



OUTUBRO *rosa*

MÊS DE
PREVENÇÃO
AO CÂNCER
DE MAMA

SAÚDE DA MULHER

CARTILHA DE PREVENÇÃO



**PREFEITURA MUNICIPAL DE
PRESIDENTE ALVES**

SAÚDE DA MULHER

EMPODERAR É TER CONTROLE DO PRÓPRIO CORPO

Pensando em oferecer informações específicas para o bom funcionamento do organismo feminino, desenvolvemos este material dedicado exclusivo a você, **mujer**.

Uma cartilha que traz dicas sobre a **saúde feminina, como prevenir doenças e manter a saúde em dia**.

Aproveite seu conteúdo e tenha uma vida mais plena e feliz.

Boa leitura!



SAÚDE DA MULHER

HOMENS E MULHERES: O QUE TEMOS DE DIFERENTE?

Apesar de terem as **mesmas doenças**, seus **sintomas podem ser diferentes**. Ataques cardíacos, por exemplo, podem ser ainda mais perigosos, sem aviso prévio como uma dor no peito, como acontece nos homens. Como as mulheres têm sintomas diferentes, os erros em diagnósticos não são raros.

As **infecções sexualmente transmissíveis** também tendem a ser mais difíceis de identificar e diagnosticar nas mulheres.

As **doenças do coração** e o **derrame cerebral** são considerados, incorretamente, como sendo doenças próprias dos homens, entretanto são as principais causas da mortalidade feminina em todo o mundo.

As taxas de **pressão alta, obesidade, tabagismo e diabetes** são crescentes entre as mulheres de países em desenvolvimento, ocasionando o aumento do risco de **doenças do coração, derrame cerebral e câncer**.

Alguns problemas são mais comuns em mulheres do que em homens, como **depressão, problemas nas articulações, lúpus, enxaqueca, osteoporose e fibromialgia**. Outras doenças são mais comuns em homens, como **alcoolismo, Mal de Parkinson e gota**.

CÂNCER DE MAMA. PREVINA!



SAÚDE DA MULHER

O **câncer de mama** é o segundo tipo de tumor maligno mais comum em mulheres (perde apenas para o câncer de pele) e a principal causa de morte por tumores no sexo feminino.

Condições como obesidade, sedentarismo, histórico familiar da doença (em mãe, irmãs, tias), uso de alguns hormônios e outros tipos de doenças na mama são fatores que aumentam o risco do câncer de mama.

O **diagnóstico precoce** do tumor pode permitir a **cura da doença**. Com essa finalidade, alguns exames são rotineiramente recomendados.

O **autoexame das mamas**, isto é, a **palpação** das mamas pela própria mulher, pode ser recomendado para mulheres a partir dos 20 anos de idade.

Obviamente, durante a consulta ginecológica de rotina, um profissional de saúde deve também avaliar as mamas. Entretanto, a **mamografia** é o exame mais importante e mais eficaz e é o que pode revelar alterações nas mamas que não são detectadas no autoexame nem durante a consulta ginecológica.

Habitualmente, o melhor momento para fazer o autoexame é sete dias após o fim da menstruação.



Mês da
esperança,
da **força** e
do **cuidado**
com **todas**
as mulheres.



outubro rosa

MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO
SOBRE O CÂNCER DE MAMA

COMO DIAGNOSTICAR UMA POSSÍVEL INFECÇÃO PELO HIV

O diagnóstico da **infecção pelo HIV** é feito por meio de testes realizados a partir da coleta de uma amostra de sangue. Esses testes podem ser realizados nos laboratórios de saúde pública, por meio do atendimento do usuário nas unidades básicas de saúde, em Centros de Testagem e Aconselhamento (CTA) e em laboratórios particulares. No CTA, o teste anti-HIV pode ser feito de forma anônima e gratuita.

O teste mais utilizado nas investigações diagnósticas para detecção de anticorpos anti-HIV no organismo é o **Elisa**. Ele procura no sangue do indivíduo os anticorpos que, naturalmente, o corpo desenvolve em resposta à infecção pelo HIV.

O resultado desse teste é rápido, mas, ocasionalmente, pode surgir um falso positivo (resultado positivo para o HIV em uma pessoa não contaminada pelo vírus).

Por isso, caso o resultado seja positivo, aconselha-se repetir o Elisa e, em seguida, fazer o teste de **Western Blot** para que não restem quaisquer dúvidas. O teste de Western Blot é mais sensível e define, com maior precisão, a presença de anticorpos anti-HIV no sangue.

