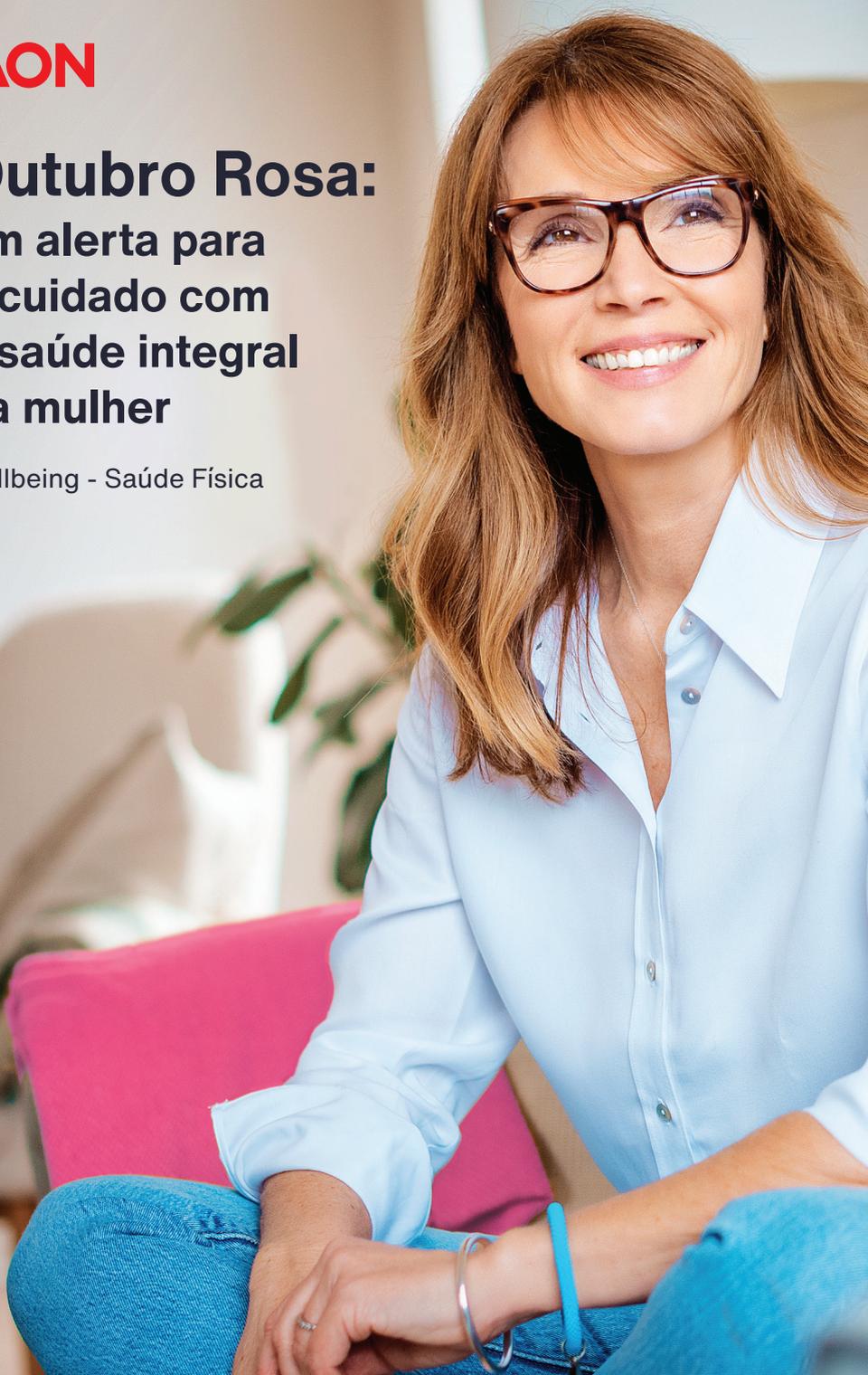


AON

Outubro Rosa: um alerta para o cuidado com a saúde integral da mulher

Wellbeing - Saúde Física





Índice

Introdução	03
Infância e Adolescência	04
Saúde Sexual e Reprodutiva	06
Infecções Sexualmente Transmissíveis	12
Os principais tipos de câncer	14



Introdução

Identificado no calendário como “outubro rosa”, o décimo mês do ano normalmente é marcado como o período destinado à conscientização e combate do câncer de mama. Contudo, tal preocupação com essa neoplasia não pode deixar de lado a necessidade de um cuidado integral com a saúde da mulher. Essa é a melhor forma de garantir uma vida mais equilibrada em todas as dimensões.

Por isso, é preciso levar em conta os diferentes estágios da vida para observar que tipo de acompanhamento e cuidado é o mais indicado. Desse modo, é possível considerar fatores que alteram a saúde feminina, como as oscilações hormonais de acordo com a idade, por exemplo.

