

E VOCÊ? JÁ
CUIDOU DA
SUA SAÚDE
HOJE?

Conheça seu corpo e cuide bem dele todos os dias.

A saúde das mulheres necessita de cuidados cotidianos como alimentação saudável, prática regular de atividades que promovam o bem-estar e visitas periódicas aos profissionais de saúde. Esse cuidado deve ser contínuo, por isso renovamos o compromisso com a saúde das mulheres a cada ano por meio da Campanha Outubro Rosa.

Neste contexto, para algumas mulheres, em faixas etárias específicas, dois exames são de extrema importância: a **mamografia** e o **preventivo do colo do útero**. Ambos são capazes de detectar alterações específicas em fases iniciais ou o próprio câncer de mama e de colo do útero. Vale lembrar que o diagnóstico precoce significa uma maior chance de cura.

Os serviços de saúde estão prontos para recebê-la! Sua saúde depende da sua atitude, cuide-se!

saude.mg.gov.br/saudedamulher



+ SAÚDE



O SEMPRE É
O MOMENTO
IDEAL PARA
CUIDAR DA
SUA SAÚDE



Todas as mulheres, como cidadãs, têm direito ao acesso à saúde integral, humanizada e de qualidade, livre de qualquer forma de preconceito ou discriminação por meio do Sistema Único de Saúde – SUS. O SUS é uma conquista social e, assim como outros direitos, está ameaçado.

Falar em direito à saúde implica em uma perspectiva de integralidade, em que os profissionais considerem as singularidades das mulheres, com suas histórias, hábitos e contextos familiares, em especial considerando as condições diferenciadas das mulheres em situação de rua, com deficiência, com transtornos mentais, negras, lésbicas, bissexuais, travestis, transexuais, mulheres do campo, da floresta e das águas, indígenas, ciganas, idosas, em uso de álcool e outras drogas, privadas de liberdade, entre outras. Historicamente esses grupos são marcados por exclusão social, o que provoca acesso desigual a bens e serviços.

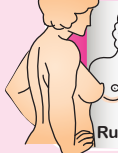
Desse modo, o cuidado com a saúde deve basear-se no respeito à diversidade. Todas as mulheres devem ser acolhidas por uma abordagem humanizada que atenda às suas necessidades e respeite sua história, autonomia e dignidade.

CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama é um problema de saúde pública de grande relevância no Brasil. É a neoplasia maligna responsável pela mais frequente causa de morte por câncer no sexo feminino. Cuidar-se, conhecer o seu próprio corpo e ficar atenta a alguns sinais e sintomas são ações importantes para prevenção e combate a essa doença. Conheça alguns deles:



Inchaço/nódulo que não desaparece.



Pele descamativa ao redor do mamilo.



Pele enrugada ou com depressões.



Secreção espontânea no mamilo.



Alterações do mamilo (inversão).

Fatores de risco

- Não existe uma causa única para o câncer de mama e sim alguns fatores que podem aumentar o risco da doença, como:
- Idade – as mulheres após os 50 anos são mais suscetíveis a desenvolver a doença;
 - Primeira menstruação antes dos 12 anos de idade e menopausa após 55;
 - Primeira gravidez após os 30 anos ou não ter tido filhos;
 - Fumar, consumo excessivo de álcool;
 - Sobrepeso ou obesidade;
 - Não praticar atividade física regularmente;
 - Exposição frequente a raios-X;
 - Histórico familiar de câncer de mama e/ou ovário em parentes de primeiro grau (mãe, irmã ou filha) que tenham tido a doença antes dos 50 anos;
 - Fazer uso de terapia de reposição hormonal pós-menopausa, principalmente se por tempo prolongado.

O que você pode fazer para reduzir os riscos

- Ter uma alimentação saudável, ingerindo verduras, legumes, frutas, proteínas, carboidratos, cereais, além da ingestão de muito líquido;
- Controlar seu peso;
- Praticar exercícios físicos regularmente. Eles aliviam o estresse físico e emocional e melhoram o funcionamento do organismo;
- Evitar o tabagismo e consumo excessivo de bebidas alcoólicas;
- Esclarecer suas dúvidas com a equipe de saúde quanto às medidas preventivas e o acompanhamento de exames complementares e outros procedimentos necessários.

VOCÊ SABIA? A amamentação é um fator que protege contra o câncer de mama.

