GABI

EM:

UMA AMIGA DO PEITO

Jovem Bom De Vida

IN ALTUM

Gabi em: Uma amiga do peito

GOVERNO DO ESTADO DA BAHIA
Rui Costa – Governador

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ
Alessandro Fernandes de Santana – Reitor
Maurício Santana Moreau – Vice-Reitor

PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
Rosana dos Santos Lopes – Pró-Reitora
Humberto Cordeiro Araujo Maia – Gerente Acadêmico

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO
Neurivaldo de Guzzi Filho – Pró-Reitor
Silvia Maria Santos Carvalho – Gerente de Extensão

PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
Alexandre Schiavetti – Pró-Reitor
Daniela Mariano Lopes da Silva – Gerente de Pesquisa
Juneo Freitas Silva - Gerente de Pós-Graduação

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
Marcia Morel – Diretora

NÚCLEO JOVEM BOM DE VIDA
Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt – Coordenadora
Maria Aparecida Santa Fé Borges – Coordenadora
Ricardo Matos Santana – Coordenador
Stênio Carvalho Santos – Coordenador
Nayara Alves Severo – Coordenadora
Gisleide Lima Silva – Coordenadora
Natiane Carvalho Silva – Coordenadora
Dejeane Oliveira Silva – Coordenadora
Emanuella Gomes Maia – Coordenadora

NÚCLEO DE ESTUDO, PESQUISA E EXTENSÃO EM METODOLOGIAS NA ENFERMAGEM
Ricardo Matos Santana - Coordenador

Laboratório de Educação e Comunicação em Saúde
Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt - Coordenadora do Laboratório

Ana Luiza Souza Ricardo dos Santos
Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt
Isabela Oliveira Pereira
Maria Gabriela Campos da Silva
Tirza Ferreira da Silva Oliveira
Yolanda Aguiar Carneiro

Gabi em: Uma amiga do peito

Ilhéus - Bahia
2020

Elaboração, distribuição e informações:
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ
Pró-Reitoria de Extensão
Departamento de Ciências da Saúde
Núcleo Jovem Bom de Vida - NJBV
Núcleo de Estudo, Pesquisa e Extensão em Metodologias na Enfermagem – Nepemenf
(Laboratório de Educação e Comunicação em Saúde)

Campus Soane Nazaré de Andrade, Rodovia Jorge Amado, km 16, Bairro Salobrinho
CEP 45662-900, Ilhéus, Bahia, Brasil
Tel.: (73) 3680-5108/5116/5114 – FAX: (73) 3680-5501/5114

Capa, projeto gráfico e diagramação: Ana Luiza Souza Ricardo dos Santos, Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt, Isabela Oliveira Pereira, Maria Gabriela Campos da Silva, Tirza Ferreira da Silva Oliveira, Yolanda Aguiar Carneiro.
Editoração: Ana Luiza Souza Ricardo dos Santos , Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt, Isabela Oliveira Pereira, Maria Gabriela Campos da Silva, Tirza Ferreira da Silva Oliveira, Yolanda Aguiar Carneiro.

G113 Gabi em : uma amiga do peito / Ana Luiza Souza Ricardo dos Santos ... [et al.]. - Ilhéus, BA : UESC/PROEX/DCS, 2020.
19 p. : il.

Cartilha produzida pelo Núcleo Jovem Bom de Vida - NJBV, Núcleo de Estudo, Pesquisa e Extensão em Metodologias na Enfermagem - NEPEMENF (Laboratório de Educação e Comunicação em Saúde).
Inclui referências.

1. Mamas. 2. Mamas - Cuidado e higiene. 3. Menstruação. 4. Ciclo menstrual. I. Santos, Ana Luiza Souza Ricardo dos.

CDD 618.19

APRESENTAÇÃO

Oi pessoal, meu nome é Gabi, tenho 18 anos, amo ler, estudar e falar sobre Beleza e Saúde. Reuni aqui algumas postagens que fiz no perfil @bomdejovem, lá, eu e meus amigos falamos sobre vários assuntos legais.
Estas daqui são sobre alterações das mamas no período pré-menstrual.

Vamos descobrir as causas dessas alterações e alguns cuidados que devemos tomar para manter a saúde dos seios?

GABI

VOCÊ SABIA?

OS SEIOS TEM A FUNÇÃO ESPECÍFICA DE PRODUÇÃO DE LEITE PARA AMAMENTAR O BEBÊ, E, EMBORA ISSO ACONTEÇA APÓS A GRAVIDEZ, ELES SOFREM ALTERAÇÕES A CADA CICLO DA FASE REPRODUTORA FEMININA.