Além disso, a preocupação com a saúde deve envolver o cuidado com a prevenção de infecções sexualmente transmissíveis, cuidados com a saúde reprodutiva e a devida atenção com outros tipos de câncer, além do de mama, que também podem atingir as mulheres.

Pensando nisso, nas páginas a seguir você conhece mais sobre os cuidados essenciais com a saúde feminina em cada etapa da vida e levando em conta o que pode ser feito para prevenir uma série de condições que afetam a qualidade de vida e o bem-estar.

Assim, esperamos que você utilize as informações para se manter vigilante sobre a própria saúde e adotar hábitos e práticas mais saudáveis, o que permite viver cada dia com mais saúde.

Boa leitura!

Infância e Adolescência

Os cuidados específicos com a saúde da mulher não precisam esperar a idade adulta para serem iniciados. Pelo contrário, desde criança o pediatra pode dar as primeiras orientações a respeito de medidas preventivas e acompanhamentos diversos que podem fazer toda a diferença no futuro.



Não há idade mínima para a primeira consulta ao ginecologista, por exemplo. Contudo, ela pode acontecer sempre que necessário ou a partir do momento em que a criança ingressa na puberdade, período que vai dos 10 aos 19 anos e é marcado por profundas mudanças no corpo, com impactos na saúde física e emocional.

Em relação ao corpo, é nesse período que os seios crescem, surgem os pelos na região genital e nas axilas e o quadril ganha mais volume, ao contrário da cintura, que tende a ficar mais fina. Além disso, é comum que surjam espinhas no rosto, o que pode trazer impacto para as relações sociais. Nesses casos, é importante que um médico seja consultado para indicar tratamento adequado, se necessário.





Menarca

Menarca é o nome dado à primeira menstruação, um marco significativo na vida de qualquer adolescente. É pela eliminação cíclica do sangue que o corpo rejeita as partes internas do revestimento do útero quando não há fecundação.

Nos anos seguintes após a primeira menstruação é normal que o intervalo dos ciclos seja irregular, incluindo o volume do fluxo de sangramento, o que torna fundamental o apoio profissional para sanar as dúvidas que possam surgir.

Outro problema que pode exigir intervenção médica são as cólicas menstruais. Ainda que a ocorrência dessas dores seja frequente entre grande parte das mulheres, elas não devem ser ignoradas. Ou seja, vale a pena procurar um médico para receber ajuda a fim de investigar, sanar ou minimizar as dores.

Vacinação

O Programa Nacional de Imunizações prevê a aplicação de grande parte das vacinas durante a infância. Logo, cabe aos pais cuidarem para que as crianças recebam as doses necessárias. Todavia, com o passar da idade, novas vacinas são recomendadas, algumas delas ao longo da adolescência. Para prevenir uma série de doenças, é importante mantê-las em dia, incluindo os reforços necessários.

Desde 2014, por exemplo, o Sistema Único de Saúde disponibiliza a vacina contra o HPV (Papiloma Vírus Humano). As meninas devem tomar 3 doses, sendo que a primeira deve ser aplicada entre os 12 e 14 anos e as demais 6 meses e 60 meses depois da primeira. A vacina previne as doenças provocadas pelos subtipos 6, 11, 16 e 18 do vírus – os principais responsáveis principais pela maioria dos casos de câncer de colo do útero. A vacinação anterior ao início da vida sexual amplia a proteção da vacina, uma vez que faz com que ela aconteça antes da exposição ao vírus pelo contato sexual (oral, vaginal, anal). Cabe reforçar que a aplicação das doses não dispensa os demais métodos de prevenção contra (ISTs).



Saúde sexual e reprodutiva

O bem-estar na vida adulta passa, claro, também, por alcançar uma vida sexual plena e saudável, permitindo que a mulher expresse seu prazer, desejos e vontades. Entretanto, não é raro que esse tema esbarre em tabus e preconceitos. Em último caso, isso muitas vezes impede até mesmo o acesso à assistência adequada.

Para uma plena compreensão da saúde da mulher, também é fundamental abordar problemas que possam afetar a saúde reprodutiva, tornando a gravidez mais difícil, algo que pode gerar frustração e afetar a autoestima da mulher.

Assim, compreender os diferentes aspectos capazes de promover melhorias na saúde sexual e reprodutiva é fundamental para que problemas que afetem a vida da mulher sejam identificados e prevenidos, recebendo o devido suporte, acompanhamento e tratamento sempre que necessário.



Ciclo menstrual

Como já mencionamos no tópico sobre saúde na adolescência, desde a primeira menstruação, o sangue eliminado nesse período é resultado da descamação do endométrio, tecido que reveste o interior do útero. Todos os meses, esse órgão se prepara para receber um óvulo fecundado e quando isso não acontece, ele descama.

Entretanto, a menstruação é apenas mais uma das etapas do ciclo menstrual, processo responsável para preparar o corpo feminino para uma possível gestação. Ele se repete em intervalos médios de 21 e 35 dias, indo desde meados da adolescência até a menopausa, quando a mulher deixa de ovular. Isso acontece, em média, entre os 45 e 55 anos.

