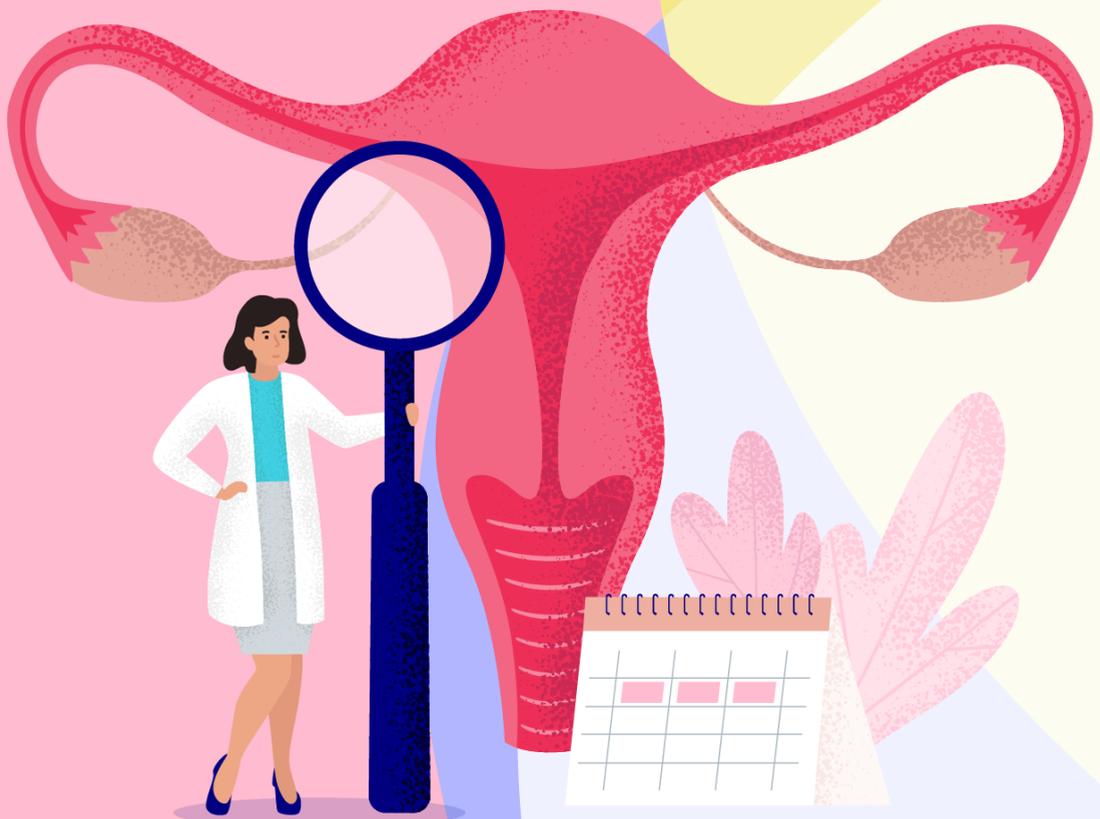




médis

SAÚDE DA MULHER

Guia de Saúde



3 - 12

O corpo da mulher e as suas mudanças

- 4 A importância de conhecer o corpo
- 4 O que não esconder ao ginecologista
- 5 Puberdade
- 6 Menstruação
- 7 TPM
- 8 Contraceção
- 9 Gestação
- 10 Menopausa
- 11 Higiene e prevenção

13-21

Doenças que comprometem a saúde da mulher

- 14 Infecção urinária
- 14 Candidíase
- 15 Síndrome do ovário poliquístico
- 15 Osteoporose
- 16 Endometriose
- 17 Fibromialgia
- 18 Cancro da mama
- 18 Cancro do colo do útero
- 19 Tricomoníase
- 19 Gonorreia
- 20 Vírus do papiloma humano
- 20 Sífilis
- 21 SIDA

O CORPO DA MULHER E AS SUAS MUDANÇAS



A importância de conhecer o corpo

Conhecer o próprio corpo é essencial quando se trata da saúde e do bem-estar da mulher. Aprender sobre o organismo e o seu funcionamento é fundamental para controlar doenças e mantê-lo saudável.

Assim, é importante compreender o ciclo menstrual e verificar se há alguma alteração, fazer o autoexame da mama para poder identificar alguma mudança, estar atenta a sinais como dores de cabeça frequentes, mudanças de humor ou flutuações no peso, unhas e cabelos frágeis e quebradiços. Tudo isto permite que se procure ajuda de forma antecipada, o que contribui para um diagnóstico precoce.



+ Números em Portugal

- **24%** das mulheres não têm qualquer vigilância médica ginecológica regularmente
- **44%** das mulheres que não frequentam regularmente uma consulta direcionada à saúde da mulher afirmam que não o fazem por não sentirem necessidade

Fonte: Estudo "O Cancro do Ovário em Portugal: conhecimento e percepções" – Sociedade Portuguesa de Oncologia, Secção Portuguesa de Ginecologia Oncológica da Sociedade Portuguesa de Ginecologia e Movimento Cancro do Ovário e outros Cancros Ginecológicos, em parceria com GSK

O que não esconder do ginecologista

Para grande parte das mulheres, a consulta de ginecologia não faz parte da lista de atividades favoritas. Além do receio que muitas revelam, há ainda quem, mesmo não faltando às consultas, minta ou esconda determinados comportamentos, o que leva muitas vezes a diagnósticos errados.