JOVEM BOM De Vida

IN ALTUM

ALTERAÇÕES DAS MAMAS NO PERÍODO PRÉ-MENSTRUAL

INCHAÇO E SENSIBILIDADE PRÉ-MENSTRUAL DE AMBOS OS SEIOS OCORREM DURANTE A SEGUNDA METADE DO CICLO MENSTRUAL.

Jovem Bom De Vida

IN ALTUM

SINTOMAS

OS SINTOMAS DE SENSIBILIDADE PRÉ-MENSTRUAL PODEM VARIAR DE LEVES A GRAVES, E ELES GERALMENTE APRESENTAM PICO ANTES DE CADA PERÍODO MENSTRUAL E MELHORAM IMEDIATAMENTE APÓS OU DURANTE A MENSTRUAÇÃO.

Jovem Bom Do Vida

IN ALTUM

CAUSAS

MUDANÇAS HORMONAIS DURANTE O PERÍODO MENSTRUAL PODEM LEVAR AO INCHAÇO DAS MAMAS.

A PRODUÇÃO DE ESTROGÊNIO AUMENTA, CAUSANDO AUMENTO DOS DUTOS MAMÁRIOS.

A PROGESTERONA ATINGE SEU PICO PRÓXIMO DO 21º DIA CAUSANDO CRESCIMENTO DOS LÓBULOS MAMÁRIOS

JOVEM BOM DE VIDA

IN ALTUM

DOR NOS SEIOS

A DOR NOS SEIOS DURANTE O PERIODO MENSTRUAL GERALMENTE ACONTECE DEPOIS DA OVULAÇÃO E ANTES DA MENSTRUAÇÃO.

PARA ALGUMAS MULHERES É COMO UM SINAL QUE A MENSTRUAÇÃO "VAI DESCER".
E VAMOS COMBINAR QUE NINGUÉM MERECE, NÉ?

JOVEM BOM DE VIDA

IN ALTUM

CUIDADOS

ALGUÉM ME SALVA DE MIM!

- INGERIR UMA DIETA RICA EM NUTRIENTES, O JP VIVE FALANDO DISSO;
- EVITAR O CONSUMO DE REFRIGERANTES;
-MANTER UMA ROTINA DE EXERCÍCIOS.

CONSULTAR SEU MÉDICO REGULARMETE, PRINCIPALMENTE EM CASO DE ALTERAÇÕES QUE TE CAUSEM DÚVIDAS.

Jovem Bom De Vida

IN ALTUM

GOSTOU?

NOS SIGA NO
@BOMDEJOVEM

COMPARTILHE COM SEUS AMIGOS, VIZINHOS E FAMILIARES!

Jovem Bom De Vida

IN ALTUM

FONTES

RAY, Laurie. **Dor nos seios e o ciclo menstrual: O que é e o que fazer a respeito.** CLUE. [S.l.:s.n], abril, 2019. Disponível em: <https://helloclue.com/pt/artigos/ciclo-a-z/dor-nos-seios-e-o-ciclo-menstrual#:~:text=A%20dor%20c%C3%ADclica%20nos%20seios%20ou%20dor%20mam%C3%A1ria%20(tamb%C3%A9m%20chamada,assim%20que%20a%20menstrua%C3%A7%C3%A3o%20come%C3%A7a.>. Acesso em: 9. out. 2020.

TERRA NETWORKS BRASIL S.A. **6 dicas: Tenha seios bonitos e firmes sempre.** [S.l.:s.n], nov, 2015. Disponível em: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/beleza/corpo-em-forma/6-dicas-tenha-seios-bonitos-e-firmes-sempre,7a24c088e1890ad84b65267c8c33718853yjpffz.html>. Acesso em: 8. out. 2020

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ
Departamento de Ciências da Saúde
Núcleo Jovem Bom de Vida - NJBV
Núcleo de Estudo, Pesquisa e Extensão em Metodologias na Enfermagem - NEPEMENF
(Laboratório de Educação e Comunicação em Saúde)

Campus Prof. Soane Nazaré de Andrade. Rodovia
Jorge Amado, Km 16,
CEP 45662-900, Ilhéus, Bahia, Brasil.
Tel.: (73) 3680-5108/5116/5114 FAX: (73) 3680-5501/5114