

Como evitar o câncer do colo do útero?

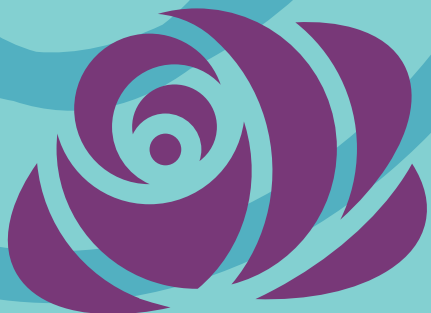
- Fazendo o exame preventivo citopatológico (CP) de colo útero. Quando as alterações que antecedem o câncer são identificadas e tratadas, é possível prevenir a doença em 100% dos casos.
- Vacinar contra o vírus do HPV meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos.
- A população que vive com o HIV pode vacinar-se contra o vírus do HPV entre 9 e 26 anos.

O que é exame preventivo?

É a coleta de material do colo do útero que é enviado ao laboratório para a análise. O exame é rápido e, para a maioria das mulheres, não causa dor.

Quem deve se submeter ao exame?

Todas as mulheres que têm ou já tiveram atividade sexual, principalmente aquelas com idade de 25 a 64 anos. As mulheres grávidas também podem fazer o preventivo.



você merece este cuidado

De quanto em quanto tempo deve ser feito o exame preventivo?

Você deve retornar a uma nova consulta para saber o resultado do exame e quando deverá repeti-lo. Lembre-se que é muito importante você saber o resultado do exame. Se houver alterações, você deverá seguir as orientações do profissional de saúde.



a realização do exame preventivo pode salvar muitas vidas

Quais os cuidados para a realização do exame preventivo?

- Não estar menstruada
- No dia anterior e no dia do exame não ter relação sexual
- Não ter usado lubrificantes, duchas ou medicamentos vaginais

O que levar no dia do exame?

- Carteira de identidade com CPF
- Comprovante de residência
- Exames anteriores, caso tenha
- Número do cartão SUS. Se não tiver o cartão SUS, informe-se sobre como fazer o seu na unidade de saúde.

Procure uma unidade de saúde e informe-se sobre os exames

PORTO ALEGRE NA LUTA CONTRA
**CÂNCER DE MAMA
CÂNCER DO COLO
DO ÚTERO**



você merece este cuidado

 @saudepoa



prefeitura de
PORTO ALEGRE
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE



Câncer de Mama

O que é câncer de mama?

É uma doença que ocorre por causa do desenvolvimento anormal das células da mama. Elas se multiplicam repetidamente até formarem um tumor maligno. O câncer de mama é uma doença que tem cura, se descoberta logo no início.

Como a mulher pode perceber a doença?

O sintoma do câncer de mama mais fácil de ser percebido pela mulher é um caroço no seio, acompanhado ou não de dor. A pele da mama pode ficar parecida com uma casca de laranja. Podem também aparecer pequenos caroços embaixo do braço. Lembre-se de que nem todo caroço é câncer de mama. Por isso, é importante consultar um profissional de saúde.

Como descobrir a doença mais cedo?

Toda mulher com 40 anos ou mais deve procurar um centro ou unidade de saúde para realizar o exame clínico das mamas anualmente. Além disso, toda mulher entre 50 e 69 anos deve fazer uma mamografia a cada dois anos. Procure o serviço de saúde mesmo que não tenha sintomas, porque o câncer de mama pode não ser percebido por você.



você merece este cuidado

O que é o exame clínico das mamas?

É o exame das mamas realizado por médico ou enfermeiro treinado para essa atividade. Neste exame, poderão ser identificadas alterações nas mamas. Se necessário, será indicada mamografia.

O que é mamografia?

A mamografia é um exame simples. É realizado por um aparelho chamado mamógrafo: a mama é pressionada entre duas placas e o aparelho emite um raio X. A radiação recebida pela mulher durante o exame é pequena e não prejudica a saúde. A mamografia permite descobrir o câncer de mama mesmo quando o tumor ainda é bem pequeno.

O autoexame previne a doença?

Não. O autoexame não substitui o exame clínico das mamas, realizado por um profissional de saúde treinado. Caso observe alguma alteração em suas mamas, procure imediatamente o serviço de saúde mais próximo da sua residência.

O que pode aumentar o risco de ter câncer de mama?

- Tanto o aumento de peso quanto o consumo de álcool aumentam o risco de câncer de mama.
- Ter um parente de primeiro grau (mãe, irmã ou filha) que teve câncer de mama antes dos 50 anos
- Ter um parente de primeiro grau (mãe, irmã ou filha) teve câncer de ovário em qualquer idade.

Mulheres com risco familiar devem tomar cuidados especiais?

Sim. Nesses casos a primeira mamografia deve ser realizada antes dos 50 anos. Procure o serviço de saúde para receber as orientações específicas para o seu caso.

O que mais a mulher pode fazer para se cuidar?

Comer mais frutas, legumes e verduras, controlar o peso corporal, evitar frituras e outros alimentos gordurosos, comer carne vermelha somente duas vezes na semana, não abusar do sal, do açúcar e nem do álcool, praticar atividades físicas (qualquer atividade que movimente o corpo) e não fumar. Estas são algumas dicas que podem ajudar na prevenção de várias doenças, inclusive do câncer.

Câncer de Colo Uterino



O que é câncer do colo do útero?

É um tumor que se desenvolve a partir das alterações no colo do útero, que se localiza no fundo da vagina. O câncer do colo do útero é causado pelo vírus do HPV e é uma doença 100% evitável.

O que a mulher pode sentir?

Quando a mulher tem uma lesão que pode levar ao câncer, ela não sente nada. O câncer no início também não dá sinais. Porém, podem aparecer corrimento com mau cheiro, sangramento e dor.

O que pode levar ao câncer do Colo do útero?

A principal causa é a infecção por alguns tipos de vírus chamados de HPV-Papiloma Vírus Humano. Fatores como o início precoce da atividade sexual, a diversidade de parceiros, o fumo e a má higiene íntima podem facilitar a infecção.