: 150

Fonte:

Secretaria Estadual da Saúde do Rio Grande do Sul

Secretaria Municipal do Meio Ambiente de Porto Alegre SMAM

DENGUE

A Dengue é uma doença causada por um vírus, transmitida somente pela picada do mosquito *Aedes aegypti* infectado. Existem duas formas da doença: dengue clássica e dengue hemorrágica. A dengue clássica pode evoluir para a dengue hemorrágica, que é a forma mais grave da doença e pode levar à morte.

Existem quatro tipos de vírus da dengue. Todos produzem os mesmos sintomas e podem levar à dengue clássica ou iniciar o desenvolvimento de dengue hemorrágica, dependendo da reação de cada indivíduo.

SINTOMAS:

DENGUE CLÁSSICA:

- febre alta;
- dor de cabeça;
- dor no corpo e no fundo dos olhos;
- dor nas articulações;
- prostração e manchas avermelhadas na pele.

Podem ainda ser observados anorexia, náuseas, vômitos e diarreia.

DENGUE HEMORRÁGICA:

Os mesmos sintomas da dengue clássica. Porém, quando a febre começa a ceder, podem ocorrer:

- sangramentos (nariz, boca e gengivas);
- tontura ou desmaio;
- fortes dores na barriga ;
- período de sonolência e agitação.

TRATAMENTO

Não existe vacina para prevenir a doença e nem medicação específica para tratar a infecção. Em caso de suspeita, é fundamental procurar atendimento médico. Todos os casos são, obrigatoriamente, notificados à Coordenadoria de Vigilância em Saúde. Para aliviar os sintomas é necessário fazer repouso e beber bastante líquido.

IMPORTANTE:

Não utilizar medicamentos por conta própria e, principalmente, evitar medicamentos que contenham ácido acetil salicílico (Aspirina, AAS, Melhoral, etc.).

HÁBITOS DO MOSQUITO

O mosquito é menor que o pernilongo comum, tem cor escura com manchas brancas, costuma picar durante o dia, principalmente no início da manhã e no final da tarde. Após o acasalamento, a fêmea precisa de sangue para amadurecer seus ovos. Ela pode pôr centenas de ovos em qualquer recipiente que contenha água parada e limpa. O ciclo do *Aedes Aegypti*, de ovo a adulto, em condições favoráveis, se completa em 10 dias. O tempo de vida de um mosquito adulto é em média 35 dias.



COMO EVITAR A DOENÇA

A melhor forma de evitar a doença é não deixar que o mosquito se prolifere.

O QUE FAZER:

- **vasos de plantas com terra:** eliminar os pratinhos, ou então escorrer a água e lavá-los duas vezes por semana. Outra opção é acrescentar terra até a borda;
- **vasos de plantas com água:** se possível substituir a água por areia, terra ou gel, ou utilizar solução composta por 1 colher de sopa de água sanitária em 1 litro de água. Trocar a água duas vezes por semana, lavando a parte interna do vaso, caule e raízes com água corrente;
- **caixas d'água:** manter sempre tampadas e limpas;
- **calhas de água da chuva:** verificar se não estão entupidas e remover folhas ou outros materiais que possam impedir o escoamento da água;
- **lixo:** manter as lixeiras sempre tampadas, acondicionar o lixo em sacos plásticos e não jogar lixo em terrenos baldios;
- **piscinas:** efetuar o tratamento adequado para banho. Em período sem uso, manter o tratamento semanal da água;
- **cacos de vidros em muros:** colocar cimento em todos os que possam acumular água;
- **pneus velhos:** guardar secos em local coberto, ou então fazer furos para não acumular água;

- **vasilhame para água de animais domésticos:** trocar a água diariamente e lavar com escova pelo menos duas vezes por semana;
- **garrafas de vidro, pet, baldes ou bacias:** guardar vazios, tampados ou com a boca para baixo;
- **ralos de esgoto e para água da chuva em desuso:** manter com tampa;
- **ralos para água da chuva:** colocar 2 xícaras de sal uma vez por semana;
- **bandejas de geladeira e ar condicionado:** lavar a bandeja da geladeira duas vezes por semana. Colocar a mangueira ou furar a bandeja do aparelho de ar condicionado.

FIQUE ATENTO TAMBÉM PARA:

Vasos sanitários sem uso diário; caixa de descarga sem tampa; lajes; tonéis e tambores; copo de água para santo; bromélias; armadilha para formigas do tipo vasilhame com água; plástico ou lona para cobrir equipamentos, peças e outros materiais; terreno baldio nas proximidades com depósitos de lixo, entulhos ou outros recipientes que possam acumular água.

Fonte:

Instituto Sollus
Secretaria Municipal da Saúde de Porto Alegre

Informações: 156 ou
www.portoalegre.rs.gov.br/sms

Maternidade



MATERNIDADE

Para a mulher o momento da confirmação da gravidez é sempre muito importante. Durante a gravidez, ocorrem muitas mudanças emocionais e físicas, que exigem cuidados especiais.

É recomendável que durante a gravidez, as futuras mães sejam acompanhadas por profissionais de saúde. No pré-natal, elas também recebem informações sobre cuidados necessários para uma gravidez saudável, como a importância de manter uma alimentação balanceada, praticar exercícios físicos regulares, evitar o alcoolismo e o tabagismo.

O QUE É O PRÉ-NATAL

É a assistência na área da enfermagem e da medicina prestada à gestante durante os nove meses de gravidez visando evitar problemas para a mãe e a criança nesse período e no momento do parto. O início do pré-natal deve ocorrer antes do 4º mês (120 dias). A gestante deve procurar o serviço de saúde sempre que perceber intercorrências como dor, edema (inchaço), ausência ou diminuição fetal.

Após o parto é muito importante a consulta de revisão.

O SUS, através das unidades básicas de saúde, postos de saúde e hospitais, oferece atendimento adequado com assistência médica frequente.

Acompanhamento pré-natal garante gravidez mais segura; são importantes as consultas mensais e os exames laboratoriais.

EXAMES DO PRÉ-NATAL

- **Hemograma completo** - Detecta anemia e infecções. Deve ser realizado mensalmente durante a gestação;
- **Glicemia** - Detecta diabetes e intolerância à glicose. Será repetido na 26ª semana de gravidez;
- **Sistema ABO e fator Rh** - Verifica o tipo de sangue e se o fator Rh é positivo ou negativo. Caso a mãe seja Rh negativo e o pai Rh positivo, há o risco de o corpo dela produzir anticorpos contra o sangue do bebê. Com esse exame, é possível impedir a produção dos anticorpos com medicação específica;
- **HIV** (vírus da imunodeficiência humana) - Mostra a presença do vírus que causa a AIDS. A gestante precisa autorizar sua realização;
- **Sorologia para rubéola** - Avalia se a mulher tem imunidade contra o vírus da rubéola (extremamente grave para o feto);
- **Reação para toxoplasmose** - Acusa se a grávida já teve alguma infecção causada pelo protozoário *Toxoplasma gondii*. Esse microorganismo pode provocar danos nos nervos e na visão do feto;
- **VDRL** - Essa é a sigla em inglês para *venereal disease research laboratory*, (pesquisa laboratorial de doenças venéreas). É usado para detectar problemas como a sífilis. A bactéria por trás desse mal, a *Treponema pallidum*, pode provocar aborto, parto prematuro e más-formações, caso a mãe seja portadora do microorganismo;

- **Sorologia para hepatite B e C** - Mostra a presença dos dois tipos de vírus;
- **Sorologia para citomegalovírus** - Indica se a paciente já foi infectada ou não pelo vírus;
- **Urina** - Revela a presença de uma eventual infecção urinária. Pode ser útil na detecção de proteínas em gestantes hipertensas o que indica a presença de pré-eclampsia. Também é válido para o acompanhamento de grávidas diabéticas;
- **Fezes** - Verifica se há parasitas no intestino. Não há uma razão específica, mas deve ser realizado no início da gravidez, em três dias diferentes.

