

VAMOS FALAR SOBRE:

# SAÚDE DA MULHER



2º EDIÇÃO

# Ficha Catalográfica

U58      Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Pró-Reitoria de Extensão e Cultura

Vamos falar sobre: saúde da mulher / Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Pró-Reitoria de Extensão e Cultura; [orientadoras e organizadoras: Cristiane Rodrigues da Rocha, Inês Maria Meneses dos Santos]. - 2.ed. - Rio de Janeiro : UNIRIO, 2025.

1 E-book (26 p.): il.

1. Mulheres - Saúde e higiene. 2. Mulheres - Fisiologia.  
3. Serviços de saúde para mulheres. I. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Pró-Reitoria de Extensão e Cultura. II. Rocha, Cristiane Rodrigues da, Org.. III. Santos, Inês Maria Meneses dos, Org. IV. Título.

CDD – 613.04244

---

**VAMOS FALAR SOBRE: SAÚDE DA MULHER  
RIO DE JANEIRO: UNIRIO/PROEXC,2025  
ORIENTADORAS E ORGANIZADORAS:  
CRISTIANE RODRIGUES DA ROCHA  
INÊS MARIA MENESES DOS SANTOS**

---



## Instituições

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO);  
Escola de Enfermagem Alfredo Pinto (EEAP/UNIRIO);  
Instituto Senador Nelson Carneiro;

## Projetos colaboradores

Liga Acadêmica de Enfermagem em Saúde da Mulher e do Neonato (LAESMN/UNIRIO);  
Projeto de Extensão: Espaço Educativo para o Cuidado Mãe e Bebê (PROEXC/UNIRIO);  
Rede Internacional de Extensão Universitária em Educação para a Saúde: Inovação e Contribuição Social do Projeto MARCA.

## Arte e organização

Ana Beatriz de Andrade Soares de Oliveira

- Acadêmica de Enfermagem pela EEAP/UNIRIO. Ligante da LAESMN.

Ana Luiza Santos Quirino

- Acadêmica de Enfermagem pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Ligante da LAESMN.

Izabelle dos Santos Moreira

- Acadêmica de Enfermagem pela EEAP/UNIRIO. Ligante da LAESMN e bolsista do projeto EECMB.

Larissa Barbosa Nascimento

- Acadêmica de Enfermagem pela EEAP/UNIRIO. Ligante da LAESMN.

Letícia Talon da Motta

- Acadêmica de Enfermagem pela EEAP/UNIRIO. Bolsista do projeto EECMB.

Yasmim Romaneli da Silva

- Acadêmica de Enfermagem pela EEAP/UNIRIO. Bolsista do projeto EECMB.

Rebecca França Batista White

- Acadêmica de Enfermagem pela EEAP/UNIRIO. Bolsista do projeto EECMB.

## Produção científica

Ana Beatriz de Andrade Soares de Oliveira

- Acadêmica de Enfermagem pela EEAP/UNIRIO. Ligante da LAESMN.

Ana Clara Morais Teixeira

- Acadêmica de Enfermagem pela EEAP/UNIRIO. Ligante da LAESMN.

Ana Carolina Pereira da Conceição

- Acadêmica de Enfermagem pela EEAP/UNIRIO. Ligante da LAESMN.

Ana Carolyny Eugênio

- Acadêmica de Enfermagem pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Ligante da LAESMN.



# FICHA TÉCNICA

Ana Luiza Santos Quirino

- Acadêmica de Enfermagem pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Ligante da LAESMN.

Izabelle dos Santos Moreira

- Acadêmica de Enfermagem pela EEAP/UNIRIO. Ligante da LAESMN e bolsista do projeto EECMB.

Isabelle Barbosa Feitosa

- Acadêmica de Enfermagem pela EEAP/UNIRIO. Ligante da LAESMN.

Larissa Barbosa Nascimento

- Acadêmica de Enfermagem pela EEAP/UNIRIO. Ligante da LAESMN.

Letícia Talon da Motta

- Acadêmica de Enfermagem pela EEAP/UNIRIO. Bolsista do projeto EECMB.