De forma resumida, o ciclo menstrual é composto por três etapas, todas elas conduzidas por oscilações nos níveis de hormônios. **Essas etapas são:**



- Estimulação dos folículos (que armazenam os óvulos).
- Liberação do óvulo (a chamada ovulação).
- Fase lútea, que leva à menstruação, quando o endométrio descama se a fecundação não tiver ocorrido, reiniciando todo o ciclo.

É na primeira fase do ciclo, que coincide com a menstruação que as mulheres relatam sintomas como cólicas, dores de cabeça (que podem ser de forte intensidade), fadiga, entre outros tipos de manifestação.

Normalmente, esses sintomas costumam desaparecer após alguns dias, são gerenciáveis, mas podem precisar de apoio médico. **Contudo, dores muito fortes no período menstrual podem indicar que algo não vai bem e merece atenção.**

A endometriose costuma ser a causa mais comum para cólicas menstruais anormais. Ela também pode prejudicar a atividade sexual e a capacidade de engravidar. A endometriose é resultado do crescimento anormal do endométrio, o tecido que reveste o útero. Em muitos casos, ele se espalha para áreas externas ao útero, o que provoca as dores e as dificuldades sexuais e reprodutivas.

Mulheres que nunca sofreram com cólicas menstruais ou que passam a notar uma progressão na intensidade da dor devem ficar atentas e relatar a condição ao médico. Os tratamentos para a endometriose envolvem a utilização de hormônios específicos ou intervenções cirúrgicas.

Infecções no trato urinário

Tão comum entre as mulheres quanto as cólicas menstruais são as infecções urinárias. Embora elas possam atingir homens, a prevalência é muito maior entre o sexo feminino devido a anatomia do órgão reprodutor, principalmente no que diz respeito a extensão do canal da uretra. Essa particularidade favorece a proliferação dos microrganismos responsáveis pela doença.

Entre os principais sintomas das infecções urinárias estão dores na bexiga, na parte de baixo do ventre, nas costas, febre e ardor ao urinar. Em casos mais graves, podem ser notados sinais de sangue na urina. O quadro pode ficar restrito à uretra e a bexiga ou progredir em direção aos rins.



O diagnóstico pode ser feito pelo médico a partir da avaliação dos sintomas e de exames laboratoriais, que ajudam na identificação do responsável pela infecção. Em muitos casos, o próprio organismo controla e elimina a infecção. Caso contrário, é necessário utilizar antibióticos, receitados por um médico.

Para evitar casos seguidos de infecção urinária, siga o tratamento indicado até o final e tome alguns cuidados. Eles envolvem a ingestão adequada de água, não reter por muito tempo a vontade de urinar, urinar após relações sexuais, dobrar os cuidados com a higiene da área íntima e fazer o uso de roupas íntimas que evitem a retenção de calor e umidade.

Problemas de libido

A falta de interesse, desejo ou prazer sexual é uma queixa comum entre mulheres de diferentes faixas etárias. Esse problema pode englobar uma série de quadros que envolvem a falta do desejo sexual em si, a incapacidade de atingir o orgasmo, relatos de dores e incômodos na relação (muitas vezes por conta da falta de lubrificação adequada) e a impossibilidade da penetração vaginal.

Do mesmo modo, as causas para todos esses problemas são várias e podem englobar:

- Disfunções hormonais
- Questões psicológicas
- Estresse
- Hábitos inadequados (como álcool em excesso e fumo)
- Uso de determinadas medicações



É importante que tais problemas sejam abordados para que a mulher possa desfrutar de uma vida sexual plena, uma vez que em muitos casos tal insatisfação pode comprometer os relacionamentos amorosos. Assim, todas as possíveis causas devem ser investigadas e abordadas da melhor forma possível.

Em muitos casos, principalmente quando os problemas de libido e desejo tem causa psicológica, o tratamento envolve não apenas o suporte do profissional de saúde, como também a busca por um melhor conhecimento do próprio corpo e das possibilidades que ele oferece. Além disso, reforçar a comunicação com o parceiro sexual é fundamental para uma maior satisfação na vida íntima.

Métodos Contraceptivos

A adoção de métodos contraceptivos não faz parte apenas de uma vida sexual saudável, como garante à mulher o exercício dos seus direitos reprodutivos, oferecendo a ela a possibilidade de planejar quando (e se) vai ter filhos.

Felizmente, atualmente existem inúmeros métodos contraceptivos seguros e eficazes, tanto para mulheres quanto para homens. Eles costumam ser divididos em dois grandes grupos:



Os reversíveis, cuja suspensão do uso faz com que a chance de engravidar volte ao normal.



Os irreversíveis, que praticamente impedem a chance de gerar uma nova vida.