O pré-natal é um dos primeiros presentes que você pode dar ao seu filho.

Fonte:

Secretaria Estadual de Saúde Ministério da Saúde

www.bebe.com.br/gravidez/desenvolvimento/conteúdo

*Métodos
Contraceptivos*



MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

Fundamentado nos direitos sexuais e reprodutivos, assim como nos princípios da dignidade da pessoa humana e da inserção do homem e da mulher na saúde reprodutiva, o planejamento familiar é uma decisão do casal.

A incidência da gravidez não planejada vem aumentando de forma progressiva, contribuindo, dessa forma, para os elevados índices de aborto provocado, gravidez de alto risco, violência contra a gestante e mortalidade materna.

Existem diversos métodos contraceptivo que se dividem em:

Cirúrgicos	laqueadura e vasectomia.
Comportamentais	tabelinha, temperatura, muco ou <i>Billing</i> e coito interrompido.
De barreira	camisinha masculina, camisinha feminina e diafragma.
Hormonais	pílula oral, pílula vaginal, injeção, implante, anel vaginal e contracepção de emergência.
Químicos	DIU e geleias ou cremes espermicidas.

Todos os métodos contraceptivos são recursos para impedir a fertilização do óvulo pelo espermatozóide e têm vantagens e desvantagens. Para sentir-se segura quanto á adoção de um deles, consulte um profissional da área da saúde.

Fonte:

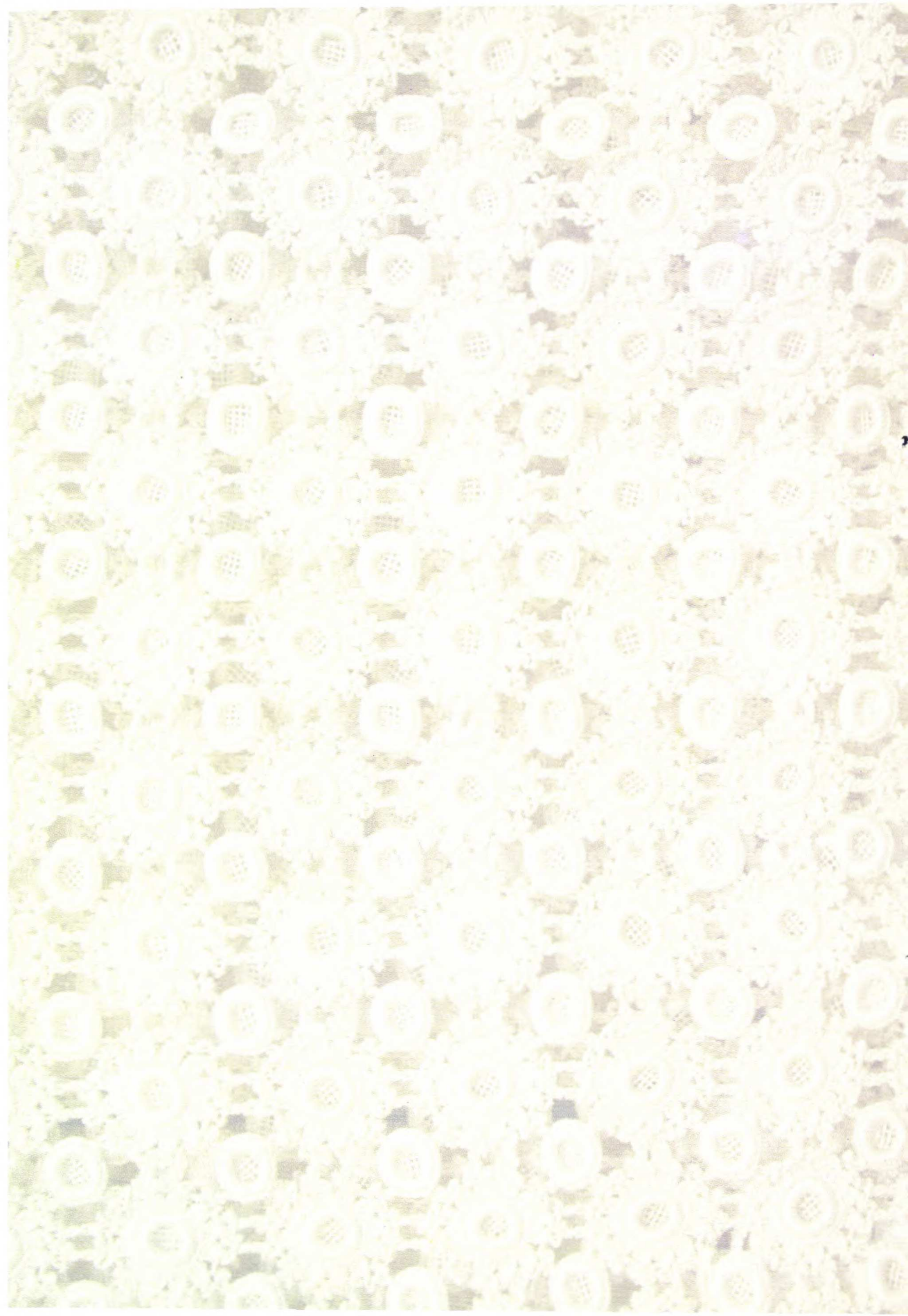
www.brasilecola.com/biologia/anticoncepcionais

EXAMES BÁSICOS PARA A SAÚDE DA MULHER

AGENDE SEUS EXAMES

Realizando os exames básicos para a saúde da mulher, você monitora continuamente seu corpo e evita muitas doenças. Abaixo, marque a lápis a data em que pretende fazer cada exame. Quando ele se realizar, anote a data à caneta. Você ficará em dia com sua saúde!

EXAMES	FREQÜÊNCIA	DATA
Autoexame das mamas.	Mensal	Sete dias a partir do primeiro dia da menstruação.
Pressão arterial.	Anual/...../.....
Consulta ginecológica.	Anual/...../.....
Papanicolau.	Anual/...../.....
Sangue(triglicérides, colesterol, glicemia).	Anual (a partir dos 35 anos)./...../.....
Mamografia.	Anual (a partir dos 40 anos)./...../.....
Ultrasonografia transvaginal.	Anual (a partir da menopausa)./...../.....
Densitometria óssea.	A cada dois anos (a partir da menopausa)./...../.....



