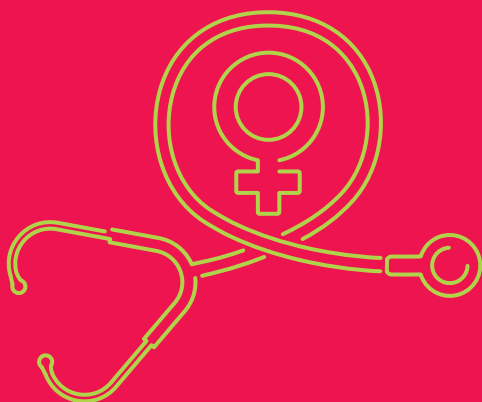


# VIVER BEM

ADRIANA JUSSARA EM  
A MULHER QUE VALIA  
POR MUITAS

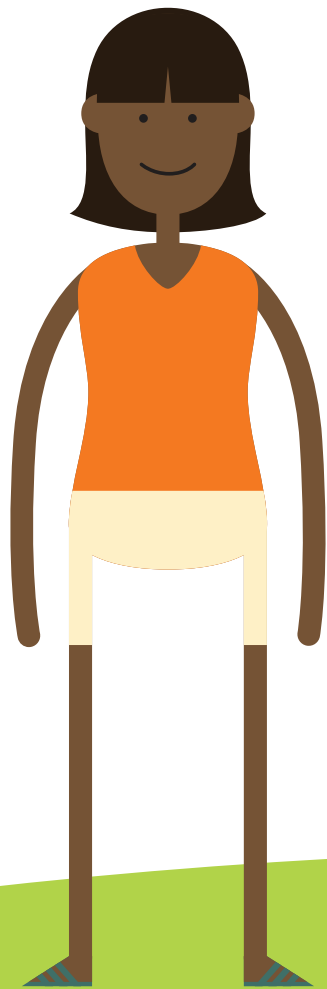


## SAÚDE DA MULHER

**Unimed** 



Leia o código e  
assista a história  
de Adriana Jussara:





Adriana Jussara vive na correria. E, com as exigências da vida moderna, tem que se multiplicar em várias... A Adriana Jussara mãe dedicada... A profissional competente... A esposa amorosa... A cozinheira de mão cheia... A atleta esforçada. Ufa!

Mas tem uma Adriana Jussara que não é tão legal assim. A Adriana descuidada, que deixa tudo pra depois. E ela aparece justo na hora de olhar com mais atenção para a saúde.

A boa notícia é que, com algumas pequenas atitudes, ela pode se cuidar melhor, evitando as doenças e os tipos de câncer mais frequentes nas mulheres. É só despertar um lado seu que anda meio dorminhoco... a Adriana Jussara que não deixa pra amanhã o que pode fazer hoje.

E isso pode fazer a diferença.

**Boa leitura e mais cuidado com você!**





## INTRODUÇÃO

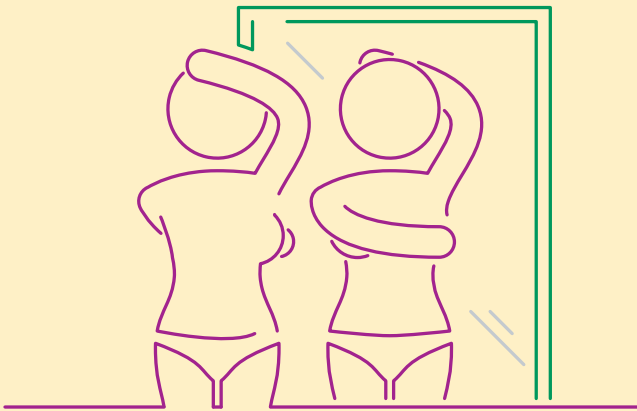
As neoplasias, com destaque para os cânceres de mama e colo do útero, estão entre as principais causas de morte das mulheres no Brasil. De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (Inca), o câncer do colo do útero por ano, faz uma média de 4,8 mil vítimas fatais e apresenta 18,5 mil novos casos, com um risco estimado de 18 casos a cada 100 mil mulheres.

Com base nesses dados, o Ministério da Saúde vem adotando importantes medidas com o objetivo de reduzir a incidência, a mortalidade por câncer.

Se você é mulher e está lendo esse conteúdo terá a oportunidade de aprender um pouco sobre a causa dessas enfermidades, além de saber como se prevenir com foco na sua saúde, qualidade de vida e bem-estar. Se você é homem, compartilhe esse material com as mulheres que conhece e nos ajude a cuidar delas também.

## CÂNCER DE MAMA E OS FATORES DE RISCO

Aproximadamente 99% ou mais dos cânceres de mama ocorrem em mulheres. Diversos fatores estão relacionados ao aumento do risco de desenvolver a doença, entre eles: idade, histórico familiar relacionado à presença de mutações em determinados genes, especialmente BRCA1 e BRCA2, exposição à radiação, uso prolongado de anticoncepcional e terapia de reposição hormonal pós-menopausa, consumo de álcool, tabagismo, sobrepeso e obesidade, entre outros.



### DETECÇÃO PRECOZE

Para detectar o câncer de mama em fase inicial é muito importante que a mulher conheça bem o seu corpo e que se atente a qualquer mudança em suas mamas, assim as chances de tratamento e cura são maiores.

É IMPORTANTE RESSALTAR QUE O EXAME DAS MAMAS REALIZADO PELA PRÓPRIA MULHER NÃO SUBSTITUI O EXAME FÍSICO REALIZADO POR PROFISSIONAL DE SAÚDE (MÉDICO OU ENFERMEIRO) QUALIFICADO PARA ESSA ATIVIDADE.