Maria Eduarda Constâncio da Silva

- Acadêmica de Enfermagem pela Universidade Estadual do Piauí (UESPI). Ligante da LAESMN.

Roberta Kelly Melo Ferreira

- Acadêmica de Enfermagem pela Universidade Veiga de Almeida (UVA). Ligante da LAESMN.

Tayelle Pereira da Silva

- Acadêmica de Enfermagem pela EEAP/UNIRIO. Ligante da LAESMN.

Yasmim Romaneli da Silva

- Acadêmica de Enfermagem pela EEAP/UNIRIO. Bolsista do projeto EECMB.

## Orientação e Organização

Profª Dra Cristiane Rodrigues da Rocha

- Enfermeira Obstétrica. Doutora em Enfermagem. Diretora da EEAP/UNIRIO. Coordenadora do projeto de extensão "Espaço Educativo para o Cuidado Mãe e Bebê" e da LAESMN/UNIRIO. Coordenadora do Projeto MARCA - Programa Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão em Enfermagem para promoção da Saúde e Qualidade de Vida das Pessoas.

Profª Dra Inês Maria Meneses dos Santos

- Enfermeira Obstétrica. Doutora em Enfermagem. Coordenadora do projeto de extensão "Espaço Educativo para o Cuidado Mãe e Bebê".

# APRESENTAÇÃO



Compreender o próprio corpo e seu funcionamento é fundamental para controlar doenças e manter a saúde. Esta cartilha oferece informações básicas sobre o corpo feminino e sua saúde, ajudando você a entender, ganhar confiança e adquirir conhecimento sobre o que ocorre em seu corpo.

Esta cartilha é fruto de uma ação conjunta do projeto **Espaço Educativo para o Cuidado Mãe e Bebê**, realizado em parceria com a **Liga Acadêmica de Enfermagem em Saúde da Mulher e do Neonato (LAESMN)**, o **Instituto Senador Nelson Carneiro** e a **Rede Internacional de Extensão Universitária em Educação para a Saúde: inovação e contribuição social do Projeto MARCA**.



# SUMÁRIO

<b>Fisiologia feminina .....</b>	<b>07</b>
<b>Ciclo Menstrual .....</b>	<b>09</b>
<b>Tipos de absorventes .....</b>	<b>11</b>
<b>Pobreza menstrual .....</b>	<b>12</b>
<b>Higiene íntima .....</b>	<b>13</b>
<b>ISTs - Infecções sexualmente transmissíveis .....</b>	<b>17</b>
<b>Métodos Contraceptivos.....</b>	<b>21</b>

# Fisiologia feminina



A Fisiologia do Sistema Reprodutor Feminino é composto por dois grupos de órgãos: os internos e os externos.

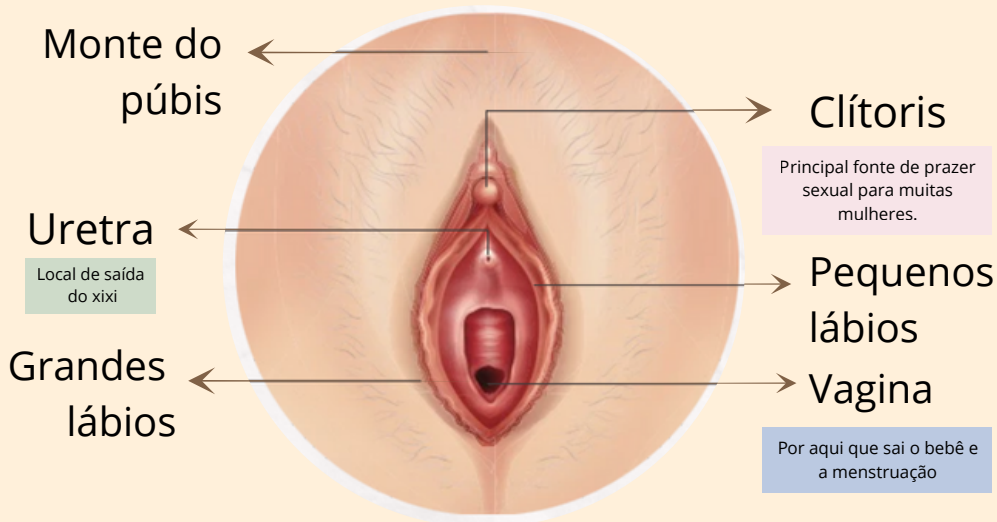
## Órgãos internos

Útero, os ovários, as tubas uterinas e a vagina.