Os métodos irreversíveis mais comuns são a laqueadura (para mulheres) e a vasectomia (para homens). Dentro dos métodos contraceptivos reversíveis existem os chamados métodos de barreira (que impedem a entrada do esperma no útero e a consequente fecundação do óvulo) e os métodos hormonais (que inibem a ovulação ou impedem que o espermatozoide chegue ao óvulo por meio do espessamento do muco cervical).

Entre os principais métodos de barreira estão os preservativos (tanto feminino quanto masculino), o diafragma e os espermicidas químicos. Já entre os métodos hormonais mais conhecidos podemos mencionar a pílula anticoncepcional, o dispositivo intrauterino (DIU), os adesivos, injeções e implantes anticoncepcionais.

Vale sempre reforçar que nenhum método contraceptivo é infalível. Assim, cada pessoa deve receber a orientação para a escolha mais adequada do método adotado. Além disso, a opção deve ser feita sempre de forma consciente e esclarecida e nunca ser de responsabilidade apenas da mulher.

No mais, é recomendável combinar opções de contracepção, principalmente quando consideramos que algumas opções previnem a gravidez, mas não infecções sexualmente transmissíveis, tópico que ainda vamos abordar com detalhadamente logo mais.



Dificuldades para engravidar

No sentido oposto à escolha de um método contraceptivo, muitas mulheres desejam engravidar, mas experimentam dificuldade para atingir esse objetivo. Para fins de diagnóstico, é considerado um quadro de infertilidade quando uma mulher mantém relações sexuais por mais de 1 ano sem qualquer método contraceptivo e não consegue engravidar.

Antes de tudo, é preciso investigar causas relacionadas à infertilidade masculina, caso um casal esteja tentando conceber um filho e não esteja conseguindo. Ela é causada por uma série de fatores (genéticos, ambientais e comportamentais) que levam a uma baixa contagem de espermatozoides e uma reduzida mobilidade deles. Identificada a causa do problema, o médico pode indicar o tratamento mais adequado.



Entre as mulheres, a dificuldade para engravidar pode ser causada por problemas na ovulação, que impedem a liberação de um óvulo viável; dificuldades na fertilização, que impedem que o espermatozoide fecunde o óvulo; ou ainda causas relacionadas a implantação do embrião, o que faz o que o útero seja um lugar hostil a recepção do óvulo recém-fecundado.



Constatada a dificuldade para engravidar, o médico responsável pode recomendar uma série de tratamentos para corrigir o que pode estar causando a infertilidade, dentre as possibilidades. Entre esses métodos estão a indução da ovulação com o uso de hormônios, por exemplo.

Menopausa e climatério

Menopausa e climatério são termos conectados, mas que muitas vezes são utilizados de forma equivocada.

A menopausa diz respeito ao último ciclo menstrual da mulher, que em geral acontece entre os 45 e 55 anos. Antes disso, ela recebe o nome de menopausa precoce. Ela marca o esgotamento dos óvulos disponíveis, a falência dos ovários e as alterações hormonais no organismo feminino, indicando o fim do período reprodutivo.

O climatério, por sua vez, é o período de transição que aponta a passagem da mulher da idade reprodutiva para a fase de vida pós-menopausa. Ou seja: **menopausa e climatério não são sinônimos, uma vez que o primeiro acontece como parte do segundo processo.**

Desde a entrada no climatério, que começa por volta dos 40 anos e se estende em média até os 65 anos, o corpo se manifesta por uma série de sintomas, provocados pelo rearranjo hormonal do organismo. Os mais comuns são as ondas de calor, muitas vezes acompanhadas de sudorese, tontura e palpitações. Além disso, podem ser notadas variações no humor. Variações na libido também são comuns, bem como redução da lubrificação natural da vagina.

Em casos que esses sinais comprometem o dia a dia e a qualidade de vida, o médico pode indicar tratamentos de reposição hormonal, prevenindo muitas das disfunções relacionadas a esses períodos da vida.

De qualquer forma, tanto a menopausa quanto o climatério são etapas naturais da vida de qualquer mulher e é possível que muitas passem por elas sem transtornos, mantendo um padrão de vida satisfatório.



Infecções Sexualmente Transmissíveis



Parte essencial dos cuidados que envolvem a saúde sexual, as Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) merecem um capítulo à parte, diante do impacto que elas podem ter na vida de qualquer pessoa.

Infecções Sexualmente Transmissíveis (até pouco tempo atrás chamadas de Doenças Sexualmente Transmissíveis) são enfermidades causadas por uma grande variedade de vírus, bactérias, fungos e outros microrganismos que passam de uma pessoa para outra por meio de contato sexual oral, vaginal ou anal.

Em alguns casos, elas podem ser transmitidas através do contato com sangue, sêmen, fluido vaginal ou leite materno, sempre proveniente de uma pessoa infectada, ou de mãe para filho durante a gestação.