Embora ir ao ginecologista possa ser uma situação desconfortável, é uma necessidade para cuidar da saúde íntima. E para isso, há informações que deve partilhar com o especialista, como:

- histórico familiar
- data da última menstruação
- gravidezes e abortos
- vida sexual
- plano de engravidar
- incontinência urinária.

Puberdade

Ao longo da vida, muitas são as mudanças que ocorrem no corpo de uma mulher. Um dos momentos particularmente relevantes é a puberdade, fase que marca a transição entre a infância e a vida adulta.

Este período varia de menina para menina, mas costuma ocorrer entre os 8 e os 13 anos e vem acompanhado de muitas mudanças físicas:

- aparecimento da 1ª menstruação (menarca) e regulação do ciclo menstrual
- alterações no formato do corpo, geralmente com acumulação de gordura na cintura e coxas
- desenvolvimento dos seios
- crescimento dos pelos, inclusive na região púbica.

A puberdade é marcada pelo desenvolvimento hormonal, até que ocorra a completa maturidade sexual do corpo.



+ Tome nota!

Os pais e as mães devem ficar atentos aos primeiros sinais e explicar desde cedo que a menstruação é algo normal, não é uma doença nem deve ser motivo de vergonha.

Esta é uma boa oportunidade para ensinar a menina a usar o penso higiênico (como colocar nas cuecas) e para incluí-lo já na mochila, caso ela menstrue na escola.

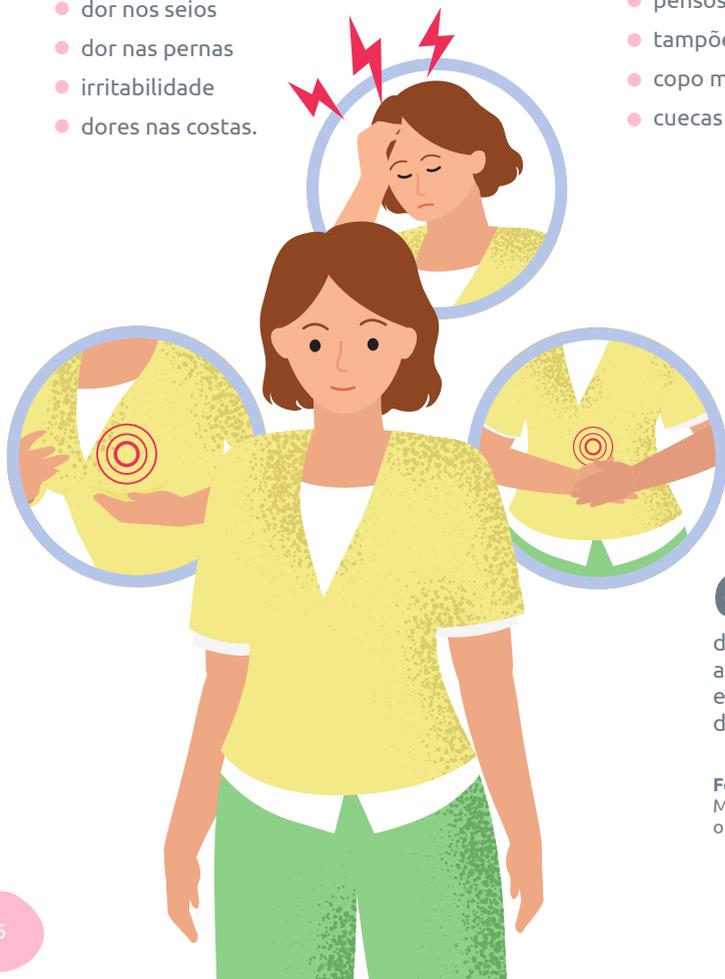
Os irmãos também devem compreender como funciona esta fase, de forma a entender as meninas e a apoiá-las.

Menstruação

A menstruação tem início na puberdade. Este processo nada mais é do que a descamação do tecido que reveste internamente o útero (endométrio). Na verdade, todos os meses o útero prepara-se para receber uma gestação e sempre que isso não acontece, o endométrio é libertado em forma de menstruação.

Durante a menstruação podem ocorrer alguns dos seguintes sintomas:

- cólicas
- enxaqueca
- dor nos seios
- dor nas pernas
- irritabilidade
- dores nas costas.



Ciclo menstrual

O ciclo menstrual tem início no primeiro dia de menstruação e termina quando se inicia a perda de sangue do ciclo seguinte, o que significa que, geralmente, tem uma duração que pode oscilar entre 24 e 38 dias.

Produtos de higiene menstrual

- pensos higiénicos
- pensos reutilizáveis
- pensos diários
- tampões
- copo menstrual
- cuecas absorventes.