vs

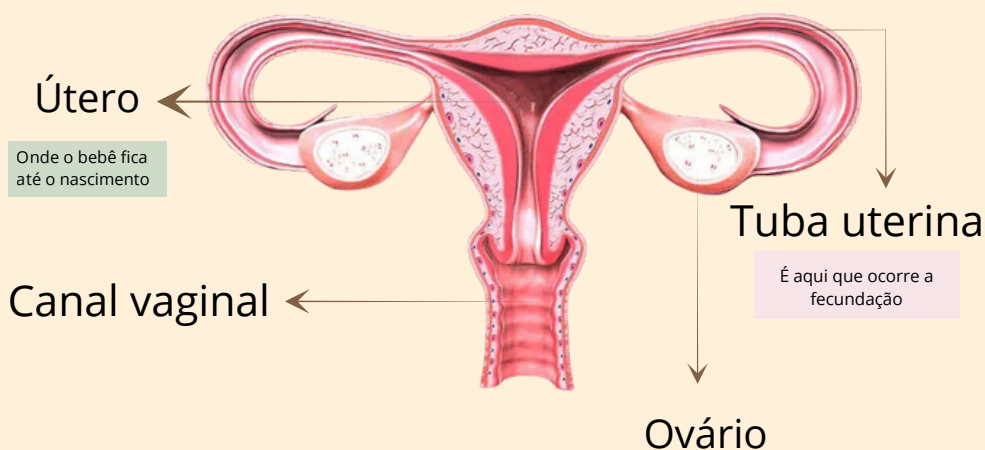
## Órgãos externos

Monte do púbis, os grandes e pequenos lábios e o clitóris.



Fonte: Imagens do Google, 2024

# Fisiologia feminina



Fonte: Imagens do Google, 2024

Observação: o útero é composto por três camadas, o endométrio, miométrio e perimétrio. O endométrio é a camada que se desfaz em forma de menstruação, caso não fique grávida.

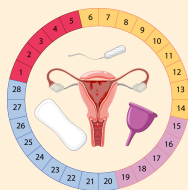
## Lembre-se

Que cada uma de nós somos únicas e todas as vulvas são lindas! Se olhe no espelho e conheça o seu corpo. Seja gentil e respeitosa com você mesma.





# Ciclo menstrual



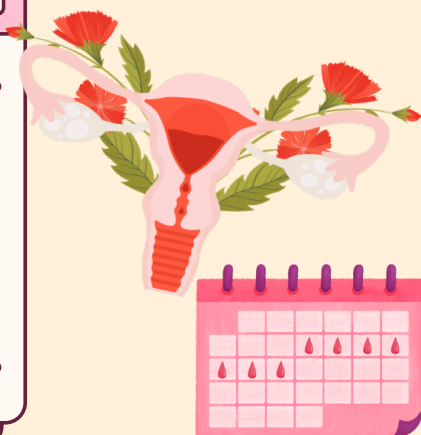
Normalmente, de 10-13 anos é iniciada a puberdade, e é nesse período que o corpo da mulher começa a passar por mudanças físicas e mentais, quando ocorre o famoso estirão e acontece o desenvolvimento do sistema reprodutor.



É nesta fase da vida que a mulher tem a sua primeira menstruação (menarca), e a partir desse momento ela deve menstruar todo mês até chegar a menopausa, que ocorre, geralmente, entre os 45-55 anos

## O que é a menstruação?

A menstruação é a descamação do endométrio, que é a camada interna do útero que se prepara todo mês para uma possível gravidez. Quando não ocorre a gestação temos o sangramento menstrual.



