



CARTILHA

SAÚDE DA MULHER

- PRINCIPAIS TIPOS DE CÂNCER
- COMO EVITÁ-LOS
- PREVENÇÃO PARA A VIDA TODA
- CUIDADOS ESPECIAIS PARA TER UMA VIDA SAUDÁVEL

CUIDE DA SAÚDE PARA TER MAIS QUALIDADE DE VIDA

Alguns tipos de câncer acometem exclusivamente ou com maior incidência a mulher, conheça os três principais. Cuidados especiais no dia a dia e consultas periódicas ao médico são medidas preventivas para uma vida com saúde e de qualidade.

CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama é causado pela multiplicação desordenada de células da mama. O processo gera células anormais que se multiplicam, formando tumor.

Há vários tipos. Por isso, pode evoluir de diferentes formas. Alguns se desenvolvem rapidamente. Outros crescem lentamente. O diagnóstico precoce é essencial para detectar em estágio inicial, o que aumenta em mais de 90% o sucesso do tratamento.

FATORES DE RISCO

Não existe uma causa única para o câncer de mama, mas múltiplos fatores.

- Histórico familiar da doença em mãe, irmã ou filha que tenham sido diagnosticadas antes dos 50 anos
- Mulher com mais de 50 anos é mais susceptível
- Primeira menstruação antes dos 12 anos e menopausa depois dos 55
- Primeira gravidez depois dos 30 anos ou não ter tido filhos
- Fumar, consumir álcool em excesso
- Obesidade
- Vida sedentária
- Exposição frequente a raios-X
- Terapia de reposição hormonal pós-menopausa, por tempo prolongado

COMO PREVENIR

Cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com hábitos saudáveis.

- Praticar atividade física
- Alimentar-se com verduras, legumes, frutas, proteínas, carboidratos, cereais
- Tomar bastante água
- Manter peso corporal adequado
- Evitar tabagismo e excesso de bebidas alcoólicas.
- Evitar hormônios sintéticos, como anticoncepcionais e terapias de reposição hormonal
- Amamentar
- Esclarecer dúvidas com o médico quanto à prevenção em consultas periódicas e fazer exames indicados

CÂNCER DO COLO DO ÚTERO

Também chamado de câncer cervical, o câncer do colo do útero é causado por infecção por alguns tipos de HPV (Papilomavírus Humano). A infecção é comum. Até 80% das mulheres sexualmente ativas podem ter ao longo da vida.

As alterações são facilmente descobertas no exame preventivo conhecido como Papanicolaou e são curáveis na maioria dos casos. Daí a importância de exames periódicos, com o ginecologista.

COMO PREVENIR

A transmissão do HPV é por via sexual. Use preservativos. Outras medidas importantes são cuidar da higiene íntima e fazer exames preventivos para detectar lesões em fase inicial.

VACINA

O Ministério da Saúde implementou no calendário a vacina tetravalente contra HPV para meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos. Ela protege

contra os tipos 6, 11, 16 e 18 do HPV. Os dois primeiros causam verrugas genitais. Os outros dois são responsáveis por cerca de 70% dos casos de câncer do colo do útero. Mesmo com a vacina, deve-se usar camisinha em todas as relações sexuais.

EXAMES DE RASTREAMENTO

É importante fazer exames, quando indicado pelo médico, para rastrear câncer de colo de útero e de mama. O exame preventivo periódico, para câncer de colo de útero, deve ser feito por toda mulher que já iniciou a vida sexual, principalmente a partir dos 25 anos. Os exames devem seguir até os 64 anos e cessar quando a mulher tiver dois exames negativos consecutivos em cinco anos.



CÂNCER DE OVÁRIO

O câncer de ovário é a segunda neoplasia ginecológica mais comum, atrás do câncer do colo do útero.

COMO PREVENIR

A mulher deve ficar atenta para fatores de risco, como histórico familiar de câncer de ovário ou de mama, obesidade e reposição hormonal na fase de menopausa, e consultar regularmente o médico, principalmente a partir dos 50 anos. Porém, a maioria dos tumores malignos dos ovários ocorre em mulheres sem causa evidente.

O Papanicolau não detecta câncer de ovário, por ser específico para câncer do colo do útero.

COMO DESCOBRIR

A descoberta pode ser por meio de exames clínicos, laboratoriais ou radiológicos, em mulher com sinais e sintomas, ou com exames periódicos em mulher sem sinais, mas de grupos de risco. O diagnóstico precoce é possível. A maioria apresenta sinais e sintomas em fases avançadas. Os mais comuns, a serem investigados, são:

- *Inchaço abdominal*
- *Dor abdominal*
- *Perda de apetite e de peso, fadiga*
- *Mudanças no hábito intestinal e/ou urinário*

A PREVENÇÃO É A MELHOR RECEITA PARA A BOA SAÚDE.