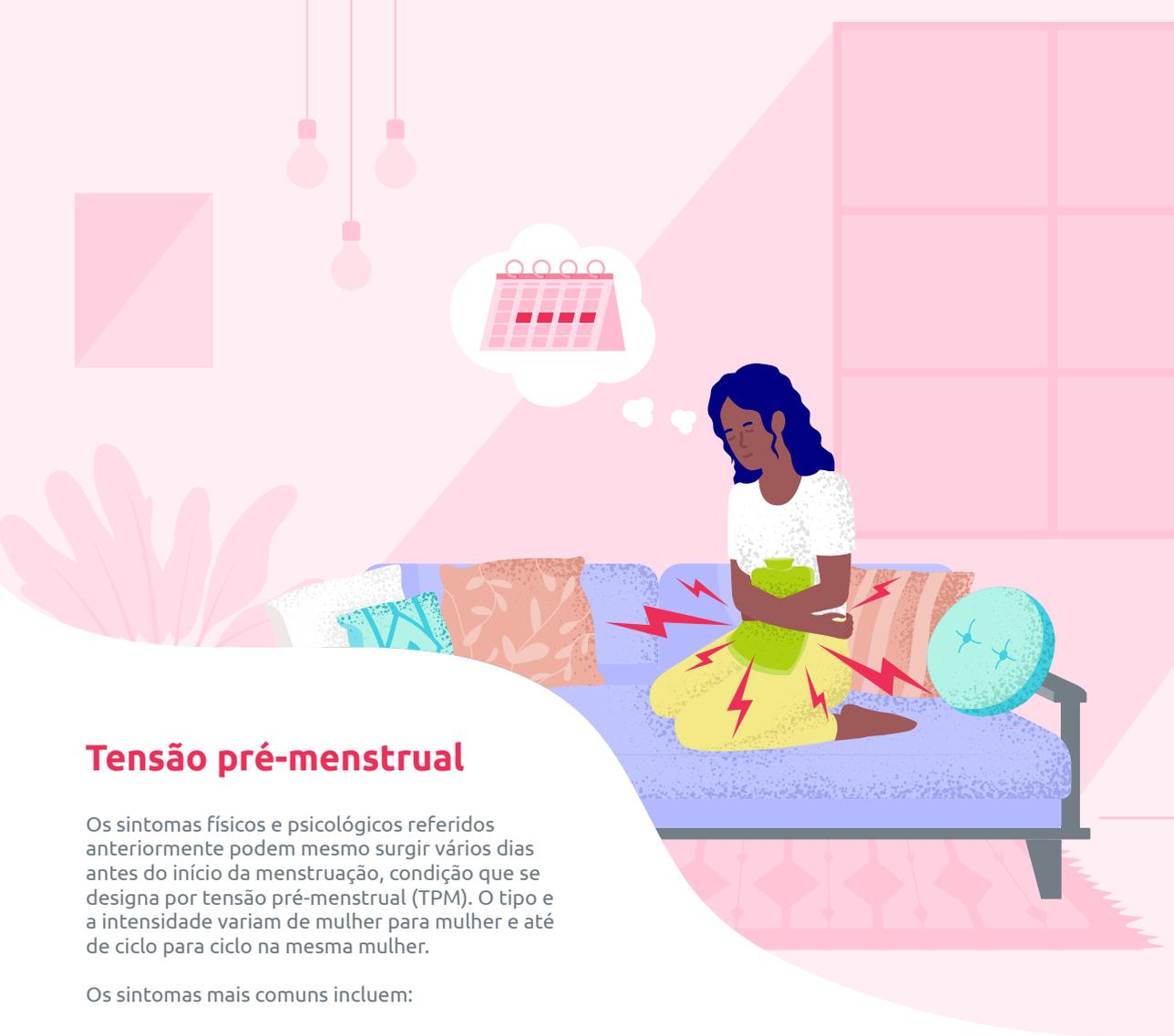


63%

das portuguesas alteram as suas rotinas quando estão menstruadas, nos dias de maior desconforto

Fonte: Estudo “Saúde e Bem-estar das Mulheres, um potencial a alcançar”, Return on Ideas, parceria com Médis, 2022





Tensão pré-menstrual

Os sintomas físicos e psicológicos referidos anteriormente podem mesmo surgir vários dias antes do início da menstruação, condição que se designa por tensão pré-menstrual (TPM). O tipo e a intensidade variam de mulher para mulher e até de ciclo para ciclo na mesma mulher.

Os sintomas mais comuns incluem:

- dor nos seios
- dor de cabeça
- dor lombar
- fadiga
- retenção de líquidos
- fome excessiva
- irritabilidade
- sensibilidade excessiva
- ansiedade
- dificuldade de concentração.

Há mulheres para quem os sintomas são tão graves que acabam por interferir no trabalho e nas restantes atividades do quotidiano.

Embora não exista um exame para diagnosticar a TPM, é importante procurar ajuda médica para identificar um tratamento adequado. Quando os sintomas são mais intensos e dolorosos, o médico pode receitar ibuprofeno, paracetamol, ácido acetilsalicílico (aspirina) e antidepressivos.