Previdência Social



PREVIDÊNCIA SOCIAL

É um seguro que garante a renda do contribuinte e de sua família, em casos de doença, acidente, gravidez, prisão, velhice e morte. Oferece vários benefícios que juntos garantem tranquilidade no presente e em relação ao futuro. Para ter essa proteção é necessário se inscrever e contribuir todos os meses.

BENEFÍCIOS OFERECIDOS:

- aposentadoria;
- auxílio.

TIPOS DE APOSENTADORIAS:

Aposentadoria Especial - É concedida ao segurado que tenha trabalhado em condições prejudiciais à saúde ou à integridade física;

Aposentadoria por Idade - Tem direito a esse benefício os (as) trabalhadores (as) urbanos (as) a partir de 65 anos para o sexo masculino e de 60 anos para o sexo feminino. Os (as) trabalhadores (as) rurais podem pedir aposentadoria com 5 anos a menos, a partir de 60 anos para os homens e de 55 para as mulheres;

Aposentadoria por Invalidez - é concedida aos (às) trabalhadores (as) que, por doença ou acidente, forem considerados (as) pela perícia médica da Previdência Social, incapacitados (as) para exercer suas atividades ou outro tipo de serviço que lhes garanta o sustento.

Aposentadoria por tempo de Contribuição - Pode ser **integral** ou **proporcional**. Para ter direito à **aposentadoria integral**, o trabalhador deve comprovar 35 anos de contribuição, e a trabalhadora 30 anos. Os homens podem requerer **aposentadoria proporcional** aos 53 anos de idade e 30 anos de contribuição (mais um adicional de 40% sobre o tempo que faltava em 16 de dezembro de 1998 para completar 30 anos de contribuição). As mulheres tem direito à aposentadoria proporcional aos 48 anos de idade e 25 anos de contribuição (mais um adicional de 40% sobre o tempo que faltava em 16 de dezembro de 1998 para completar 25 anos de contribuição).

TIPOS DE AUXÍLIO:

Auxílio-Acidente - É pago ao (à) trabalhador (a) que sofre acidente e fica com seqüelas que reduzem sua capacidade de trabalho. É concedido para segurados (as) que recebiam auxílio-doença. Tem direito ao auxílio-acidente o (a) trabalhador (a) avulso (a) e segurado (a) especial. O empregado (a) doméstico(a), o(a) contribuinte individual e o (a) facultativo (a) não recebem o benefício;

Auxílio-Doença - É concedido ao (à) segurado (a) impedido (a) de trabalhar em razão de doença ou acidente por mais de 15 dias consecutivos. Para a concessão desse benefício é necessária a comprovação da incapacidade em exame realizado pela perícia médica da Previdência Social;

Auxílio-Reclusão - Os dependentes do (a) segurado (a) que for preso (a), por qualquer motivo, tem direito a receber o auxílio-reclusão durante o cumprimento da pena;

Pensão por Morte - É pago à família do (a) trabalhador (a), quando do seu falecimento. Para a concessão desse benefício, não há tempo mínimo de contribuição, mas é necessário que, no momento do óbito, o (a) trabalhador (a) tenha a qualidade de segurado (a);

Salário-Família - É pago aos (as) trabalhadores (as) que recebam salário mensal até o valor de R\$ 710,08, para auxiliar no sustento dos filhos até a idade de 14 anos incompletos, ou inválidos (as). Os (as) enteados (as) e os (as) tutelados (as) que não possuem bens suficientes para o próprio sustento são equiparados (as) aos (às) filhos (as) . Tem direito ao salário-família os (as) trabalhadores (as) empregados (as) e os avulsos (as). Os empregados (as) domésticos (as), contribuintes individuais, segurados (as) especiais e facultativos (as) não recebem o salário-família;

Salário-Maternidade - Cabe à empresa pagar o salário-maternidade devido à empregada gestante, de acordo com o disposto no Artigo 248 da Constituição Federal. As trabalhadoras que contribuem para a Previdência Social têm direito ao salário-maternidade nos 120 dias em que ficam afastadas do emprego por causa do parto. Para concessão do salário-maternidade, não é exigido tempo mínimo de contribuição das trabalhadoras;

Benefício de Prestação Continuada de Assistência Social (BPC) - Este benefício, que integra o Sistema Único de Assistência Social (SUAS), é pago pelo Governo Federal. A operacionalização de reconhecimento do direito é do Instituto Nacional de Seguro Social (INSS), que permite o acesso de idosos e deficientes às condições mínimas de uma vida digna. O idoso deverá comprovar que possui 65 anos de idade ou mais, que não recebe nenhum benefício previdenciário ou de outro regime de previdência e que a renda mensal familiar, por pessoa, é inferior a $\frac{1}{4}$ do salário mínimo vigente. A pessoa com deficiência (PcD) deverá comprovar que a renda mensal do grupo familiar per capita é menor que $\frac{1}{4}$ do salário mínimo. Ao mesmo tempo, o serviço de perícia médica da Previdência Social avaliará se o nível de deficiência da pessoa a incapacita ao trabalho e à vida independente.

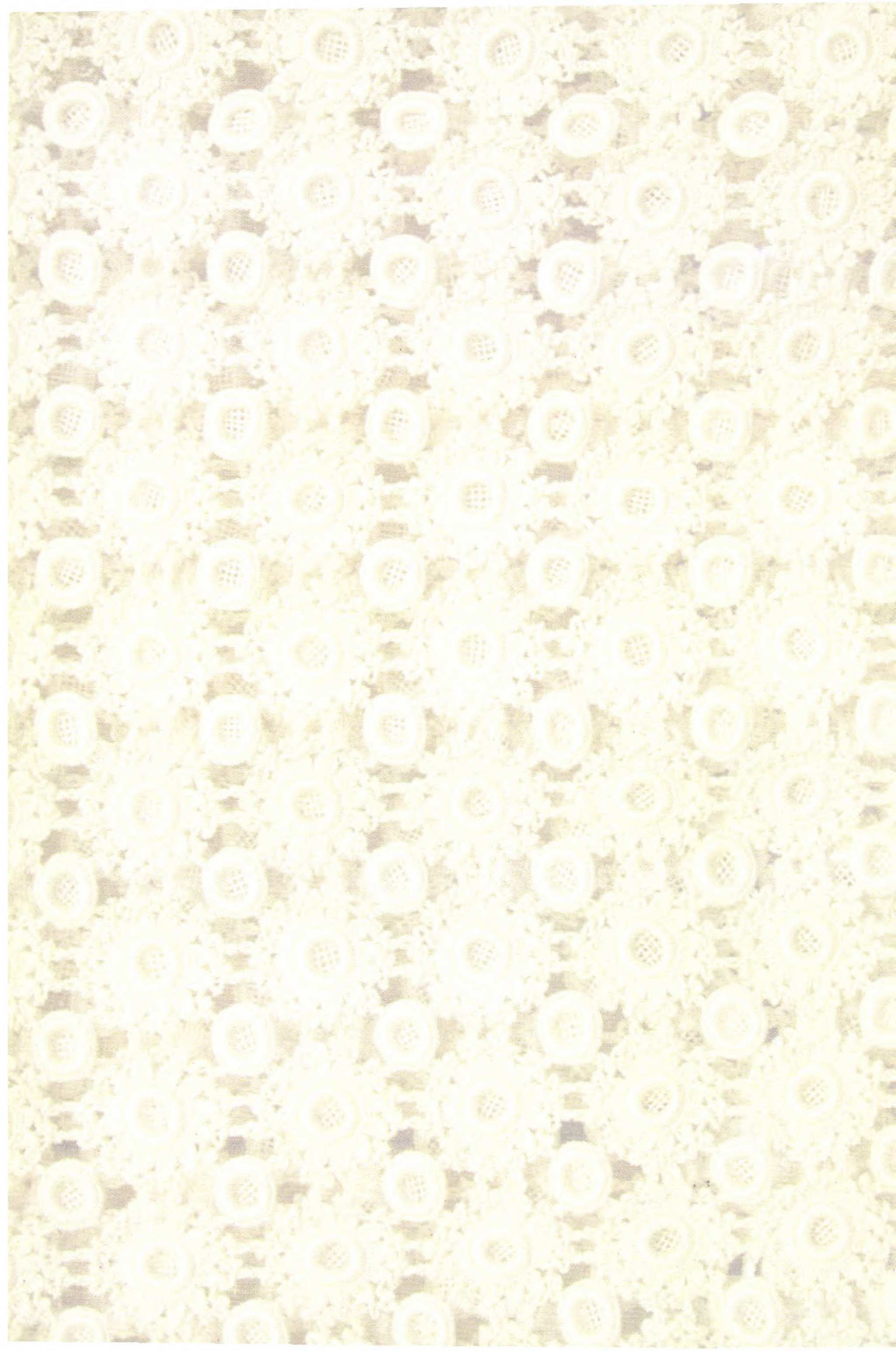
ANOTE:

Salário- Maternidade: pago pela empresa por 120 dias.

Licença- Maternidade: a gestante tem direito a afastar-se do trabalho durante 120 dias.

Fonte:

Ministério da Previdência Social.
www.mpas.gov.br



*Violência
contra a mulher*



**VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER
LEI MARIA DA PENHA
LEI Nº 11.340, DE 7 DE AGOSTO DE 2006.**

Discriminação, constrangimento, agressão, coerção, sofrimento físico, sexual, moral, psicológico, social ou econômico, e que muitas vezes podem ocasionar a morte, têm na Lei Maria da Penha uma aliada para coibir qualquer tipo de violência contra a mulher, independente de onde está ocorrendo, seja em espaços públicos ou privados.

QUEM É MARIA DA PENHA

A biofarmacêutica Maria da Penha Maia lutou durante 20 anos para ver seu agressor condenado. Ela virou símbolo contra a violência doméstica. Em 1983, o marido de Maria da Penha Maia, professor universitário, tentou matá-la duas vezes. Na ocasião, ela tinha 38 anos e três filhas, entre 2 e 6 anos de idade. Após as tentativas de homicídio, Maria da Penha Maia começou a atuar em movimentos sociais contra violência e impunidade e hoje é Coordenadora de Estudos, Pesquisas e Publicações da Associação de Parentes e Amigos de Vítimas de Violência (APAVV) no seu estado, o Ceará.

**“Toda e qualquer pessoa é responsável por essa Lei e deve divulgá-la em qualquer lugar onde houver violência”,
diz Maria da Penha.**

REDES DE SERVIÇOS DE ATENDIMENTOS À MULHER

Coordenadoria Estadual da Mulher
Fone (51)3288-6740 www.cem.rs.gov.br

Delegacias da Mulher
Fone:(51)3288-2400

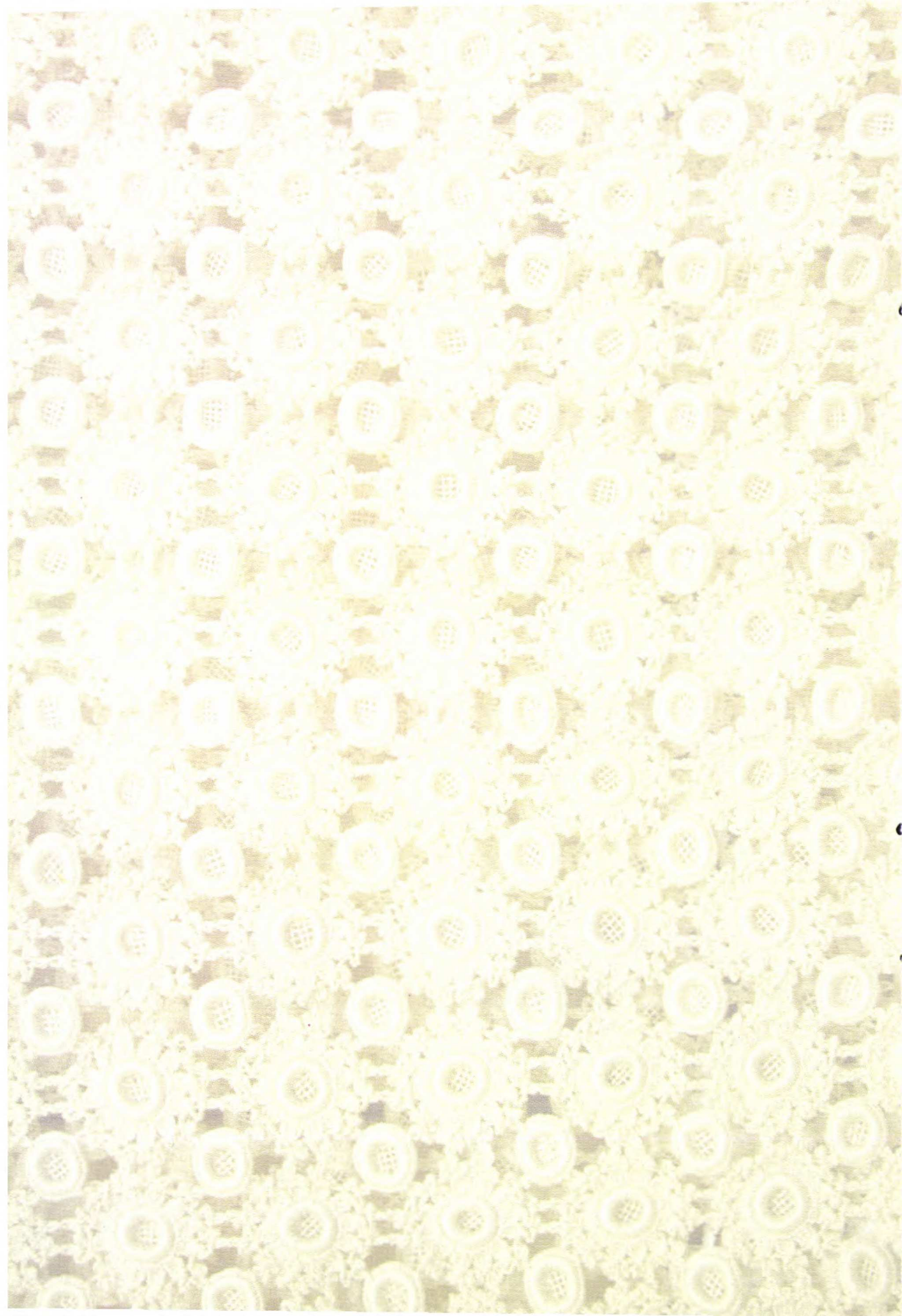
Centro de Referência da Mulher
“Vânia Araujo Machado”
Fone 0800.541.0803 (Escuta Lilás).