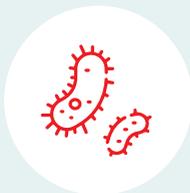
Entre as consequências das IST estão uma série de complicações que em muitos casos podem levar à infertilidade, ao desenvolvimento de alguns tipos de câncer e até mesmo à morte. Por isso, a prevenção é essencial.

O uso de camisinha em toda relação sexual e exames periódicos para detectar infecções latentes, permitindo que o tratamento adequado seja introduzido o quanto antes e prevenindo a transmissão da doença.

As manifestações das ISTs são variadas. Em todo caso, vale sempre conhecer os sintomas das doenças mais comuns e ficar atento a comportamentos de risco que possam aumentar o risco de exposição a tais infecções (como uma relação desprotegida, por exemplo). **Desse modo, as ISTs mais comuns são:**

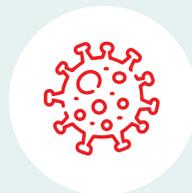


AIDS: síndrome da imunodeficiência adquirida humana, provocada pelo HIV (vírus da imunodeficiência humana). Compromete as defesas naturais do organismo, levando a um estado em que o sistema imune não consegue mais ser capaz de proteger o corpo contra infecções. Não tem cura, mas o tratamento consegue restringir a disseminação do vírus.



Sífilis: infecção causada pela bactéria *Treponema pallidum* que normalmente começa com uma pequena ferida na boca ou região genital. Se não tratada, a doença progride para uma infecção na pele e depois para o cérebro, provocando danos neurológicos severos. No caso de diagnóstico de sífilis em gestantes, o tratamento deve ser iniciado imediatamente para evitar a transmissão vertical e quadros congênitos, que podem causar malformação no bebê ou a interrupção da gravidez.

HPV: vírus que infecta mucosas e pele e que, em um primeiro momento, apresenta infecções assintomáticas ou com sinais muito brandos. Em alguns casos, é causado por um vírus com potencial oncogênico (potencial para provocar câncer). Conseqüentemente, se não for identificado e tratado, pode evoluir para câncer, principalmente do colo do útero.



Gonorréia e Clamídia: infecções bacterianas normalmente associadas que em muitos casos são assintomáticas. Porém, em casos graves, pode levar a dor intensa e se espalhar por outras partes do corpo, causando a Doença Inflamatória Pélvica (DIP) e, em alguns casos, levar à infertilidade permanente.



Os principais tipos de câncer

É claro que neoplasias que atingem os pulmões, colo e reto, bastante prevalentes na população como um todo, devem ser preocupação também das mulheres, que precisam adotar medidas para preveni-las e identificá-las de forma precoce, sempre que possível. Entretanto, aqui vamos destacar os tipos de tumor que atingem com maior incidência ou exclusivamente as mulheres.

Colo do útero

Também chamado de câncer cervical, o câncer de colo de útero é o terceiro tipo de tumor mais comum entre as mulheres, respondendo por 7,5% dos casos detectados em 2020, segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o que representa um total de 16.710 casos no ano.

Ele é causado principalmente pela infecção persistente de alguns tipos de Papilomavírus Humano (HPV). Apesar de na maior parte dos casos essas infecções não evoluírem para uma neoplasia, em algumas delas, as alterações celulares podem levar ao aparecimento dos tumores.



Outros fatores de risco para o câncer de colo de útero:

- Início precoce da atividade sexual e múltiplos parceiros.
- Atividade sexual sem uso de preservativo.
- Uso prolongado de anticoncepcionais orais.
- Tabagismo (sendo a doença diretamente relacionada com a quantidade de cigarros fumados).



Formas de prevenção do câncer de colo de útero

Também chamado de câncer cervical, o câncer de colo de útero é o terceiro tipo de tumor mais comum entre as mulheres, respondendo por 7,5% dos casos detectados em 2020, segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o que representa um total de 16.710 casos no ano.

Ele é causado principalmente pela infecção persistente de alguns tipos de Papilomavírus Humano (HPV). Apesar de na maior parte dos casos essas infecções não evoluírem para uma neoplasia, em algumas delas, as alterações celulares podem levar ao aparecimento dos tumores.

O exame de papanicolau é especialmente importante porque o câncer de colo de útero é uma doença que progride lentamente e demora a apresentar indícios de sua presença no organismo. Assim, a realização do exame é a forma mais segura de identificar a doença em seus estágios iniciais.

A vacina contra o HPV é outra medida que ajuda a prevenir o desenvolvimento do câncer cervical, como já destacamos. Segundo o INCA, ela pode prevenir até 70% dos casos da doença. Apesar de a vacina atuar como uma forma de prevenção, todas as mulheres, mesmo as já vacinadas, devem realizar periodicamente o preventivo ginecológico (Papanicolau) a partir dos 25 anos de idade ou assim que passar a ter vida sexual ativa. Além disso, para mulheres com imunidade suprimida, a vacina é recomendada até os 45 anos de idade.