A importância do diagnóstico precoce

O diagnóstico precoce aumenta as chances de sucesso do tratamento. Em relação à avaliação das mamas preconiza-se:

Mulheres de 40 a 49 anos – realização do exame clínico das mamas para as mulheres dessa faixa etária e realização de mamografia, se existir indicação da equipe de saúde.

Mulheres de 50 a 69 anos – realização do exame clínico das mamas e realização de mamografia de 2 em 2 anos, ou em intervalos menores, dependendo do resultado da mamografia anterior. Se você perceber alguma alteração na mama, procure a equipe de saúde mais próxima da sua casa. Conhecer o seu corpo e se cuidar é muito importante!

Mulheres com elevado risco para câncer de mama (histórico familiar e/ou histórico pessoal de câncer de mama) – necessário avaliação e acompanhamento individualizado.

FIQUE LIGADA! As evidências científicas apontam que a realização de mamografias de rotina (rastreamento – exame realizado quando não há sinais/sintomas suspeitos de câncer de mama nem história familiar que justifique a investigação) fora da faixa etária de 50 a 69 anos expõe as mulheres à radiação desnecessária e pode, ainda, levar a intervenções/procedimentos que não trazem benefício à sua saúde.

CÂNCER DE COLO DO ÚTERO

O câncer de colo do útero é o terceiro tipo mais incidente, com exceção do câncer de pele não melanoma, e a terceira causa de morte por câncer em mulheres no Brasil. O Papiloma Vírus Humano (HPV) está diretamente relacionado à doença. Existem mais de 150 tipos de HPV, dentre eles, 40 podem causar infecções e, pelo menos, 13 tipos de HPV podem provocar o câncer de colo do útero. A infecção pelo HPV é muito comum, sendo que até 80% das mulheres sexualmente ativas poderão adquiri-la ao longo de suas vidas.

Os sinais de infecção pelo HPV

Na maioria das vezes, a infecção não apresenta sintomas, mas no estágio avançado poderá ocorrer sangramento vaginal (espontâneo, após a relação sexual ou esforço) e dor pélvica. A transmissão do HPV ocorre principalmente por via sexual, mas pode ocorrer por qualquer contato direto com a pele ou mucosa infectada.

Fatores de risco

Alguns fatores podem aumentar o risco de desenvolvimento do câncer de colo do útero. São eles:

- Não utilização de preservativos durante as relações sexuais;
- Outras infecções sexualmente transmissíveis;
- Baixa imunidade;
- Tabagismo.

O que você pode fazer para se prevenir

A prevenção primária do câncer de colo do útero está relacionada à diminuição do risco de contágio pelo HPV. Dessa forma, algumas precauções são importantes:

- Utilizar o preservativo em todas as relações sexuais;
- Cuidar da sua higiene íntima;
- Realizar o exame preventivo do câncer de colo do útero, para detecção de lesões ainda em fase inicial. O exame é ofertado pelo SUS nas Unidades Básicas de Saúde.
- Vacinar-se. A vacina oferecida pelo SUS confere proteção para quatro tipos do HPV. Está disponível para meninas na faixa etária de 9 a 14 anos, meninos de 11 a 14 anos e para homens e mulheres de 9 a 26 anos, vivendo com HIV. Mesmo com a vacinação, o preservativo deve ser utilizado em todas as relações sexuais, tanto para prevenção de outras infecções sexualmente transmissíveis, quanto para os outros tipos de HPV que não estão cobertos pela vacina e também na prevenção de gravidez indesejada. A vacinação também não substitui a realização do exame preventivo do câncer de colo do útero.

A importância do diagnóstico precoce

A realização periódica do exame preventivo do câncer de colo do útero é a estratégia mais adotada para detecção da doença em mulheres de 25 a 64 anos que já tiveram algum tipo de atividade sexual. Mesmo as meninas vacinadas devem realizar esse exame.

MANTENHA UMA VIDA SAUDÁVEL E PROCURE OS SERVIÇOS DE SAÚDE.

2017

OUTUBRO							NOVEMBRO							DEZEMBRO						
D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4					1	2	
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
29	30	31					26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30
																				31

2018

JANEIRO							FEVEREIRO							MARÇO						
D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6					1	2	3					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28				25	26	27	28	29	30	31

ABRIL							MAIO							JUNHO						
D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

JULHO							AGOSTO							SETEMBRO						
D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
29	30	31					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
														30						

Mamografia	Horário:							
	Refazer em:							
	Horário:							
	Data do exame							

Exame Preventivo de Colo do Útero	Horário:							
	Refazer em:							
	Horário:							
	Data do exame							