Contraceção

A contraceção refere-se aos métodos utilizados para prevenir a gravidez, controlando assim o número de gestações e o momento em que ocorrem. A mulher ou o casal devem conhecer todas as opções contraceptivas disponíveis para poder tomar uma decisão informada sobre o método mais adequado às suas necessidades. Estes são alguns dos métodos contraceptivos mais comuns:

- **pílula** – com um elevado grau de eficácia (99%), as hormonas libertadas inibem as ovulações
- **adesivo** – adesivo pequeno e fino que é colocado sobre a pele, impedindo a ovulação e tornando o muco do colo do útero mais espesso, dificultando a entrada dos espermatozoides no útero
- **anel vaginal** – com cerca de 5 cm de diâmetro, é inserido na vagina uma vez por mês e atua inibindo a ovulação
- **implante hormonal subcutâneo** – é colocado pelo médico sob a pele, geralmente do braço, usando uma anestesia local, e precisa de ser mudado a cada três anos
- **dispositivo intrauterino (DIU)** – pequeno dispositivo revestido a cobre, inserido na cavidade uterina por um profissional de saúde, que impede a fecundação

+ Método do calendário

Esta é uma técnica natural, porém, menos eficaz, escolhida por mulheres que não querem utilizar métodos contraceptivos químicos ou hormonais e que se baseia em ter relações sexuais apenas nos dias não férteis.



- **preservativo masculino** – fabricado em látex ou poliuretano ultrafino, vem enrolado numa embalagem e é colocado no pênis ereto, atuando como barreira e impedindo que os espermatozoides entrem na vagina
- **preservativo feminino** – com a forma de um tubo e um anel em cada uma das extremidades, é colocado no interior da vagina, retendo o esperma depois da ejaculação, devendo então ser imediatamente retirado
- **diafragma** – dispositivo de borracha que é introduzido na vagina e impede o contacto do esperma com o colo do útero.

+ Laqueação das trompas

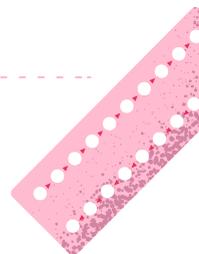
A laqueação das trompas de Falópio é um procedimento que consiste na remoção, corte ou bloqueio das trompas uterinas para impedir a fecundação do óvulo pelos espermatozoides e, conseqüentemente, a gravidez.

Este é um processo irreversível, sendo uma opção apenas para as mulheres que não pretendem ter mais filhos ou que não querem ter filhos de todo.

43%

das portuguesas em idade fértil (exceto grávidas) usam a pílula como método de contraceção

Fonte: Estudo "Saúde e Bem-estar das Mulheres, um potencial a alcançar", Return on Ideas, parceria com Médis, 2022



Gestação

A gravidez é uma das fases com mais transformações na saúde da mulher. Ao longo de 40 semanas, o corpo vai modificando para receber o bebé e o parto. Entre as principais mudanças que ocorrem durante a gestação estão:

- alterações no olfato e paladar, que podem causar enjoos
- aumento do fluxo sanguíneo
- aparecimento de manchas na pele
- crescimento dos seios
- aumento de volume do útero
- vontade frequente de urinar.

Depois do parto (puerpério), as modificações continuam. O útero volta ao tamanho normal, há um maior gasto de calorias devido à amamentação e as alterações hormonais podem gerar queda de cabelo.

Com o nascimento do bebé, as responsabilidades familiares, as horas sem dormir e os naturais receios podem deixar a mãe exausta física e emocionalmente. A depressão pós-parto é uma realidade para muitas mulheres e o melhor conselho é sempre pedir ajuda ao médico.

+ Aumento de peso na gravidez

No início da gravidez, a grávida deve estabelecer com o médico qual o aumento de peso desejado. É importante adotar uma alimentação diversificada e equilibrada e praticar exercício físico regularmente.

Uma das formas para calcular o peso adequado durante a gravidez é a partir do Índice de Massa Corporal [IMC = peso em kg/(altura em m)²] prévio à gravidez.

Regra geral:

- uma grávida com baixo peso (IMC < 18,5 kg/m²) deve aumentar 12,5 a 18 kg
- uma grávida com peso normal (IMC entre 18,5 kg/m² e 24,9 kg/m²) deve aumentar 11,5 a 16 kg
- uma grávida com excesso de peso (IMC entre 25 kg/m² e 29,9 kg/m²) deve aumentar 7 a 11,5 kg
- uma grávida com obesidade (IMC ≥ 30 kg/m²) deve aumentar 5 a 9 kg.

39%

das portuguesas afirmam que o controlo de peso durante a gravidez foi difícil ou muito difícil.

Fonte: Estudo "Saúde e Bem-estar das Mulheres, um potencial a alcançar", Return on Ideas, parceria com Médis, 2022



Menopausa

No mundo ocidental, os 51 anos são a idade média em que as mulheres atingem a menopausa. A menopausa corresponde à última menstruação e consiste na fase de transição entre a vida fértil e o encerramento do ciclo de fertilidade do corpo da mulher.

Esta fase é marcada por mudanças, como:

- afrontamentos
- insónia
- oscilações de humor
- diminuição da libido
- ressecamento da pele e secura da mucosa vaginal
- aumento da gordura abdominal
- perda de massa óssea
- unhas e cabelos quebradiços.