Sinais e sintomas

Como dito anteriormente, o câncer cervical é uma doença de desenvolvimento lento que apresenta poucos sinais em seus estágios iniciais. Em casos mais avançados, entretanto, a doença pode apresentar os seguintes sintomas:

- Sangramento vaginal intermitente ou após a relação sexual.
- Secreção vaginal anormal.
- Dor abdominal associada a queixas urinárias ou intestinais.

Ovário

O câncer de ovário é a segunda neoplasia ginecológica mais comum, ficando atrás somente do câncer de colo de útero. Segundo os números do Instituto Nacional do Câncer (INCA), a doença é o sétimo tipo mais comum entre o público feminino, tendo respondido por 3% dos novos casos em 2020, o que representa um total de 6.650 diagnósticos.



Segundo o INCA, 95% das neoplasias de ovário são causadas pelas células epiteliais que revestem o órgão, enquanto o resto é causado pelas células germinativas, que formam os óvulos, e células estromais, responsáveis pela produção da maior parte dos hormônios femininos.

Os fatores de risco do câncer de ovário

A idade é um dos principais fatores de risco para o câncer de ovário. O risco de desenvolvimento da doença aumenta com a idade, sendo ela raramente diagnosticada em mulheres com menos de 40 anos. Ao mesmo tempo, metade dos casos é diagnosticada em mulheres acima de 63 anos.

A idade também indiretamente contribui para outros fatores de risco serem manifestados, como a terapia hormonal realizada na menopausa. Outros fatores de risco são:

- Obesidade.
- Filhos após os 35 anos de idade.
- Terapia hormonal na menopausa.
- Histórico familiar de câncer de ovário, mama ou colorretal.
- Síndromes hereditárias.
- Tratamento para fertilidade.
- Histórico pessoal de câncer de mama.



Como prevenir o câncer de ovário

A primeira atitude para a prevenção é manter-se atenta aos fatores de risco, como o ganho de peso corporal. Também é importante manter consultas regulares com o médico a partir dos 50 anos para identificar os fatores que aumentem o risco da doença.

Outros fatores que ajudam a diminuir o risco do câncer de ovário são gestações antes dos 26 anos, sendo que cada gravidez a termo diminui mais o risco, e a amamentação.

O uso de pílulas anticoncepcionais também diminui o risco de desenvolvimento da doença. No caso dos contraceptivos orais, o risco permanece baixo mesmo anos após o uso. Outras práticas contraceptivas, como a laqueadura e o uso de dispositivo intrauterino (DIU) também são associadas à diminuição do risco.

Sintomas do câncer de ovário

A identificação precoce do câncer de ovário é difícil, uma vez que em suas fases iniciais, a doença não apresenta sintomas específicos. Conforme o tumor cresce, a mulher pode experimentar sensações como pressão, dor ou inchaço no abdômen, pelve, costas ou pernas, além de sintomas como:



- Náusea
- Indigestão
- Gases
- Prisão de ventre
- Diarreia
- Cansaço constante

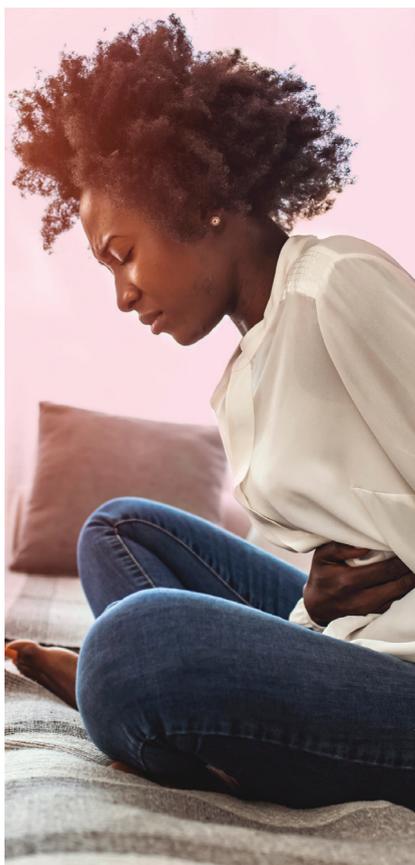


Corpo do útero

Além do colo do útero, outras regiões do órgão também podem desenvolver neoplasias que diferem do câncer cervical. O tipo mais comum de câncer do corpo do útero é o câncer do endométrio, que atinge o revestimento interno do órgão. Outra modalidade de câncer menos comum é o sarcoma uterino, tipo de câncer que afeta a musculatura e o tecido de sustentação do órgão.

O sinal mais comum de câncer do endométrio é o sangramento vaginal que ocorre fora do período menstrual ou é, de alguma forma, anormal. **Outras situações em que o sangramento vaginal pode provocar preocupação são:**

- Sangramento vaginal mais intenso que o habitual.
- Qualquer sangramento vaginal caso a mulher já tenha chegado à menopausa.