Consultar o médico deve estar na lista de prioridade de toda mulher. As doenças nem sempre se revelam em sintomas visíveis. Somente com consulta médica e avaliação correta é possível descobrir alterações ou irregularidades no organismo e fazer tratamento adequado.

Quando descoberta em fase inicial, a maioria das doenças tem mais chance de ser tratada com eficiência.



CUIDADOS PARA A VIDA TODA

Alimentação e hábitos saudáveis como não fumar e não beber em excesso e praticar exercícios físicos são receitas básicas para a saúde da mulher, que se completam com visitas periódicas ao médico, mesmo sem doença aparente. Em cada fase da vida, são necessários cuidados específicos.

INFÂNCIA

Pediatra avalia crescimento e desenvolvimento, com exames clínicos e testes laboratoriais para checar doenças ou disfunções naturais da idade. Vacinação.

ADOLESCÊNCIA

O corpo feminino sofre transformações. É necessário ficar atenta. E tomar vacinas contra HPV, uma das causas de câncer de colo de útero.

20 A 40 ANOS

Exames detectam doenças sexualmente transmissíveis como HPV, sífilis, clamídia, gonorreia e HIV/Aids. Papanicolau rastreia câncer de colo de útero.

40 A 50 ANOS

Mamografia é essencial no diagnóstico do câncer de mama, de acordo com fatores de risco. Pode também ser necessário ultrassom transvaginal e/ou ultrassom de mamas. Dosagem hormonal e avaliações cardíacas. A menopausa, que começa entre 45 e 55 anos, altera sono, colesterol e glicose e aumenta riscos de problemas no coração, câncer de mama, pressão alta e complicações no endométrio.

50 ANOS EM DIANTE

Mantenha rastreamento de doenças da mulher, como câncer de mama e ovário. Densitometria óssea investiga possível perda de massa óssea, ou osteoporose. Exames de sangue e avaliação oftalmológica devem estar na lista de prevenção.



CUIDADOS ESPECIAIS

A saúde da mulher requer cuidados cotidianos como alimentação saudável, prática de atividades que promovam bem-estar e visitas periódicas a profissionais de saúde. É muito importante a vigilância sobre o próprio corpo e a própria saúde, para identificar precocemente sinais, sintomas físicos e psíquicos e, assim, ter mais qualidade de vida.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Alimentação saudável, desde os primeiros dias de vida, como amamentação e consumo de alimentos naturais, traz benefícios à saúde. Reduz risco de sobrepeso e aumento de colesterol, promove bem-estar físico e mental e amplia a importância do vínculo entre mãe e bebê.

ATIVIDADES FÍSICAS

A Organização Mundial da Saúde recomenda níveis adequados de atividade física. O ideal é pelo menos 150 minutos por semana, quando moderada, ou 75 minutos por semana, se vigorosa, de forma contínua ou acumulada, em sessões de pelo menos 10 minutos, para manter a saúde em dia.

SEXUALIDADE

A sexualidade engloba aspectos que envolvem prazer, desejo, ternura e afeto. Conhecer o próprio corpo é fundamental para identificar pontos de prazer e exercício da sexualidade, em todas as idades. Ela tem vivências e experiências que mudam com os anos. Descubra-se.

MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

Há métodos contraceptivos para adolescente e mulher adulta escolherem a maneira mais confortável de planejar quando quer ter filho: injetável mensal, injetável trimestral, minipílula, pílula combinada, diafragma, DIU, além de preservativos feminino e masculino. Procure sempre orientação médica para escolher o mais adequado.



PROTEGER-SE CONTRA IST

Vírus, bactérias ou outros microrganismos podem causar Infecções Sexualmente Transmissíveis. São transmitidas por relação sexual (oral, vaginal, anal), sem uso de camisinha masculina ou feminina, com uma pessoa infectada. Ocorrem, também, da mãe para a criança durante gestação, parto ou amamentação.

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

Planejamento familiar é importante recurso para a saúde da mulher.

Contribui para prática sexual sadia, possibilita espaçamento de nascimentos, recupera o organismo depois do parto e, assim, melhora condições para cuidar dos filhos. O pré-natal assegura qualidade da gestação e permite parto saudável, sem impacto para a saúde da mãe.

AJUDA EM CASO DE VIOLÊNCIA

A violência afeta mulheres de todas as classes sociais, raças, idades e orientações sexuais. É uma violação dos direitos humanos, ao atingir o direito à vida, à saúde e à integridade física. Ela vivencia medo, pânico, baixa autoestima, angústia, humilhação, vergonha e culpa, brechas para depressão e síndromes. Procure um profissional de saúde.

Fontes:

- Ministério da Saúde, Inca (Instituto Nacional de Câncer) e OMS (Organização Mundial da Saúde).
- Conteúdo produzido pela equipe de Marketing do Austa Hospital e aprovado pelo coordenador da Unidade de Saúde Integrada - USI, Dr. Ronaldo Gonçalves (CRM 139.120).