# Você sabe o que é o ciclo menstrual?

É um processo contínuo, em que o corpo da mulher passa por 2 fases principais:

**Fase folicular:** Começa no primeiro dia da menstruação, é o momento onde os óvulos presentes no corpo feminino amadurecem. Essa fase dura cerca de 14 dias.

**Ovulação:** Período fértil, possibilidade de gravidez.

**Fase lútea:** Nesta fase, inicialmente, há um aumento hormonal, para caso haja a fecundação do óvulo. Quando não ocorre essa fecundação os níveis hormonais caem e a menstruação se inicia.

**Principais sintomas:** mudanças de humor, inchaço e seios doloridos.



# Tipos de Absorventes

Existem diversos tipos de absorventes disponíveis no mercado, entretanto cada mulher deve escolher o que melhor se adapta ao seu corpo. Aqui iremos falar sobre eles.



## Protetor Diário

Um absorvente menor e mais fino, geralmente usado para absorver secreções vaginais. O uso diário não é recomendado, pois impede a circulação de ar na região, favorecendo infecções.

## Absorvente Externo

O mais utilizado pelas mulheres, fácil de encontrar em mercados e farmácias, é descartável. Trocar a cada 4 horas para evitar vazamentos, mau cheiro ou infecções.



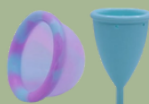
## Absorvente Interno

Preferido durante exercícios físicos ou para ir à praia/piscina. Trocar a cada 4 horas para evitar vazamentos, mau cheiro ou infecções.



## Coletor e Disco Menstrual

Não poluem o ambiente e duram cerca de 10 anos.



## Absorvente Externo Reutilizável

Inclui calcinhas absorventes e panos reutilizáveis, disponíveis em vários modelos.

# Pobreza Menstrual

A pobreza menstrual é a falta de acesso a absorventes e condições adequadas para a higiene menstrual, enfrentada por pessoas em situação de vulnerabilidade socioeconômica.

## Iniciativas

### Projeto Tô de Chico

Fundado em 2018, o projeto combate a pobreza menstrual fornecendo produtos de higiene a mulheres de baixa renda no Rio de Janeiro e Niterói.

### Programa Dignidade Menstrual

O governo federal lançou o Programa de Proteção e Promoção da Saúde e Dignidade Menstrual, que distribui absorventes gratuitos pelo Sistema Único de Saúde (SUS) para pessoas que precisam. Para ter acesso, é necessário:

- Ter entre 10 e 49 anos e estar inscrito no CadÚnico.
- Estar matriculado em escola pública, com renda familiar de até meio salário mínimo.
- Estar em situação de vulnerabilidade social extrema, com renda mensal de até R\$ 218.
- Estar em situação de rua.

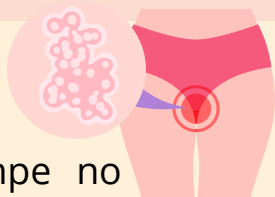
# Higiene Íntima

A higiene íntima feminina precisa de cuidados especiais para manter a saúde e evitar infecções. Muitas mulheres não conhecem bem sua própria anatomia e como cuidar dela. Fazer a higiene da forma certa ajuda a prevenir o acúmulo de microrganismos, evitando infecções, mau cheiro e outros problemas. Por isso se deve lavar a região da vulva com água e sabonete íntimo, sem excessos.

Não é recomendado o uso de perfumes na região íntima pois podem causar alergias.

## Banheiro

Após o uso do banheiro, limpe no sentido da vulva ao ânus para evitar contaminação.



É importante lembrar que todas as mulheres são únicas e todas as formas de vulva são bonitas.