Defensoria Pública
Fone: (51) 3211-2233

TELEFONES

- Brigada militar 190 -
- 0800 541-6400 gratuito -
- Disque Denúncia 181 -

Fonte:
www.planalto.com.br



Geração de trabalho e renda



AGROINDÚSTRIA

Produzir alimentos processados para vender exige conhecimento e enquadramento à legislação vigente. Para iniciar a atividade, é necessário atender as legislações tributária, sanitária e ambiental.

LEGISLAÇÃO TRIBUTÁRIA (impostos, taxas, etc.):

Órgão competente:

Ministério da Fazenda, Secretaria da Fazenda.

Onde:

- na Junta Comercial;
- na Receita Federal do Brasil;
- na Secretaria da Fazenda do Estado.

Como:

- registro da empresa na Junta Comercial;
- inscrição no CNPJ da Receita Federal do Brasil;
- inscrição Estadual (CGC/TE) na Secretaria da Fazenda do Estado.

O **CNPJ** caracteriza a figura do empresário e é uma exigência amparada no Código Civil para o exercício de atividade empresarial.

Excepcionalidade: a Lei Estadual 10.045 de 29 de dezembro de 1993 estabelece tratamento diferenciado às microempresas, aos microprodutores rurais e às empresas de pequeno porte, quanto à saída de mercadorias e o ICMS.

LEGISLAÇÃO SANITÁRIA (refere-se à inocuidade dos alimentos).

Órgão competente:

produtos de origem vegetal - Ministério da Saúde;
produtos de origem animal - Ministério da Agricultura;
sucos e bebidas - Ministério da Agricultura.

Onde:

produtos de origem vegetal - coordenadorias regionais da
saúde;
produtos de origem animal - SIF, CISPOA, SIM;
sucos e bebidas - SIV.

Como:

produtos de origem vegetal - licença sanitária / alvará
sanitário;
produtos de origem animal - registro do estabelecimento e
dos produtos;
sucos e bebidas - registro do estabelecimento e dos
produtos.

LEGISLAÇÃO AMBIENTAL (referente à preservação ambiental)

Órgão competente:

Ministério do Meio Ambiente;
CONAMA Conselho Nacional do Meio Ambiente.

Onde: Estadual - FEPAM (Fundação Estadual de Proteção
Ambiental);
Municipal - SIGA (Sistema Integrado de Gestão
Ambiental) Baixo Impacto Local.

Como:

Licença Prévia, Licença de Instalação e Licença de Operação.

Excepcionalidade: Licença Ambiental Única para agroindústrias de baixo impacto ambiental (**Resolução CONAMA Nº 385 - 26/12/2006**). Para agroindústria de até 250m², com exceção dos matadouros frigoríficos, é possível obter a licença ambiental única, dispensando a necessidade de fazer as três licenças (prévia, instalação e operação).

PROGRAMA DE AGROINDÚSTRIA FAMILIAR

Criado em 2000 pelo Decreto 40.079, prevê incentivos de apoio ao desenvolvimento da agroindústria familiar. Entre as medidas, destaca-se o Decreto 40.248 que modifica o regulamento referente às operações relativas à circulação de mercadorias e sobre prestações de serviços de transporte interestadual e intermunicipal e de comunicação (RICMS). Essa alteração torna possível para o microprodutor rural praticar a venda direta ao consumidor com a Nota do Produtor.

Fonte:

Renato Cougo dos Santos

Engº de Alimentos da Emater/RS - Ascar

ARTESANATO

O Programa Gaúcho do Artesanato regulamenta, por leis e decretos estaduais e federais, o artesanato e o artesão. A finalidade é incentivar, fomentar e coordenar as atividades deste segmento, e está vinculado à Fundação Gaúcha do trabalho e Ação Social (FGTAS).

O Programa tem a finalidade de elaborar políticas públicas para o setor e atividade:

- emitir a carteira de identidade do artesão;
- carimbar notas fiscais a fim de isenção de ICM;
- conceder atestados e declarações;
- realizar capacitações;
- organizar exposição e feiras;
- incentivar a comercialização;
- firmar parcerias.

Para que o artesão possa ser beneficiado por este programa, uma das ferramentas é a Carteira do Artesão.

CARTEIRA DO ARTESÃO

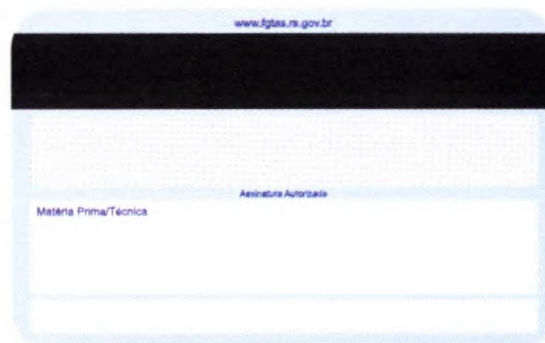
É o documento emitido pela FGTAS, que identifica o profissional de artesanato, devidamente registrado e reconhecido pelo Ministério do Trabalho e Emprego para fins de benefícios. Nela, estão impressos os dados de identificação e habilitação do profissional, número de registro no Programa Gaúcho do Artesanato e a matéria- prima por ele utilizada, e modificada .

VANTAGENS:

- identidade profissional;
- direito de contribuir para a Previdência Social;
- direito de gozo dos benefícios da Previdência Social;
- isenção do ICMS;
- declaração de renda fornecida pelo Programa Gaúcho do Artesanato;
- todos os benefícios do Programa Gaúcho do Artesanato.

COMO OBTER

O candidato passará por um teste para comprovar conhecimento na técnica e na matéria-prima para a qual está solicitando habilitação.



REQUISITOS NECESSÁRIOS PARA OBTER A PRIMEIRA VIA:

- ser brasileiro ou estrangeiro(situação regularizada), residente e domiciliado no RS;
- Idade igual ou superior a 16 anos;
- recolher e apresentar taxa de serviço paga em qualquer agência do Bannisul, para crédito da Agência 0080, CC n.º 06.853578.0-2;
- apresentar e anexar uma foto 3x4 atualizada;
- fotocópias da carteira de identidade, CPF;
- comprovante de residência;
- apresentar 3 peças prontas de cada matéria-prima/técnica a ser cadastrada;
- elaborar uma peça de cada matéria-prima/técnica, em todas as fases diante de funcionários da FGTAS devidamente capacitados para este fim.