No entanto, como é mais complicado e exige condições técnicas mais avançadas, só é utilizado como confirmação do Elisa.

SAÚDE DA MULHER

MEDIDAS SIMPLES, VIDA SAUDÁVEL

- Faça **exercícios físicos** diariamente;
- Tenha uma **alimentação equilibrada**, com baixa quantidade de gorduras de origem animal, com, pelo menos, cinco porções de frutas e vegetais todos os dias e consuma alimentos ricos em cálcio;
- **Não fume e modere o consumo de bebidas alcoólicas** a não mais do que uma dose ao dia (equivalente a vinte gramas de álcool). Caso você esteja grávida, interrompa completamente o consumo de álcool;
- Siga as **recomendações para prevenção do câncer e de outras doenças**, fazendo os exames de papanicolau, mamografia, densitometria e vacinando-se contra o HPV.

Alimentação saudável, atividade física regular, vacinação atualizada, uma vida sexual ativa, não fumar e evitar bebidas alcoólicas são recomendações para todas as mulheres que querem ter uma boa saúde e, principalmente, as que desejam engravidar.

As mulheres, frequentemente, preocupam-se mais com a saúde dos filhos, do marido e dos demais familiares do que com a sua própria saúde.

Reserve tempo para cuidar de si mesma.

HPV E CÂNCER DE COLO DE ÚTERO

As **Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST)** são causadas por vários tipos de agentes. São transmitidas, principalmente, por contato sexual efetuado sem o uso de preservativos e com uma pessoa que esteja infectada e, geralmente, se manifestam por meio de feridas, corimentos, bolhas ou verrugas.

Algumas IST são de fácil tratamento e de rápida resolução. Outras, contudo, têm tratamento mais difícil ou podem persistir ativas, apesar da sensação de melhora relatada por pacientes. As mulheres, em especial, devem ser bastante cuidadosas, já que, em diversos casos de IST não é fácil distinguir os sintomas das reações orgânicas comuns de seu organismo.

Além das IST mais conhecidas, como a **gonorreia, a sífilis e o herpes genital**, infecções como a hepatite B e o câncer de colo de útero também são consideradas IST.

Uma IST com importância crescente é o condiloma, causado pelo **HPV** (papiloma vírus humano), o vírus mais encontrado nesse tipo de doença.

O condiloma pode ser transmitido pelo contato sexual e se manifesta inicialmente pela presença de verrugas na região genital, embora pessoas infectadas possam não apresentar qualquer lesão ou sintoma. Entre as lesões que alguns tipos de HPV podem provocar, a mais grave e também a mais comum, é o câncer de colo de útero que atinge cerca de 500 mil mulheres por ano em todo o mundo.



SAÚDE DA MULHER

Diagnóstico

É realizado por meio de exames simples, como a **citologia vaginal** (teste de **papanicolau**) e o exame **visual do colo do útero (coloscopia)**.

Tratamento

As verrugas genitais podem ser tratadas por meio de procedimentos médicos diversos. A prevenção do câncer de colo do útero causado pelo HPV é feita por consultas ginecológicas periódicas e pela realização do exame de papanicolau.

Como evitar o contágio e reduzir as complicações do HPV?

Usando camisinha (preservativo reduz, mas não evita totalmente a contaminação), visitando o médico ginecologista e realizando o exame de **papanicolau anualmente**. Está disponível no mercado, após aprovação da ANVISA, a **vacina contra o HPV**. A vacina é quadrivalente, ou seja, protege contra quatro tipos do vírus - 6, 11, 16 e 18 - que são responsáveis por 70% dos casos de câncer de colo do útero e por 90% das verrugas genitais. A vacina deve ser tomada em três doses mediante recomendação médica. A administração da vacina está indicada para meninas e mulheres de 9 a 26 anos de idade. Até o momento, sabe-se que ela mantém a proteção por cinco anos.

IMPORTANTE

- Não se esqueça de fazer as consultas de prevenção com o ginecologista de sua confiança;
- Faça os exames recomendados para prevenir o câncer de colo do útero (papanicolau e coloscopia);
- converse com seu médico sobre a vacina contra o HPV e sobre as maneiras de se prevenir contra as doenças sexualmente transmissíveis.

QUEM SE
AMA, SE
CUIDA.

Outubro Rosa





OUTUBRO *nosa*

MÊS DE
PREVENÇÃO
AO CÂNCER
DE MAMA



**PREFEITURA MUNICIPAL DE
PRESIDENTE ALVES**