# Anatomia e fisiologia da região feminina dos seios

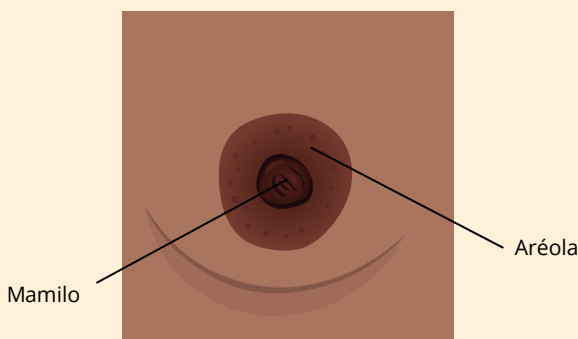
A região do seios femininos é composta por duas regiões principais:

## **Aréola**

Região mais escura

## **Mamilo**

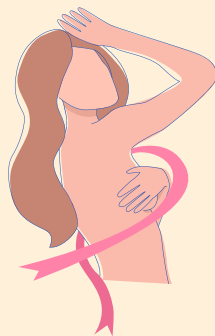
Também conhecido como “bico do peito”



Algumas pessoas possuem uma variação normal, onde um ou ambos os mamilos são voltados para dentro ou parecem fendas não se projetando tanto para fora.

Os seios possuem tamanhos e formas variadas sendo uma característica do corpo feminino.

# Cuidados e métodos de lavagem dos seios



## Como higienizar?

- a) Lavar diariamente com água corrente e sabão neutro.
- b) Deve-se secar adequadamente a região, não esquecendo de **dobras abaixo da mama**.

## 6. Vestimentas íntimas

Prefira roupas íntimas de algodão e evite peças sintéticas. molhadas para melhor ventilação e higiene. Também não é recomendado ficar por muito tempo com maiôs e biquínis molhados.

**Sua calcinha é apenas sua e nunca deve-se utilizar roupas íntimas de outras pessoas, mesmo que limpas, pois possuem as bactérias que não são visíveis ao olho nu e podem causar contaminação.**

# Saúde íntima sexual

A saúde sexual é uma parte fundamental para a manutenção do bem-estar da região íntima também sendo fundamental a prática de higiene genital. Além disso, deve-se atentar a alguns pontos fundamentais como:

- a)** Uso de métodos contraceptivos em casos de prevenção de gravidez indesejada.
- b)** Uso de preservativos: fundamental para prevenção de infecções sexualmente transmissíveis e gravidez indesejada.
- c)** Higiene antes e após relação sexual, também sendo fundamental urinar para eliminação de bactérias que podem ter colonizado a uretra.
- d)** Consultas ginecológicas regulares.
- e)** Comunicação com o parceiro (a).





# Infecções sexualmente transmissíveis (ISTs)



As Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs) são infecções que se transmitem principalmente por meio do contato sexual sem proteção, incluindo sexo vaginal, anal e oral. Elas podem ser causadas por bactérias, vírus ou parasitas.

## PRINCIPAIS INFECÇÕES

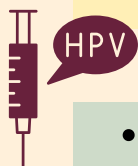


- **Clamídia:** Infecção bacteriana pela *Chlamydia trachomatis*. Pode ser assintomática ou causar corrimento vaginal anormal, dor ao urinar e durante a relação sexual. **Tratamento:** antibióticos.
- **Gonorreia:** Infecção bacteriana pela *Neisseria gonorrhoeae*. Pode ser assintomática ou causar corrimento vaginal amarelo/verde e dor ao urinar. **Tratamento:** antibióticos.

# Infecções sexualmente transmissíveis (ISTs)



- **HIV/AIDS:** O HIV ataca o sistema imunológico e pode levar à AIDS. Sintomas iniciais incluem febre e dor de garganta; em estágios avançados, perda de peso e infecções graves. **Tratamento:** terapia antirretroviral.

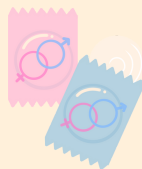


- **HPV (Papilomavírus Humano):** Grupo de vírus que pode causar verrugas genitais e câncer cervical. Muitas vezes assintomático. **Tratamento:** não há cura, mas há vacinas preventivas.

- **Herpes Genital:** Causada pelo vírus herpes simplex (HSV-1 e HSV-2). Sintomas incluem bolhas dolorosas na área genital. **Tratamento:** antivirais.