Sob orientação médica, é possível fazer tratamentos que aliviam estes sintomas, como a terapia de reposição hormonal (através de medicamentos hormonais). Manter ou adotar hábitos saudáveis, como exercício físico e alimentação equilibrada, são essenciais nesta fase da vida.



Higiene e Prevenção

O sistema reprodutor feminino é uma parte indispensável da saúde da mulher, mesmo que não exista intenção de engravidar. Para a prevenção de infecções e aquisição de hábitos saudáveis, os cuidados de higiene íntima não devem ser descuidados.

Limpeza

A higiene deve ser feita apenas na parte exterior (vulva e lábios da vagina) com água corrente e com movimentos de frente para trás, duas vezes por dia, utilizando uma loção ou gel com pH ácido (4,5–5,5), hipoalergénico, não perfumado. Não se deve usar esponja, pois pode acumular bactérias e ser uma fonte de infecção.

Os duches vaginais não são recomendados, por alterarem o equilíbrio normal da flora vaginal.

É fundamental a lavagem da zona íntima após as relações sexuais, sobretudo se tiver sido usado lubrificante.

Tão importante quanto a lavagem é a secagem eficaz da zona íntima com uma toalha limpa, da frente para trás e sem esfregar.



Pensos higiénicos e tampões

Os pensos higiénicos e os tampões devem ser trocados, dependendo do fluxo, no máximo, de quatro em quatro horas. A utilização prolongada de penso higiénico deve ser evitada, pois favorece o aparecimento de irritações e infecções vaginais. Da mesma forma, o penso diário também deve ter um uso moderado. Quanto ao tampão, o seu uso prolongado aumenta o risco de síndrome de choque tóxico, devido à acumulação de sangue por muito tempo, meio de cultura para qualquer bactéria.



Vestuário

A roupa interior tem muita influência sobre a higiene íntima. Deve-se preferir roupa interior de algodão e de cor branca (uma vez que os corantes podem gerar irritações). Roupas justas e de tecidos sintéticos devem ser evitadas.

Se possível, dormir sem roupa interior para evitar irritações e infecções fúngicas.



Recomendações gerais

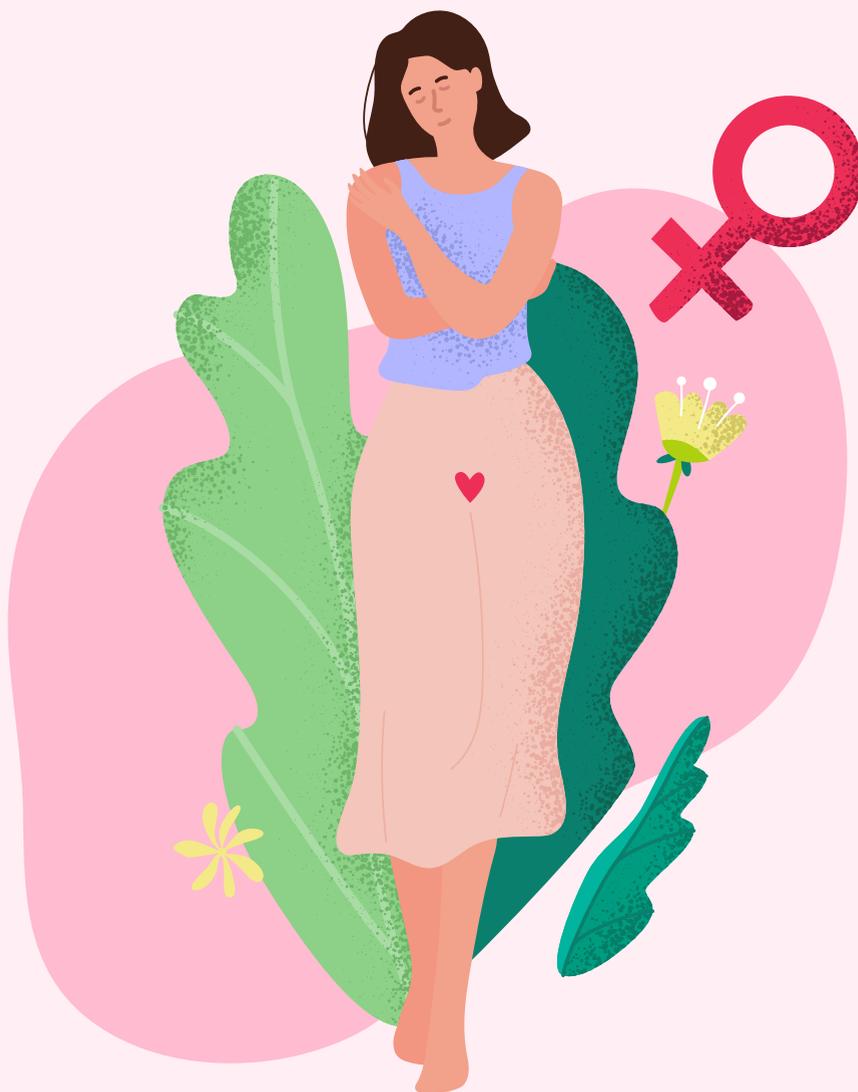
Além de um estilo de vida saudável com uma alimentação equilibrada e a prática de exercício físico, é fundamental a ingestão de muitos líquidos, especialmente água. Deste modo, a urina fica menos concentrada, o que causa menos irritação na pele da vulva.

