

**Assunto:**  
**Semana da Saúde na Mulher - 8 a 14 de Maio  
2011**

**Para:**  
**Todos os profissionais de Saúde das Unidades  
de Saúde integradas no sistema regional de  
saúde**

A Semana da Saúde na Mulher, em muitos países consagrada como uma Semana Nacional, decorre de 8 a 14 de Maio, tem como objectivo impulsionar a saúde da mulher e relembrar a todos as mulheres a responsabilidade de cuidarem de si, e que devem fazer da sua saúde uma prioridade. Esta semana é um instrumento de mediação para os profissionais de saúde e *empowerment* da Mulher.

A melhoria da saúde das mulheres não se pode limitar apenas à acção dos serviços de saúde. Melhorar a saúde das mulheres começa com a responsabilização individual, escolha e capacitação. A mulher deve ser capaz de escolher viver mais, com saúde de forma segura em conjunto com a sua família. A decisão e as opções de vida saudável são uma competência das mulheres que devem ser apoiadas, reforçadas e orientadas pelos profissionais de saúde. A mulher deve ser capacitada para fazer da sua saúde uma prioridade e para assumir o controle da mesma.

Entre as muitas iniciativas em prol da saúde das Mulheres solicitamos aos profissionais que difundam a mensagem na caixa abaixo como memorando do dia a dia da Mulher.

**Mais e melhor saúde física e mental às nossas mulheres**

**Lembre-se de Si!**

**Cuide de Si!**

**Delicie-se com uma alimentação saudável!** Tenha uma alimentação completa, equilibrada e variada. Comece com coisas simples como diminuir o sal, diminuir as porções, acrescentar mais fruta e mais legumes à sua dieta. Fazer boas escolhas nutricionais e alimentares não é difícil.

**Mime-se com a Vida! Não esqueça da actividade física!** Caminhadas, ginástica, natação, ande sempre que possível a pé ... Faça uma tentativa! E não se esqueça beba água!

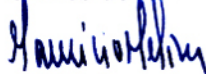
**Cuide da sua mente e do seu corpo: Tire tempo para si! Reduza o stress!** *“Nade em boas ideias pela manhã e dê umas braçadas na sua piscina mental.”* Controlar o stress em casa, no trabalho, na escola, identifique os factores que causam perturbação e aprenda a reduzi-los ou a lidar melhor com eles.

**Faça os *chek ups* (rastreios) indicados para si!** Os exames de rotina e os testes de saúde podem ajudar a encontrar problemas reais ou potenciais de saúde. Assuma o controle da sua saúde.

**Se tiver algum tipo de incapacidade não deixe de manter uma vida saudável!** Todas as mulheres precisam de dar atenção à sua saúde. Todas as mulheres podem manter uma vida saudável.

**Desfrute de 7 a 9 horas de sono por noite!** O sono é muito revigorante e pode ajudar a reduzir a probabilidade de desenvolver algumas doenças crónicas como diabetes, doenças cardiovasculares, obesidade e depressão.

O Presidente



Maurício Melim