Além disso, a detecção precoce do câncer de mama pode também ser feita pela mamografia, quando realizada em mulheres sem sinais e sintomas da doença, numa faixa etária em que haja um balanço favorável entre benefícios e riscos dessa prática (mamografia de rastreamento).

A recomendação no Brasil, atualizada em 2015, é que mulheres entre 50 e 69 anos façam uma mamografia a cada dois anos. Essa é também a rotina adotada na maior parte dos países que implantaram o rastreamento do câncer de mama e tiveram impacto na redução da mortalidade por essa doença.

Os benefícios da mamografia de rastreamento incluem a possibilidade de encontrar o câncer no início e ter um tratamento menos agressivo, assim como de menor chance de morrer da doença, em função do tratamento oportuno.

## PREVENÇÃO

A multiplicidade de fatores que podem ocasionar o surgimento do câncer de mama influencia na questão da prevenção, não sendo totalmente possível evitá-la. No entanto, algumas preventivas podem controlar os fatores de risco.

Com uma alimentação saudável e nutritiva aliada à prática de atividades físicas é possível reduzir em até 28% o risco de a mulher desenvolver câncer de mama. Controlar o peso corporal, evitar a obesidade e o consumo de bebidas alcoólicas também são ações preventivas. A amamentação também é considerada um fator protetor.



## SINTOMAS

Os sintomas do câncer de mama palpável são o nódulo ou tumor no seio, acompanhado ou não de dor mamária, nódulos palpáveis na axila ou alterações na pele que recobre a mama, como abaulamentos ou retrações ou um aspecto semelhante a casca de uma laranja.

## CÂNCER DE COLO DO ÚTERO

No Brasil, estima-se que o câncer de colo do útero seja a terceira neoplasia maligna mais comum entre as mulheres. Também chamado de cervical, é causado pela infecção persistente por alguns tipos (chamados oncogênicos) do Papilomavírus Humano – HPV. A infecção genital pelo vírus HPV é frequente e não causa doença na maioria das vezes. Entretanto, em alguns casos, ocorrem alterações celulares que podem evoluir para o câncer.



### FATORES DE RISCO

Além de aspectos relacionados à infecção pelo HPV, fatores como imunidade, genética e comportamento sexual parecem influenciar os mecanismos ainda incertos que determinam a regressão ou a persistência da infecção e também a progressão para lesões precursoras ou câncer.

Do mesmo modo, o tabagismo, a iniciação sexual precoce, a multiplicidade de parceiros sexuais, a multiparidade e o uso de contraceptivos orais e a idade também estão na lista de fatores de risco para o desenvolvimento da doença.



## DETECÇÃO PRECOZE

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), as estratégias para a detecção precoce são o diagnóstico precoce (abordagem de pessoas com sinais e/ou sintomas da doença) e o rastreamento (aplicação de um teste ou exame numa população assintomática, aparentemente saudável, com objetivo de identificar lesões sugestivas de câncer e encaminhá-la para investigação e tratamento).

O método de rastreamento do câncer do colo do útero no Brasil é o exame citopatológico (exame de Papanicolaou), que deve ser oferecido às mulheres na faixa etária de 25 a 64 anos e que já tiveram atividade sexual.

## PREVENÇÃO

A prevenção primária do câncer do colo do útero está relacionada à diminuição do risco de contágio pelo papilomavírus humano (HPV). Como se trata de uma doença transmitida sexualmente é essencial o uso de camisinha.

Além disso, é necessário evitar o tabagismo (diretamente relacionado à quantidade de cigarros fumados) e o uso prolongado de pílulas anticoncepcionais, hábitos também associados ao maior risco de desenvolvimento deste tipo de câncer.

## VACINAÇÃO CONTRA O HPV

Em 2014, o Ministério da Saúde inseriu em seu calendário de vacinas, a aplicação da vacina tetravalente contra o HPV para meninas entre 9 e 13 anos de idade, com foco na proteção contra os subtipos 6, 11, 16 e 18 do HPV. Os dois primeiros causam verrugas genitais e os dois últimos são responsáveis por cerca de 70% dos casos de câncer do colo do útero.

É necessário ressaltar que mesmo as mulheres vacinadas, quando alcançarem a idade indicada (a partir dos 25 anos), deverão fazer o exame preventivo (Papanicolaou), periodicamente, pois a vacina não protege contra todos os subtipos oncogênicos do HPV.

## TRATAMENTO

O tratamento para cada caso deve ser avaliado e orientado por um médico. Entre os tratamentos mais comuns para o câncer do colo do útero estão a cirurgia e a radioterapia. O tipo de tratamento dependerá do estadiamento da doença, tamanho do tumor e fatores pessoais, como idade e desejo de ter filhos.

## SINTOMAS

É uma doença de desenvolvimento lento que pode cursar sem sintomas em fase inicial e evoluir para quadros de sangramento vaginal intermitente ou após a relação sexual, secreção vaginal anormal e dor abdominal associada a queixas urinárias ou intestinais nos casos mais avançados.



**Fontes:**

Instituto Nacional do Câncer – Inca – Câncer de Colo do Útero: [http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/tiposdecancer/site/home/colo\\_uterio](http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/tiposdecancer/site/home/colo_uterio). Acesso em: 11/3/2016.

Instituto Nacional do Câncer – Inca – Câncer de Mama: <http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/tiposdecancer/site/home/mama>. Acesso em: 11/3/2016.

Ministério da Saúde – Saúde da Mulher: <http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/o-ministerio/principal/secretarias/sas/saude-da-mulher>. Acesso em 11/3/2016.

Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar  
em [www.unimed.coop.br/viverbem](http://www.unimed.coop.br/viverbem)

**Unimed** 