Há que evitar estar muito tempo sentada. Se o trabalho assim o obriga, a mulher deve levantar-se com frequência.

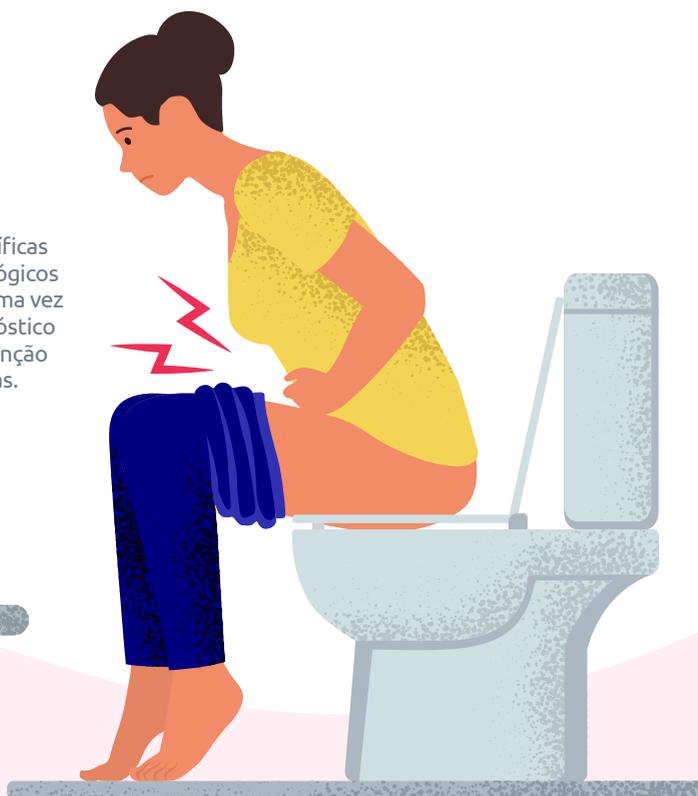
Aconselha-se ainda a realização de rastreios periódicos, nomeadamente análises ao sangue e à urina e exames físicos e ginecológicos.



DOENÇAS QUE COMPROMETEM A SAÚDE DA MULHER



Algumas doenças são mais comuns ou específicas das mulheres. Os rastreios e exames ginecológicos devem fazer parte dos cuidados regulares, uma vez que são essenciais na prevenção e no diagnóstico destas patologias. A melhor forma de prevenção é também conhecer um pouco algumas delas.



Infeção urinária

Este problema corresponde à presença de bactérias em qualquer parte do sistema urinário: rins, ureteres e bexiga.

Sintomas

- dor ou ardor ao urinar
- vontade frequente de urinar
- alterações na cor da urina
- eliminação de sangue na urina
- dor na parte inferior do abdómen
- dor lombar
- febre.

Para diagnosticar a infeção são realizados testes, alguns deles com urina e outros com amostras de sangue.

O tratamento passa pela toma de antibiótico, além de cuidados extra como aumentar a ingestão de líquidos e não retardar o ato de urinar, entre outros.

Candidíase

Uma candidíase é uma infeção provocada por um fungo do género *Candida*.

Sintomas

- prurido vulvar
- dor, vermelhidão, irritação na zona da vulva e vagina
- dor ao urinar e nas relações sexuais
- alterações do corrimento vaginal.

Estes sintomas podem ser comuns a outros problemas, pelo que a observação médica e alguns exames permitem fazer o diagnóstico correto.

O tratamento pode incluir medicamentos de aplicação intravaginal sob a forma de creme, ovulos vaginais, e medicação antifúngica oral.



Síndrome do ovário poliquístico

A síndrome do ovário poliquístico caracteriza-se por alterações hormonais associadas a ausência ou irregularidade da menstruação, síndrome metabólica, aumento da resistência à insulina e aumento relativo das hormonas androgénicas (hormonas masculinas).

Sintomas

- excesso de peso
- menstruação irregular ou ausência de menstruação
- acne
- queda de cabelo
- aumento dos pelos no rosto, seios e abdómen
- infertilidade.

O diagnóstico pode ter vários componentes: avaliação completa da história clínica e dos sintomas, exame físico, análises de sangue e ecografia pélvica.

Esta doença não é completamente reversível, mas há tratamentos que podem reduzir ou minimizar os sintomas. Poderão passar por fazer dieta, praticar exercício físico, tomar uma pílula anticoncepcional combinada ou, em casos raros realizar uma cirurgia para pequenas perfurações do ovário (drilling do ovário).

Osteoporose

A osteoporose afeta a densidade e a qualidade dos ossos, aumentando o risco de fratura. As mulheres após a menopausa são as mais afetadas.

Sintomas

Esta é uma doença silenciosa que pode progredir sem qualquer sintoma ao longo dos anos até ao aparecimento da primeira fratura.

Em caso de suspeita da doença, o médico solicitará a realização de exames, como densitometria óssea, radiografias e/ou análises ao sangue.

A doente é aconselhada a modificar o estilo de vida e a praticar exercício físico regular, além de tomar medicação para aumentar a massa óssea, suplementos de cálcio e vitamina D.