# Como se prevenir das ISTs?

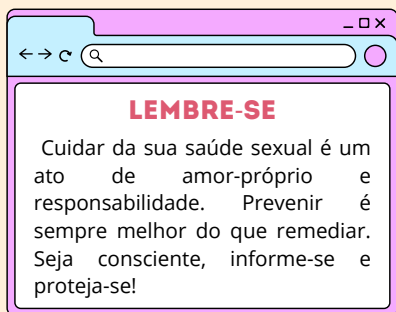
**Uso de Preservativos:** Utilize sempre preservativos durante qualquer atividade sexual.



**Vacinação:** Vacine-se contra HPV e hepatite B.



**Testagem Regular:** Faça exames regulares, especialmente se tiver múltiplos parceiros, a testagem é gratuita no SUS.



# O que fazer se suspeitar de uma IST?

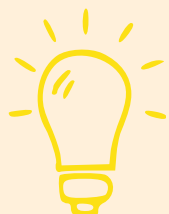
**Procure um Profissional de Saúde:** Vá a uma unidade de saúde para exames e diagnóstico correto.

**Siga o Tratamento Recomendado:** Siga todas as orientações médicas.

**Informe seu(s) Parceiro(s):** Eles também devem ser testados e tratados.



## IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO SEXUAL



**Conheça seu corpo e como se proteger. Fale abertamente sobre dúvidas com pais, professores ou profissionais de saúde, e cuide da sua saúde sexual e reprodutiva.**

# Métodos Contraceptivos

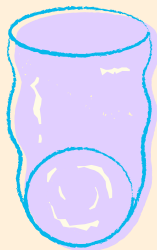


Essencial para prevenir a gravidez indesejada e proteger contra infecções sexualmente transmissíveis (ISTs). Vamos explorar os métodos e suas características.

## Métodos de Barreira

### Camisinha Masculina

Feita de látex ou poliuretano, é eficaz na prevenção de ISTs. Deve ser colocada no pênis ereto antes de qualquer contato genital.

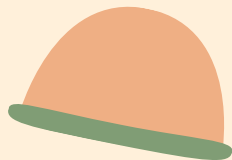


### Camisinha Feminina

Similar à masculina, mas é inserida no canal vaginal. Também oferece proteção contra ISTs.

### Diafragma

Anel flexível coberto por uma membrana fina que é inserido na vagina antes da relação sexual para cobrir o colo do útero. Deve ser utilizado com espermicida.



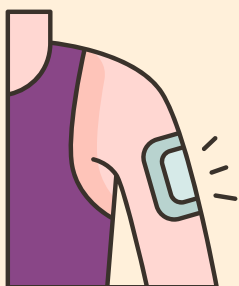
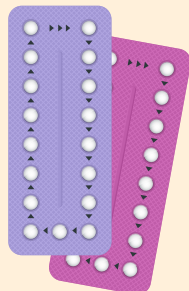
# Métodos Contraceptivos

## Métodos Hormonais

Esses métodos utilizam hormônios para prevenir a ovulação e, consequentemente, a gravidez.

### Pílula Anticoncepcional

Composta por estrogênio e progesterona, deve ser tomada diariamente, preferencialmente no mesmo horário.



### Adesivo Contraceptivo

Um pequeno adesivo que libera hormônios pela pele. É trocado semanalmente.

### Injeção Contraceptiva

Administrada mensalmente ou a cada três meses, conforme o tipo, libera hormônios que impedem a ovulação.

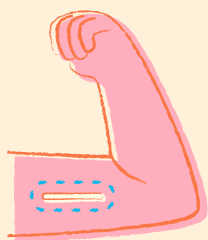
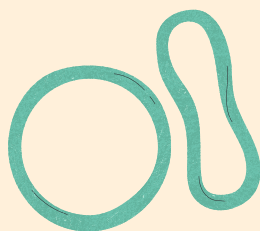


# Métodos Contraceptivos

## Métodos Hormonais

### Anel Vaginal

Um anel flexível inserido na vagina que libera hormônios estrogênio e progesterona. É trocado mensalmente.