Os fatores de risco

Apesar de a idade ser o principal fator de risco para os cânceres de corpo do útero, outros fatores também podem contribuir para a maior chance de desenvolvimento da doença. Os principais fatores de risco são:

- Excesso de gordura corporal
- Predisposição genética
- Diabetes mellitus
- Crescimento do endométrio
- Falta de ovulação crônica
- Reposição hormonal durante a menopausa
- Menarca precoce
- Menopausa tardia
- Nunca ter engravidado ou tido filhos
- Síndrome do ovário policístico
- Síndrome de Lynch (um tipo de manifestação do câncer colorretal)
- Alimentação rica em produtos processados e ultraprocessados

Como prevenir o câncer do corpo do útero?

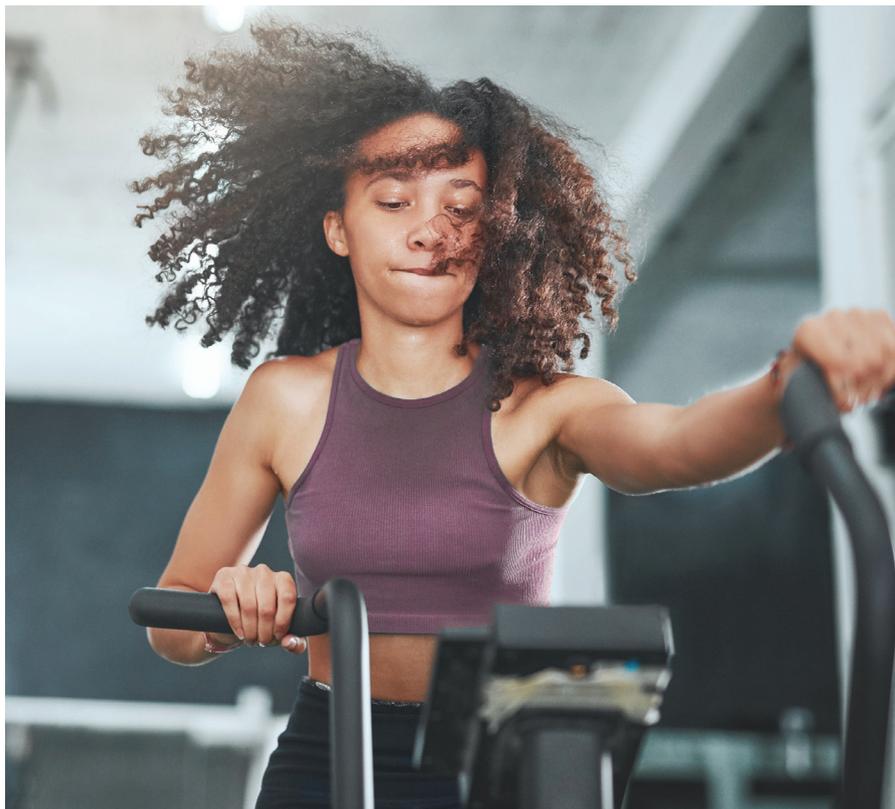
Alguns comportamentos são considerados fatores de proteção contra o câncer do endométrio, entre eles, os mais comuns são:

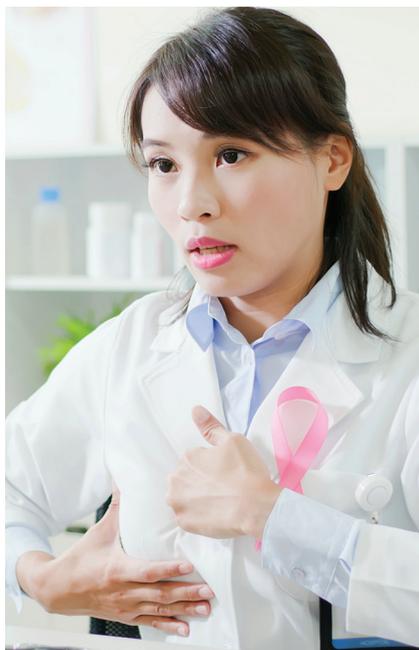


- Engravidar.
- Praticar atividade física regularmente.
- Manter o peso corporal saudável.
- Tratamento precoce de hiperplasia endometrial.

Já a maioria dos casos de sarcoma não pode ser evitada. Apesar de a exposição da região pélvica à radiação aumentar o risco de desenvolvimento da doença, o benefício representado pelo tratamento quando utilizado para enfrentar outros tipos de tumores é considerado superior ao risco de desenvolvimento do sarcoma a longo prazo.

Outro fator atenuante é que o sarcoma é um tipo de câncer raro, o que também torna seu desenvolvimento menos provável.





Câncer de mama

É o tipo de câncer mais comum entre as brasileiras, caracterizado pelo crescimento anormal de corpos na região dos seios, incluindo a área abaixo das axilas. Pode apresentar desenvolvimento lento e quase imperceptível ou de forma ágil, formando um tumor maligno, de acordo com o tipo de neoplasia.