Endometriose

A endometriose é uma doença crónica que consiste na presença do endométrio (camada que reveste o útero) fora da cavidade uterina, ou seja, em outros órgãos como trompas, ovários, intestinos e bexiga. Nestas localizações, o endométrio sofre transformações semelhantes às que ocorrem no útero durante o ciclo menstrual.

Sintomas

- dor e cólicas intensas durante a menstruação
- dor fora da menstruação, na relação sexual e na região da pélvis
- sangramento menstrual intenso ou irregular
- dor e sangramento na urina ou nos intestinos durante a menstruação (se bexiga ou intestinos afetados)
- dificuldade para engravidar.

Percebendo os sintomas, deve-se avançar para a observação ginecológica seguida da realização de exames de imagem.

Uma vez que é uma doença crónica, o tratamento é orientado para o alívio da dor e dos outros sintomas, reduzir ou eliminar as massas de endometriose e aumentar as possibilidades de gravidez. Assim, as opções de tratamento podem passar por medicação como analgésicos, anti-inflamatórios, terapêutica hormonal ou cirurgia.



Fibromialgia

A fibromialgia caracteriza-se por dor músculo-esquelética generalizada e dispersa. É uma doença crónica incapacitante que é mais frequente em mulheres.

Sintomas

- Formigueliro
- alterações do padrão do sono
- fadiga
- falta de força
- diminuição da concentração e défice de memória
- intolerância ao frio/calor
- enxaqueca
- dores menstruais
- depressão.

Não existe nenhum exame ou análise que permita a confirmação do diagnóstico. Este baseia-se nas queixas, na história clínica e na observação médica.

A fibromialgia não tem cura. Os objetivos dos tratamentos são o alívio da dor, a redução da ansiedade, a melhoria do sono e da qualidade de vida. Podem ser utilizados vários tipos de fármacos, como analgésicos, anti-inflamatórios, relaxantes musculares, antidepressivos. Exercício físico, massagens e técnicas de relaxamento também são importantes.



Cancro da mama

O cancro da mama é um tumor maligno que se inicia nas células da mama. É recomendado às mulheres a partir dos 40 anos que façam uma mamografia e uma ecografia mamária de dois em dois anos. As medidas de deteção precoce incluem ainda o autoexame da mama e o exame clínico da mama efetuado pelo médico.

Sintomas

- alterações no tamanho ou formato da mama ou mamilo
- dor na mama
- nódulo ou espessamento da mama ou na zona da axila
- sensibilidade ou retração no mamilo
- secreção ou perda de líquido do mamilo.

O cancro da mama é curável na maioria dos casos. Dependendo do diagnóstico e do estadiamento, o tratamento pode incluir cirurgia, radioterapia, quimioterapia e hormonoterapia.

Cancro do colo do útero

Em 99% dos casos, o cancro do colo do útero tem na sua origem a infeção pelo HPV. Geralmente é um tumor de crescimento lento, precedido de alterações celulares (displasias que começam a aparecer no colo do útero).

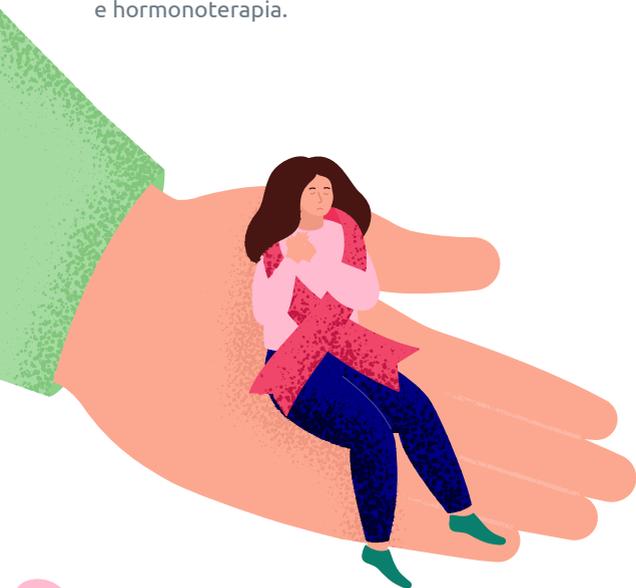
Sintomas

Os sintomas de cancro do colo do útero não são exclusivos e podem aparecer em outras doenças:

- corrimento vaginal anormal
- hemorragia vaginal
- dor pélvica
- dor durante a relação sexual.

A partir dos 21 anos é recomendado o rastreio, com a realização de uma citologia (Papanicolau) a cada três anos. A partir dos 30 anos, o rastreio preferencial inclui o teste do Papiloma vírus humano (HPV) e a citologia a cada cinco anos. O rastreio pode ser interrompido a partir dos 65 anos se um rastreio prévio adequado tiver sido negativo e não estiverem presentes fatores de risco.

Existem vários tratamentos possíveis para o cancro do colo do útero e a opção está relacionada, entre outros, com a fase em que a doença se encontra. Destacam-se a cirurgia, a radioterapia, a quimioterapia e/ou as terapias dirigidas (conjunto de medicamentos que atuam a nível molecular).