MAIS INFORMAÇÕES

Casa do Artesão
Rua Júlio de Castilhos, 144, Centro-Porto Alegre/RS
Fone: (51)3226-6137 e (51)3226-3055
e-mail: artesanato@fgtas.gov.br
www.fgtas.rs.gov.br

ATENÇÃO:

Com relação ao artesanato desenvolvido pelos(as) agricultores(as), procurar mais informações no Escritório da EMATER/RS de seu município.

Fonte:
Fundação Gaúcha do Trabalho e Ação Social

A MULHER E O ACESSO AO CRÉDITO RURAL

Nos últimos anos, várias Políticas Públicas têm sido implantadas, visando promover a igualdade da mulher no meio rural brasileiro. Na reforma agrária, por exemplo, tornou-se realidade a titulação conjunta de terras por parte do casal. Igualmente, observou-se a criação de campanhas para emissão de documentos de identificação para as trabalhadoras rurais. No caso do Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura Familiar (PRONAF), Programa do Ministério do Desenvolvimento Agrário, o formulário para acessar créditos para agricultores, a DAP, passou a incluir as mulheres através da dupla titularidade. Juntas, as medidas vêm garantindo uma maior participação das trabalhadoras nas atividades do meio rural.

Com Documentos em mãos, as mulheres ganham facilidade de acesso às políticas públicas, incluindo o financiamento da agricultura familiar.

Autonomia Para a Mulher

Uma medida importante, com relação à valorização da mulher, foi a criação do PRONAF Mulher, linha de crédito especialmente concebida para ampliar o acesso das agricultoras ao crédito rural. Os interesses das agricultoras não correspondiam aos projetos tradicionalmente financiados. Com a nova linha, além de crédito, elas passaram a contar também com assistência técnica especial.

A fim de ampliar e qualificar o acesso ao crédito, essa linha específica do PRONAF é um instrumento de promoção da igualdade e da autonomia das mulheres. O Plano Safra da Agricultura Familiar do MDA vem ampliando, a cada ano, o acesso delas aos financiamentos do PRONAF.

O conjunto dessas iniciativas buscam garantir maior autonomia econômica para as mulheres trabalhadoras do meio rural.

Para obterem financiamentos rurais, visando a implantar empreendimentos produtivos, junto aos agentes financeiros, as mulheres podem se dirigir a um escritório municipal da EMATER/RS-ASCAR, onde terão instruções e orientações necessárias para encaminhamento dos seus projetos.

Fonte:
EMATER/RS-ASCAR
Cezar Henrique Ferreira

CREDIMICRO

O Programa de Microcrédito da Caixa RS (CREDIMICRO) foi criado para atender pessoas físicas e jurídicas que buscam desenvolver seu pequeno negócio. É a opção ideal para ampliar a estrutura, adquirir e modernizar os equipamentos. Enfim, criar melhores condições para competir num mundo que não pára de evoluir. O acesso ao CREDIMICRO é rápido, simples e sem burocracias.

OBJETIVOS DO PROGRAMA

Financiar microempreendimentos no RS, com o objetivo de:

- gerar renda através do emprego e autoemprego;
- fomentar a economia do município;
- promover a inserção social e econômica;
- promover a formalização de microempresas;
- ser política pública de caráter permanente e auto-sustentável.

Principais características:

- crédito produtivo e orientado;
- empréstimos de pequeno montante;
- sem garantia real;
- ação econômica com forte impacto social;
- baixo custo de transação.

A QUEM SE DESTINA

O programa foi criado com o objetivo de atender empreendedores informais e formais.

REQUISITOS PARA OBTER O CRÉDITO:

- ser maior de 18 anos;
- experiência mínima de 6 meses ou formação técnica para desempenhar a atividade;
- não ter restrições cadastrais;
- faturamento anual bruto de no máximo R\$ 60.000,00.

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS:

Pessoa Física:

- carteira de identidade;
- CPF;
- comprovante de residência (conta de luz, água);
- orçamento do bem a ser financiado;
- comprovante de renda.

Pessoa Jurídica:

- contrato social, cartão CNPJ;
- orçamento do bem a ser financiado;
- certidões negativas FGTS, INSS e exatoria estadual.

TIPOS DE CRÉDITO

- investimento fixo: 12 meses com 3 meses de carência;
- capital de giro: 6 meses para pagamento;
- investimento misto: 12 meses com 3 meses de carência.

VALORES DISPONÍVEIS E CUSTO DO PROGRAMA

Estão disponíveis empréstimos entre R\$ 200,00 a R\$ 5.000,00, a uma taxa de juros de 1,75% ao mês. Além disso, será cobrada uma Taxa de Administração da Garantia RS de 3% do valor liberado (no ato da liberação).

QUANDO E ONDE ACESSAR (visão Garantia RS)

Só podemos garantir operações nos municípios e instituições que têm algum documento assinado com a instituição bancária;

Locais: prefeituras municipais e entidades (cooperativas, sindicatos, associações, SINEs) que possuem convênio.

COMO CONTRATAR

Preencha o pré-cadastro na internet e passe na Agência Banrisul que você escolheu com os documentos necessários. Caso não tenha acesso à Internet, vá direto ao Correspondente Banrisul credenciado mais próximo ou Agência Banrisul de sua preferência.

**Caso tenha interesse nesse programa,
escrever ou ligar para:**

GARANTIA RS
Av. Borges de Medeiros , 521 -
9º andar-Porto Alegre/RS.
Fone:(51) 3284-5757/ 32803055

BANCO SIM

É uma conta corrente com poupança integrada, especialmente criada para pessoas que ainda não tem conta em banco, **sem a necessidade de comprovação de renda**. A movimentação será exclusivamente por meio de cartão com chip, que lhe trará maior segurança e poderá ser utilizado em toda rede de atendimento Banrisul formada pelas redes:

Comercial: Banricompras e Correspondente Banrisul;

Bancária: caixas eletrônicos, atendimento telefônico BANCO SIM, Internet e Rede de Agências.

VANTAGENS:

- não há necessidade de comprovação de renda;
- limite de crédito pré-aprovado;
- poupança integrada vinculada à conta corrente;
- cartão com chip - segurança e tecnologia;
- facilidade e conveniência;
- credibilidade no mercado;
- maior rede de atendimento;
- utilização na rede de correspondentes Banrisul;
- utilização na rede banricompras;
- acesso à internet;
- utilização do atendimento telefônico BANCO SIM
- opção por um dos pacotes de tarifas a preço reduzido.

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS:

- carteira de identidade;
- CPF;
- comprovante de residência (conta de água, luz, etc);
- comprovante de renda, se assalariado.

Fonte:

Banrisul (www.banrisul.com.br)

*A mulher e a
participação
na política*



A MULHER E A PARTICIPAÇÃO NA POLÍTICA

Por enquanto, poucas mulheres atuam diretamente na área política, mas esta realidade está mudando. Com trabalho consciente e determinado, elas aumentarão sua participação política, transformando nossa realidade, construindo uma sociedade mais justa e solidária.

Como participar conscientemente das eleições municipais

As eleições são muito importantes, pois definem quem administrará o município, fará as leis e representará os cidadãos nos próximos quatro anos.

Uma boa escolha pode resultar em uma administração honesta e competente, boas leis e desenvolvimento. Uma má escolha pode levar à decadência do município, à corrupção, e serviços ruins.