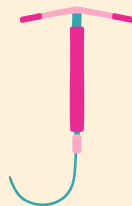


### Implante Contraceptivo

Um pequeno bastão inserido sob a pele do braço que libera hormônios progesterona. Pode durar até 3 anos.

## Dispositivos Intrauterinos (DIU)

Esses métodos utilizam hormônios para prevenir a ovulação e, conseqüentemente, a gravidez.



### DIU de Cobre

Não contém hormônios e pode permanecer no útero por até 10 anos. O cobre altera o ambiente uterino, tornando-o hostil aos espermatozoides.

VS

### DIU Hormonal

Libera pequenas quantidades de hormônio progesterona, impedindo a fecundação. Pode permanecer no útero por até 5 anos.

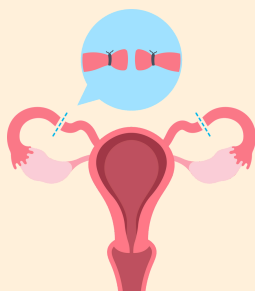
# Métodos Contraceptivos

## Métodos Permanentes

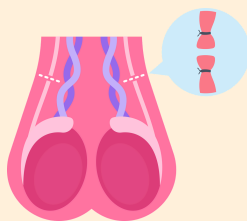
São indicados para pessoas que têm certeza de que não desejam mais ter filhos.

**Laqueadura Tubária** -> Cirurgia realizada em mulheres, onde as trompas de Falópio são cortadas ou bloqueadas, impedindo que os óvulos encontrem os espermatozoides.

**Vasectomia** -> Cirurgia realizada em homens, onde os canais deferentes são cortados ou bloqueados, impedindo que o espermatozoides seja liberado durante a ejaculação.



Laqueadura Tubária



Vasectomia



**Para garantir o sucesso no planejamento familiar e na proteção da sua saúde, é essencial consultar um profissional de saúde. Ele poderá orientá-la na escolha das melhores opções de contracepção e cuidados preventivos.**