Embora possa também atingir homens, eles são minoria absoluta entre os casos diagnosticados, com número inferior a 1% ao universo todo de pacientes.

Em todo o caso, com o diagnóstico precoce e o tratamento adequado, apresenta boas chances de melhoria. Nos casos graves, a doença pode se espalhar para outras partes do corpo e provocar a morte.

Os fatores de risco do câncer de mama

Além de comportamentos que elevam o risco de outros tipos de câncer (como tabagismo, sedentarismo, e hábitos alimentares inadequados), o fator genético representa um papel significativo na chance de desenvolver um tumor na mama.

Ou seja, quem tem um caso na família, deve ficar atenta. E quanto mais próximo o grau de parentesco, maiores as chances. Nesses casos, o médico pode indicar intervalos mais curtos e mais precoces para os exames que diagnosticam a doença.



Sinais e sintomas

Alterações no aspecto da mama costumam ser o único sinal perceptível desse tipo de câncer. Em muitos casos, a mulher pode perceber um caroço ou nódulo ao apalpar o seio ou debaixo dos braços. Em algumas situações, a pele da mama fica similar a uma casca de laranja. Entretanto, nem sempre esses sinais são perceptíveis e nem toda alteração na mama representa um câncer, exigindo os exames adequados para descartar ou não a hipótese.



Como prevenir o câncer de mama?

Como não poderia deixar de ser, hábitos saudáveis que incluem uma boa alimentação, a prática de exercícios físicos, o consumo reduzido de álcool e deixar de fumar são práticas importantes para evitar não só o câncer de mama, como outras doenças.

Apalpar as mamas de forma frequente não previne nem substitui os exames (como a mamografia, por exemplo), mas pode ajudar a mulher a ampliar o conhecimento sobre o próprio corpo, indicando qualquer alteração para o profissional de saúde. A partir de determinada, de acordo com avaliação individual, a recomendação é que a mamografia seja feita periodicamente.



Referências

Caderneta de Saúde da Adolescente

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_adolescente_feminina.pdf

Fases do ciclo menstrual

<https://drauziovarella.uol.com.br/mulher-2/menstruacao/entenda-as-fases-do-ciclo-menstrual/>

Saúde sexual e reprodutiva das mulheres

https://brazil.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/guia_ssr_web.pdf

Problemas sexuais

<https://cdd.org.br/noticia/saude-da-mulher/problemas-sexuais-femininos/>

Infecção Urinária

[https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/infeccao-urinaria/#:~:text=Infec%C3%A7%C3%A3o%20urin%C3%A1ria%20%C3%A9%20qualquer%20infec%C3%A7%C3%A3o,\)%20ou%20pielonefrite%20\(rins\).](https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/infeccao-urinaria/#:~:text=Infec%C3%A7%C3%A3o%20urin%C3%A1ria%20%C3%A9%20qualquer%20infec%C3%A7%C3%A3o,)%20ou%20pielonefrite%20(rins).)

Direitos sexuais, direitos reprodutivos e métodos anticoncepcionais:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/direitos_sexuais_reprodutivos_metodos_anticoncepcionais.pdf

Menopaus e climatério

<https://bvsmms.saude.gov.br/menopausa-e-climaterio/#:~:text=A%20menopausa%20corresponde%20ao%20%C3%BAltimo,de%20menopausa%20prematura%20ou%20precoce.>

Infertilidade feminina

<https://bvsmms.saude.gov.br/infertilidade-feminina/>

Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST)

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/i/infeccoes-sexualmente-transmissiveis-ist-1>

Gonorreia e Clamídia.

<http://www.aids.gov.br/pt-br/publico-geral/infeccoes-sexualmente-transmissiveis/gonorreia-e-clamidia>

Tipos de câncer.

<https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/>

Câncer do colo do útero

<https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/colo-do-utero>

Câncer de mama

<https://bvsmms.saude.gov.br/cancer-de-mama/>

Estatísticas de câncer

<https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/numeros/>

Fatores de risco para câncer de ovário

<http://www.oncoguia.org.br/conteudo/fatores-de-risco-para-cancer-de-ovario/10925/1126/>

Câncer de ovário

<https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-ovario>

Câncer do corpo do útero

<https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-do-corpo-do-utero>

Câncer colorretal

<https://www.msdmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-digestivos/tumores-do-sistema-digestivo/c%C3%A2ncer-colorretal>

Sarcoma uterino

<http://www.oncoguia.org.br/cancer-home/sarcoma-uterino/83/562/>

Câncer de endométrio

<http://www.oncoguia.org.br/cancer-home/cancer-de-endometrio/11/130/>

Câncer de intestino

<https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-intestino>

Câncer colorretal

<http://www.oncoguia.org.br/cancer-home/cancer-colorretal/9/185/>



Outubro Rosa: um alerta para o cuidado com a saúde integral da mulher

Wellbeing - Saúde Física