O voto é obrigatório e quem não vota está sujeito a pagar multa se não apresentar justificativa perante o juiz eleitoral. Avalie o caráter do candidato, seu passado, a qualidade de suas propostas, sua competência e seu compromisso com a comunidade. Se houver alguma suspeita ou denúncia contra o candidato, procure se informar e ouça o que ele tem a dizer em sua defesa antes de decidir o seu voto.

Acompanhe o que acontece na prefeitura e na câmara de vereadores. Entre em contato direto, pessoalmente ou por carta, telefone ou e-mail, com os órgãos públicos. Informe-se na prefeitura sobre as reuniões de conselhos e reuniões da câmara de vereadores e acompanhe os projetos em debate e votação. O povo pode apresentar projetos de lei se reunir assinaturas de 5(cinco)% dos eleitores do município.

Filiar-se a um partido político é também uma forma de exercer cidadania, além de ser obrigatório para quem quiser se candidatar a um cargo eletivo.

O dinheiro público pertence a todo o povo do município, pois ele chega à conta das prefeituras através dos impostos e taxas cobradas pelo próprio município e também de repasses de recursos obrigatórios feitas pela União e pelo Estado.

É proibido fazer propaganda em postes de iluminação pública e sinalização de tráfego, viadutos, passarelas, pontes, paradas de ônibus, tapumes de obras ou prédios públicos e outros equipamentos urbanos. Também não é permitida a colocação de propaganda eleitoral, mesmo que não lhes cause dano, nas árvores e jardins localizados em áreas públicas.

Bonecos e cartazes móveis podem ser utilizados ao longo das vias públicas, desde que não dificultem o trânsito. Folhetos, volantes e outros impressos de propaganda eleitoral podem ser livremente distribuídos, mas devem ser editados sob a responsabilidade do partido político, da coligação ou do candidato.

Como candidatar-se a um cargo político:

- possuir domicílio eleitoral no município onde pretende se candidatar, pelo menos, um ano antes da eleição;
- ser filiada a um partido há mais de um ano antes das eleições;
- estar em dia com suas obrigações eleitorais;
- a candidata a Prefeita e Vice-Prefeita, Deputada Federal, Estadual e Distrital deve ser maior de 21 anos e a candidata a Vereadora, deve ter no mínimo 18 anos de idade na data da posse;
- a escolha da candidata pelos partidos e a deliberação sobre as coligações devem ser feitas no período de 10 a 30 de junho do ano em que se realizarem as eleições, lavrando-se a respectiva ata em livro aberto e rubricado pela Justiça Eleitoral;
- acompanhar, junto ao partido, a efetivação do registro de sua candidatura;
- a administração financeira de sua campanha, usando recursos repassados pelo comitê, recursos próprios e doações de pessoas físicas ou jurídicas, deverá ser em conformidade com a Lei Eleitoral, registrando os gastos realizados nos limites legais;
- abrir uma conta bancária para registrar todo o movimento financeiro da campanha;
- iniciar a propaganda eleitoral a partir de seis de julho do ano da eleição, observando todos os critérios legais;
- sendo a candidata agente público em campanha, não incorrer nas condutas vedadas relacionadas no artigo 73 da Lei Eleitoral.

Fonte:

Lei Eleitoral n. 9.504, de 30 de setembro de 1997;

www.tse.gov.br/guiadoeleitorcidadao

Segurança alimentar



SEGURANÇA ALIMENTAR

O organismo das mulheres e dos homens requerem cuidados distintos devido às diferenças biológicas, anatômicas e funcionais que caracterizam cada sexo. São fatores comprovados por inúmeros estudos médicos e das ciências da saúde.

As mulheres, de um modo geral, tem vida mais longa que os homens, por isso devem estar atentas para as doenças típicas da maturidade. Desde cedo é aconselhável que façam boas escolhas para adotarem um estilo de vida saudável.

O corpo feminino tem mais gordura que o masculino, fator que predispõe para desenvolver sobrepeso e obesidade. O sobrepeso está relacionado com uma série de doenças como: diabetes do tipo 2, hipertensão, artrose, doenças do coração, tumores de todo o tipo.

Com o avançar da idade é comum algumas mulheres desenvolverem osteoporose (descalcificação dos ossos).

A menstruação provoca naturalmente, a cada ciclo, uma perda de sangue que pode causar anemia, caso sua dieta seja pobre em ferro.

Estudos de saúde mental apontam que é comum entre as mulheres sofrimentos mentais tipo depressão, ansiedade, angústia. Alguns destes distúrbios estão associados com a deficiência de minerais e vitaminas, bem como o excesso do uso de açúcar, fumo e álcool.

A saúde sexual e reprodutiva feminina está associada aos hormônios circulantes no sangue. Muitos alimentos contém substâncias semelhantes, os chamados fito-hormônios, que são auxiliares na regulação da saúde feminina.

FUNÇÃO	NUTRIENTE	ALIMENTOS PRINCIPAIS – Práticas de vida
Tonicidade da Pele	Água	Beber 8 copos por dia.
Ossos bem calcificados	Cálcio, fósforo, magnésio, vitamina D, luz solar nas horas adequadas.	Alimentos verde escuro, ovos, leite e derivados.
Elasticidade da Pele	Vitamina C, água.	Frutas cítricas, banana, folhas verde escuro, acerola.
Saúde mental	Vitaminas do complexo B, lítio, triptofano, zinco, cálcio, fósforo.	Amendoim e todas as amêndoas, especialmente a noz pecã, grãos integrais (aveia, trigo, cevada, centeio), luz solar nas horas adequadas.
Equilíbrio na composição do sangue	Ferro e vitamina B.	Todas as folhas verde escuro, carnes vermelhas e ovos.
Equilíbrio nas funções do organismo	Todas as vitaminas e sais minerais, em especial elementos fitoativos.	Frutas, verduras e legumes, em especial alimentos in-natura, consumidos frescos.
Equilíbrio das funções mentais	Vitaminas do complexo B, cálcio, hidratos de carbono complexos, selênio, triptofano.	Abacaxi, maçã, leite, uvas. Todas as amêndoas, em especial a noz-pecã , cereais integrais.
Regulação do apetite	Substâncias fitoativas e endócrinas reguladoras da leptina e insulina, também do equilíbrio de gorduras e secreção intestinal.	Arroz e feijão (uma concha pequena de feijão para três colheres de sopa de arroz integral). Sono e atividade física regulares. Manter o peso adequado .
Saúde sexual e reprodutiva	Substâncias fitoativas , zinco, selênio e outras.	Todas as plantas aromáticas e condimentares (alho, cebola, cebolinha, salsa, orégano, cravo, canela, pimentão, sálvia, hortelã, capim cidró, pimentas, manjeriço).

ATENÇÃO:

Para o seu Bem-Estar : adote a atitude de promover e prevenir a sua saúde. Pratique atividade física e alimentação saudável. Cuide de sua dieta com carinho. Coma habitualmente frutas, verduras e legumes, coloridos e variados, folhas verde escuras, amêndoas, alimentos frescos, arroz e feijão. Pratique atividade física regularmente, exercite o convívio em grupo. Desfrute de atividades alegres e prazerosas.