# REDES SOCIAIS



## Siga as nossas Redes Sociais!

**Não perca nenhuma novidade ou atividade!**  
Acompanhe nossas atualizações e fique sempre informado.



**@eecmb\_unirio**



**@laesmn\_unirio**



**@eeapunirio**



**@institutonelsoncarneiro**





# REFERÊNCIAS:

- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Sexually Transmitted Infections (STIs). Geneva: World Health Organization, 2021. Disponível em: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis)). Acesso em: 7 jul. 2024.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE INFECTOLOGIA. Manual de Vigilância Epidemiológica das Doenças Sexualmente Transmissíveis. São Paulo: SBI, 2020. Disponível em: <https://www.infectologia.org.br>. Acesso em: 7 jul. 2024.
- FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Saúde Sexual e Reprodutiva: Prevenção e Tratamento das ISTs. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2021. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br>. Acesso em: 7 jul. 2024.
- FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Contracepção: métodos que apoiam o planejamento reprodutivo. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/>. Acesso em: 9 jul. 2024.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Direitos sexuais, direitos reprodutivos e métodos anticoncepcionais - Caderno n° 2 n° 2. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/direitos\\_sexuais\\_reprodutivos\\_metodos\\_anticoncepcionais.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/direitos_sexuais_reprodutivos_metodos_anticoncepcionais.pdf).
- BIBLIOTECA NACIONAL EM SAÚDE. Agenda da Mulher, 2014. Disponível em: [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/agenda\\_mulher.pdf&ved=2ahUKewT8rje75iHAXkijUCHQhB1kQFnoECCcQAQ&usg=AOvVaw30tSNvqZF8gt-WoSLqhcj2](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/agenda_mulher.pdf&ved=2ahUKewT8rje75iHAXkijUCHQhB1kQFnoECCcQAQ&usg=AOvVaw30tSNvqZF8gt-WoSLqhcj2). Acesso em: 7 jul. 2024.
- GOVERNO BRASILEIRO. Saúde da mulher contempla cuidados específicos, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2021/05/saude-da-mulher-contempla-cuidados-especificos> Acesso em: 7 jul. 2024.
- UNIVERSIDADE DA INTEGRAÇÃO INTERNACIONAL DA LUSOFONIA AFRO-BRASILEIRA. Saúde ginecológica, 2017. Disponível em: [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://repositorio.unilab.edu.br/jspui/bitstream/123456789/10231/2017\\_art\\_srn.pdf&ved=2ahUKewjEY9-J8ZiHAXvfrUCHQhAoM4ChAwegQIERAB&usg=AOvVaw1fxB1q6WrhUO\\_3xZtSLjg](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://repositorio.unilab.edu.br/jspui/bitstream/123456789/10231/2017_art_srn.pdf&ved=2ahUKewjEY9-J8ZiHAXvfrUCHQhAoM4ChAwegQIERAB&usg=AOvVaw1fxB1q6WrhUO_3xZtSLjg). Acesso em: 7 jul. 2024.
- ANDRADE, S. S. C. et al. Prevenção de vulvovaginite: utilizando as falas das mulheres para elaboração de orientações em saúde. Revista de Enfermagem UFPE On Line, Recife, v. 6, n. 2, p. 339-345, fev. 2012.
- GIRALDO, Paulo César et al. Hábitos e costumes de mulheres universitárias quanto ao uso de roupas íntimas, adornos genitais, depilação e práticas sexuais. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, São Paulo, v. 35, n. 9, p. 401-406, set. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0100-72032013000900004>. Acesso em: 06 nov. 2021.
- DAS NEVES, E. P.; BRIGATTO, A. C.; PASCHOARELLI, L. C. Moda Íntima: uma abordagem acerca dos aspectos de usabilidade. Human Factors in Design, Florianópolis, v. 4, n. 8, p. 58-75, 2015. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/hfd/article/view/6656>. Acesso em: 06 nov. 2021.
- BRÁS, Luma de Jesus; TREVISAN, Priscila Freitas. Saúde íntima feminina e sensualidade nas lingerie. 2016. 153 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) — Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Apucarana, 2016. Disponível em: <https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/5856>. Acesso em: 06 nov. 2021.
- NEPOMUCENO, S. R.; SOUSA, L. B. Saúde ginecológica: avaliação de álbum seriado como instrumento para promoção da higiene íntima feminina. Repositório UNILAB. Trabalho de conclusão de curso.
- GUYTON, A. C.; HALL, J. E. Tratado de Fisiologia Médica. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017.
- MOORE, K. L.; PERSAUD, T. V. N.; TORCHIA, M. G. Embriologia Clínica. 10. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2016.
- Fisiologia do Sistema Reprodutor Feminino. Disponível em: <https://www.sanarmed.com/fisiologia-do-sistema-reprodutor-feminino>. Acesso em: 29 out. 2021.
- HOSPITAL OSWALDO CRUZ. Como cuidar da higiene íntima feminina. Disponível em: <https://www.hospitaloswaldocruz.org.br/prevencao-e-saude/dicas-saude/como-cuidar-da-higiene-intima-feminina/>. Acesso em: 08 Nov. 2021.
- McWEENY, C. Seios e mamilos: os diferentes formatos e tamanhos. Hello Clue, 2019. Disponível em: <https://helloclue.com/pt/artigos/ciclo-a-z/seios-e-mamilos-os-diferentes-formatos-e-tamanhos>. Acesso em: 07 nov. 2021.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Preciso lavar os seios após a mamada? 2021. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/especiais/pediatria-para-familias/nutricao/preciso-lavar-os-seios-apos-cada-mamada/>. Acesso em: 27 out. 2021.
- Qual a melhor opção de calcinha para usar com roupas de ginástica? ClickSophia, 2021. Disponível em: <https://blog.clicksophia.com.br/calcinha-para-usar-com-roupas-de-ginastica/>. Acesso em: 08 nov. 2021.