



MEDICINA
PREVENTIVA



Câncer de Mama e Ginecológico

Dicas e cuidados para prevenção.



NotreDame
Intermédica

CÂNCER DE MAMA

É o mais comum tipo de câncer entre as mulheres e o segundo mais frequente no mundo.

Infelizmente, as taxas de mortalidade no Brasil continuam elevadas, provavelmente porque o diagnóstico é realizado em estágios avançados.

A detecção precoce e o tratamento são essenciais para uma boa evolução do quadro clínico, com chances de cura que podem chegar a 90%.



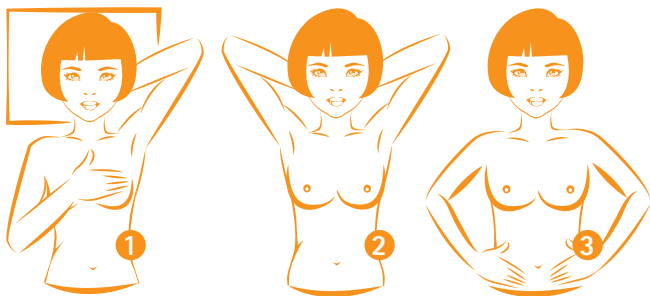
COMO PREVENIR

- É indicado manter hábitos saudáveis de vida para evitar fatores de risco que desencadeariam o câncer de mama. Entre eles:
- Prevenir a obesidade, pois foi constatado que o excesso de peso aumenta o risco de desenvolvimento da doença;
- Manter uma alimentação balanceada e equilibrada aliada à prática de atividades físicas;
- Evitar a ingestão de álcool, pois é um fator de risco para a ocorrência desse tipo de tumor;
- Evitar exposição a radiações ionizantes em idade inferior aos 35 anos.

AUTOEXAME DAS MAMAS

O autoexame das mamas é importante e deve ser realizado mensalmente. No entanto, não dispensa o acompanhamento com o ginecologista uma vez ao ano e a realização dos exames preventivos indicados pelo médico.

PASSO 1: EM PÉ

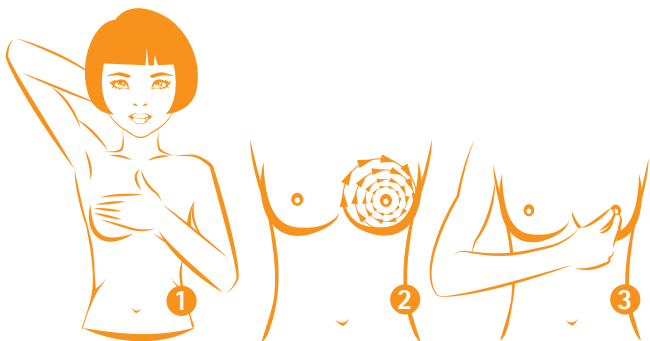


1. Em pé, em frente ao espelho, observe atentamente as mamas.
2. Levante os braços nas laterais do corpo até a cabeça.
3. Em seguida, leve seus braços até a cintura.

O QUE PROCURAR DE ERRADO:

1. Assimetria: observar a simetria das mamas (locais assimétricos são suspeitos)
2. Abaulamentos: observar se existem abaulamentos em algumas regiões (se surgem “bolinhas”)
3. Retrações: observar se existem áreas retraídas causando assimetria
4. Papila: se ocorre afundamento ou protrusão (deslocamento) somente em uma mama

PASSO 2: DEITADA



1. Deitada, levantar o braço esquerdo e colocá-lo abaixo da cabeça. A mão direita apalpa a mama esquerda e vice-versa.
2. Com movimentos circulares suaves, vá apertando levemente a mama com as pontas dos dedos.
3. Aperte os mamilos para observar a saída de secreção.

PODE SER: Amarela, branca, marrom ou esverdeada.

NÃO PODE: Conter sangue.

O QUE PROCURAR DE ERRADO:

1. Nodulações: observar se existem nódulos do tamanho de uma “bola de gude”
2. Espessamentos: observar se existem áreas “duras” ou espessadas
3. Aderências: observar se existem áreas aderidas na porção muscular

COLO DO ÚTERO

Chamado também de cervical, o câncer de colo do útero desenvolve-se lentamente. As alterações das células que podem desencadeá-lo são descobertas facilmente pelo exame preventivo, também conhecido como Papanicolau. Por isso, sua realização periódica é importante.

A principal causa que pode levar a este tipo de câncer é a infecção pelo papilomavírus humano (HPV), com alguns subtipos de alto risco e relacionados a tumores malignos.

DIAGNÓSTICO PRECOCE

O câncer de colo do útero é o terceiro tumor mais frequente entre as mulheres, atrás apenas do câncer de mama e do colorretal. Apesar disso, o Brasil avançou na capacidade de realizar diagnóstico precoce, passando de 70% dos casos diagnosticados como doença invasiva – estágio mais agressivo da doença – para atuais 44% de casos de lesão precursora do câncer – chamada in situ – , um tipo localizado.

É válido salientar que mulheres diagnosticadas precocemente, se tratadas da forma correta, têm praticamente 100% de chances de cura.

EVITE A TRANSMISSÃO DO HPV

Em 90% dos casos do câncer de colo de útero, o HPV está presente e o uso de preservativo (camisinha) é a principal forma de prevenção.

Apesar de a transmissão do HPV ser mais comum pela relação sexual, não compartilhe roupas íntimas, sabonetes e toalhas e, claro, adote cuidados higiênicos ao usar sanitários públicos. Evite o tabagismo e consulte seu ginecologista sobre o uso de pílulas anticoncepcionais e a vacina de prevenção do HPV.



PROCURE AJUDA

Cuide da sua saúde e busque qualidade de vida. A NotreDame Intermédica está a sua disposição. Conte com a gente!

Responsável pelo conteúdo

Dr. Walter Moschella Júnior
CRM 50275

Cargo: Diretor médico

ANS nº359017

**Adote hábitos saudáveis em seu dia a dia.
Inscreva-se nos programas oferecidos em nossas
unidades de Medicina Preventiva - QualiVida.**

Para mais informações sobre nossos programas,
acesse: www.gndi.com.br

CENTRAL DE ATENDIMENTO

ABC (11) 4122-8740

São Paulo (11) 3660-1020

Campinas (19) 3741-2211

Jundiaí (11) 4527-6205

Santos (13) 3229-1580

Sorocaba (15) 3212-9370

Rio de Janeiro (21) 2528-8210