Esteja em dia consigo mesma: saiba qual o peso adequado para sua estatura, consulte regularmente o ginecologista, o nutricionista, o dentista, o clínico. Alimente-se de conhecimentos seguros e cuide de sua saúde mental.

RECEITA DE SUCO VERDE

Ingredientes:

- 1 litro de água limpa e fresca;
- 1 copo de folhas verde escura variadas (espinafre, couve, capim-cidró, hortelã...);
- ½ copo de suco de limão;
- 100 g de fruta de sua preferência.

Modo de preparo:

- lave bem as folhas em água corrente;
- liquidifique as folhas e a água por 3 minutos;
- peneire;
- adicione os demais ingredientes;
- adoce a gosto (açúcar branco, mascavo ou mel).

Dicas de beleza



DICAS DE BELEZA

A mulher, sensível e dinâmica, está sempre atenta aos cuidados com a sua aparência. Para contribuir com você, a EMATER/RS-ASCAR selecionou algumas dicas importantes que podem ser feitas em casa.

PELE RESSECADA:

- não tome banhos muito quentes, eles retiram a oleosidade natural da pele;
- evite ensaboar demais a pele e não use bucha, pois retira a hidratação natural;
- beba bastante água, coma frutas, legumes e verduras;
- use o hidratante mais indicado para a sua pele.

PELE OLEOSA:

- evite usar hidratantes nas áreas de pele oleosa;
- não lave o rosto com água quente ;
- evite consumir alimentos gordurosos;
- beba bastante água, coma frutas, legumes e verduras;
- use filtro solar e cosméticos sem óleo (oil free).

CABELOS SECOS:

- lave os cabelos sempre em água morna;
- use shampoo e condicionador específicos para cabelos secos;
- faça hidratação com cremes (ver receita);
- beba bastante água, coma frutas, legumes e verduras;
- alterne a temperatura do secador (quente e frio).

CABELOS OLEOSOS:

- evite lavar a cabeça com água quente;
- não use condicionador próximo à raiz dos cabelos;
- evite alimentos gordurosos e bebidas alcoólicas;
- beba bastante água, coma frutas, legumes e verduras;
- cuide o estresse, pois pode aumentar a produção de oleosidade.

RECEITAS CASEIRAS

MÁSCARA DE BRILHO

(Indicada para todos os tipos de cabelo)

Ingredientes:

1/2 colher (chá) de óleo de abacate (encontrado em lojas de produtos naturais);

1/2 abacate;

2 colheres (sopa) de iogurte natural.

Modo de preparar:

- bata os ingredientes no liquidificador;
- passe nos fios e deixe agir por 30 minutos;
- enxágüe com água fria.

MÁSCARA DE HIDRATAÇÃO

(Indicada para cabelos secos)

Ingredientes:

1/2 abacate maduro;

1 gema de ovo;

2 colheres (sopa) de mel.

Modo de preparar:

- amasse o abacate com o garfo;
- junte o mel e a gema de ovo;
- misture bem;
- aplique nos cabelos e deixe agir por 30 minutos;
- lave bem o cabelo para remover todos os resíduos.

MÁSCARA ESFOLIANTE PARA AS MÃOS

Ingredientes:

- 2 colheres (chá) de mel;
- 1 colher (chá) de açúcar.

Modo de preparar:

- misture o açúcar e o mel;
- espalhe no dorso e na palma das mãos e ao longo dos dedos;
- massageie durante cinco minutos;
- enxague cuidadosamente;
- repita o procedimento uma vez por semana.

HIDRATANTE PARA PELE NORMAL

Ingredientes:

- 1 banana madura;
- 2 colheres (sopa) de mel;
- 1 colher (sopa) de iogurte natural.

Modo de preparar:

- corte a banana em rodela e amasse com um garfo;
- acrescente o mel, o iogurte e misture;
- aplique no rosto, deixe agir por 30 minutos;
- enxague.

OBS.: se a máscara ficar muito rala, adicione mais uma banana.

Como o iogurte é rico em gorduras, evite usar sobre espinhas.

HIDRATANTE PARA PELE MISTA

Ingredientes:

- 1/4 de abacate;
- 2 morangos;
- 1 colher (sopa) de suco de laranja.

Modo de preparar:

- bata o abacate, o morango e o suco de laranja no liquidificador;
- espalhe a mistura suavemente sobre o rosto e deixe por 30 minutos;
- retire com água morna;
- repita a aplicação a cada 15 dias.

HIDRATANTE PARA PELE RESSECADA

Ingredientes:

- 1/2 abacate;
- 1 colher (chá) de mel.

Modo de preparar:

- amasse o abacate com o mel;
- aplique a mistura sobre a pele limpa e deixe por 20 minutos;
- retire com água morna;
- faça isso pelo menos uma vez por semana.

SABONETE COM PLANTAS

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de calêndula;
- 1 kg de glicerina sólida;
- 1 folha média de babosa;
- 2 folhas de bardana (em torno de 20g);
- 200 ml de água.

Modo de preparo:

- corte a glicerina em cubos pequenos, e coloque-os em uma panela;
- leve ao fogo em banho-maria, por 10 a 15 minutos, até derreter;
- pique as folhas de bardana em pedaços, retirando os talos maiores, e coloque em um recipiente;
- acrescente as 2 colheres de calêndula;
- coloque 200 ml de água e leve ao fogo, deixando ferver no mínimo 2min;
- descasque a babosa, retirando os espinhos laterais;
- corte a folha em pedaços pequenos e junte-os ao chá;
- leve a mistura ao liquidificador. Bata rapidamente;
- coe e misture o chá coado à glicerina derretida;
- misture e coloque em formas;
- borrife álcool de cereal por cima do sabonete já nas formas para desmanchar a espuma;
- espere de 1 a 2 horas para tirar das formas.

ALGUNS CUIDADOS NO PREPARO DAS RECEITAS:

- utilize os produtos imediatamente após o preparo , pois não contêm conservantes;
- utilize alimentos frescos e ingredientes em boas condições;
- não utilize as receitas em caso de alergia a algum dos alimentos usados no preparo;
- não se exponha ao sol enquanto estiver com máscaras no rosto ou no corpo, pois poderá provocar manchas.

**Nenhuma das dicas substitui a visita ao seu médico,
o problema muitas vezes não está
relacionado somente ao aspecto físico.**

Fontes:

www.emater.tche.br

www.mulherbeleza.com.br

TELEFONES ÚTEIS

Este espaço é para você anotar os telefones úteis à sua saúde e tê-los sempre a mão.

Ginecologista: Dr(a) _____

Fone _____

Clínico Geral: Dr(a) _____

Fone _____

Posto de Saúde _____

Fone _____

Ambulatório _____

Fone _____

Hospital _____

Fone _____

Laboratório _____

Fone _____

Serviço de ambulância _____

Fone _____

Dentista _____

Fone _____



Convênio:

EMATER/RS 
ASCAR



Patrocínio:


Banrisul
www.banrisul.com.br

Corag 
Imprensa Oficial
do Estado do Rio Grande do Sul