Tricomoníase

Esta é uma das infecções sexualmente transmissíveis mais comuns. É causada pelo parasita *Trichomonas vaginalis*. Como é transmissível exclusivamente por via sexual, o tratamento deve ser efetuado por ambos os elementos do casal, mesmo na ausência de sintomas.

Sintomas

Quando existem sintomas, estes pode ser:

- corrimento com odor intenso e cor alterada
- prurido ou comichão à volta da vagina
- pequenas hemorragias durante ou após a relação sexual
- necessidade de urinar com frequência e ardor ao urinar.

O diagnóstico é feito através de testes em laboratório a amostras de urina, secreções vaginais ou uretrais.

Habitualmente são prescritos antibióticos para o tratamento da tricomoníase.

Gonorreia

A gonorreia é uma infecção sexualmente transmissível provocada pela bactéria *Neisseria gonorrhoeae*.

Sintomas

As mulheres são maioritariamente assintomáticas, mas pode verificar-se:

- corrimento vaginal, por vezes abundante, de cor diferente do habitual e com algum cheiro
- dor e ardor ao urinar
- sangramento fora dos períodos menstruais
- dor nas relações sexuais.

O diagnóstico baseia-se sobretudo nos sintomas e na observação do corrimento uretral. Em alguns casos pode ser necessária uma confirmação laboratorial.

O tratamento da gonorreia corresponde à administração de antibióticos receitados pelo médico. Este deve ser extensível aos parceiros sexuais.



Vírus do papiloma humano

O vírus do papiloma humano (HPV) é uma das infecções de transmissão sexual mais comum e que, na maioria das vezes, não apresenta sintomas, tendo regressão espontânea. Existem dois tipos de HPV: o de baixo risco, que pode apresentar, entre outros sintomas, verrugas nos órgãos genitais e ânus e o de alto risco, que pode causar cancro.

Sintomas

Esta é uma infecção que, muitas vezes, não tem sintomas. Por vezes, as verrugas estão presentes, embora nem sempre visíveis. Para estas lesões existe tratamento, que pode variar entre electrocoagulação, laser, crioterapia ou excisão cirúrgica.

A realização regular do teste de Papanicolau ajuda ao diagnóstico precoce. Alguns tipos de HPV podem ser prevenidos através da vacinação, que está incluída no Programa Nacional de Vacinação para as raparigas de 10 anos.



Sífilis

Esta é uma infecção sexualmente transmissível provocada pela bactéria *Treponema pallidum*, que se adquire durante as relações sexuais desprotegidas com um parceiro infetado.

Sintomas

As mulheres são maioritariamente assintomáticas, mas pode verificar-se:

- pequena ferida na zona genital
- erupções cutâneas e manchas vermelhas no corpo
- febre
- dores de garganta
- caroços no pescoço e axilas
- rouquidão
- queda de cabelo.

O diagnóstico parte de análises ao sangue específicas para a sífilis, podendo ser necessárias outras análises de confirmação.

A penicilina numa única dose é a primeira opção terapêutica. As pessoas doentes devem informar os parceiros sexuais para que estes possam fazer análises e receber também tratamento adequado.

SIDA

A síndrome da imunodeficiência adquirida (SIDA) é uma doença que resulta da infeção pelo VIH (vírus da imunodeficiência humana). Transmite-se pelo sangue e pelo contacto sexual e está relacionada com a degradação progressiva do sistema imunitário, podendo surgir anos depois da infeção.

Sintomas

São diversos e podem ser comuns a outras doenças:

- manchas avermelhadas dispersas pela pele ou na cavidade oral
- gânglios aumentados na zona lateral do pescoço e axilas
- dor de garganta e/ou amígdalas aumentadas
- dores musculares e/ou nas articulações
- febre
- fadiga
- perda de peso.

O diagnóstico baseia-se na análise da saliva ou sangue.

Não existe uma cura para a SIDA. No entanto, os medicamentos antirretrovirais conseguem reduzir a quantidade de vírus para valores mínimos e atrasar a evolução da doença, proporcionando aos seropositivos uma vida mais longa e com qualidade.



LIGAÇÕES ÚTEIS

Obtenha mais informações sobre saúde da mulher nestes sites:

Organização Mundial de Saúde

www.who.int

Direção-Geral da Saúde

www.dgs.pt

Serviço Nacional de Saúde

www.sns.gov.pt

Sociedade Portuguesa de Ginecologia

www.spginecologia.pt

Associação para o Planeamento da Família

www.apf.pt

Sociedade Portuguesa da Contraceção

www.spdc.pt

Sociedade Portuguesa de Medicina da Reprodução

www.spmr.pt

Sociedade Portuguesa de Oncologia

www.sponcologia.pt

Liga Portuguesa Contra o Cancro

www.ligacontracancro.pt

Movimento Cancro do Ovário e outros Cancros Ginecológicos

www.mogportugal.pt

Linha médis

Apoio 24 horas

218 458 888

medis.pt

AGRADECIMENTOS

Este guia foi preparado
e validado com a colaboração de:

José Lourenço Reis
Ginecologista-Obstetra
Secretário-Geral da Sociedade Portuguesa de Ginecologia

