

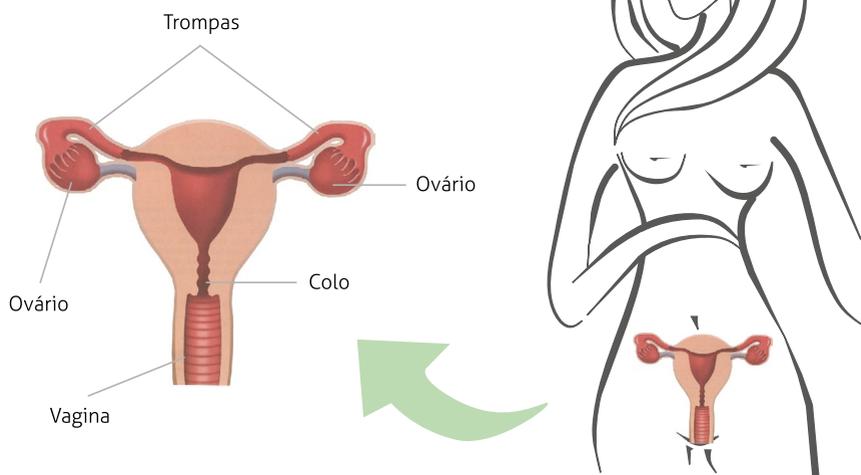
Saúde da Mulher

SAÚDE DA MULHER

A mulher enfrenta o grande desafio de cuidar adequadamente de sua saúde, enquanto acumula cada vez mais tarefas no mundo moderno, encontra espaço no mercado de trabalho e rompe com paradigmas na sociedade.

Pensando nessa realidade, a DEARHU (Diretoria Executiva de Administração de Recursos Humanos), por meio da GERSAT (Gerência de Saúde no Trabalho), convida a população feminina do TJMG a refletir sobre a própria saúde e conhecer um pouco mais sobre a prevenção de danos que acometem a população feminina.

Algumas atitudes simples podem ser suficientes para a garantia de uma vida mais saudável. Uma delas é a consulta regular ao ginecologista, médico especialista na saúde feminina. Durante a consulta ginecológica, vários aspectos são avaliados, e agravos podem ser prevenidos e/ou descobertos, como doenças sexualmente transmissíveis, vulvovaginites, dificuldades relacionadas à atividade sexual, câncer de mama e de colo uterino, entre outras questões ginecológicas, e da saúde em geral. Portanto, a consulta periódica ao ginecologista é um item fundamental da agenda feminina.



EXAME PREVENTIVO OU PAPANICOLAU

É um exame simples, rápido e, para a maioria das mulheres, indolor, realizado por profissional de saúde habilitado. Nesse exame é realizada a coleta de material do colo do útero, por meio de espátula e escovinha. Esse material é colocado em uma lâmina de vidro para ser examinado em um laboratório. O exame pode detectar alterações celulares, atipias e lesões precursoras de câncer.

As mulheres com vida sexual, principalmente aquelas entre 25 e 59 anos de idade, devem submeter-se ao exame.

Para a realização do exame, a mulher não deve estar menstruada, não ter praticado relações sexuais nos dois dias anteriores ao exame (mesmo com camisinha), nem usar duchas ou medicamentos vaginais.

Tão importante quanto realizar o exame é saber o resultado. Se o resultado apresentar alguma alteração, o médico poderá solicitar a repetição do exame ou a realização de outros tipos de exame. Caso necessário, será indicado um tratamento.

HPV - PAPILOMAVÍRUS HUMANO

H O Papilomavirus Humano (HPV) se destaca como uma das doenças sexualmente transmissíveis (DST) mais comuns no mundo. É conhecido também como condiloma acuminado, verruga genital, crista de galo, figueira ou cavalo de crista.

P É responsável por 90% dos casos de câncer de colo de útero, provocando lesões de pele ou mucosa (vagina, colo do útero, pênis e ânus). Também existem estudos que demonstram a presença rara do vírus na laringe (cordas vocais) e no esôfago. Na maior parte dos casos, as lesões têm crescimento limitado e habitualmente regridem espontaneamente.

V Atualmente, existem mais de 200 tipos de HPV, alguns deles podendo causar câncer, principalmente no colo do útero e no ânus. Entretanto, a infecção pelo HPV é muito comum e nem sempre resulta em câncer.

A única forma visível da doença provocada por esse micro-organismo são verrugas, também conhecidas como "crista

de galó”, que aparecem nas regiões genitais de homens e mulheres. No entanto, só os tipos mais suaves do HPV provocam tais sintomas. Os que atuam de maneira secreta podem produzir problemas mais sérios e levar ao câncer.

Diagnóstico

Papanicolau é o primeiro exame indicado. Se houver resultados alterados, o ginecologista deve recorrer ao exame de colposcopia, que amplia em até 20 vezes a imagem da vagina, da vulva, do colo do útero e do ânus. Para flagrar lesões, um líquido reagente é pincelado na mucosa. No caso dos homens, o exame correspondente é a peniscopia. Caso necessário, será indicada a realização de biopsia.

Não se conhece o tempo em que o HPV pode permanecer sem sintomas e quais são os fatores responsáveis pelo desenvolvimento de lesões. Por esse motivo, é recomendável procurar serviços de saúde para consultas periódicas.

Fatores de Risco:

Alguns fatores aumentam a probabilidade de desenvolvimento do câncer em mulheres infectadas pelo HPV. Entre eles, estão:

- número elevado de gestações;
- uso de contraceptivos orais (pílula);
- tabagismo;
- infecção pelo HIV e outras DSTs;
- pacientes tratadas com imunossupressores (transplantadas);
- início da atividade sexual e
- número de parceiros.

Transmissão

O HPV é transmitido pelo contato com a pele ou mucosa infectada, principalmente, por via genital, sexo oral e, também, por via sanguínea, de mãe para filho, na hora do parto. Para ocorrer o contágio, a pessoa infectada não precisa apresentar sintomas, mas, quando a verruga é visível, o risco de transmissão é muito maior.

Na maioria das vezes, a infecção é transitória e desaparece sem deixar vestígios. Por isso, quando se realiza o diagnóstico, não se consegue saber se a infecção é recente ou antiga. A doença viral pode permanecer sem se manifestar no corpo da pessoa.

Prevenção

O uso da camisinha durante a relação sexual geralmente impede a transmissão do vírus. A vacina contra o HPV oferece proteção, mas não protege contra todos os subtipos do HPV. Sendo assim, o exame preventivo deve continuar mesmo em mulheres vacinadas.

O Brasil, por meio do Sistema Único de Saúde (SUS), disponibiliza a vacina contra o vírus HPV para meninas e meninos de 9 a 14 anos (14 anos, 11 meses e 29 dias); homens e mulheres transplantados; pacientes oncológicos em uso de quimioterapia e radioterapia, e pessoas vivendo com HIV/Aids.

Tratamento

O médico, após a avaliação de cada caso, pode recomendar a conduta mais adequada com tratamento tópico, com laser cirúrgico.

Na presença de qualquer sinal ou sintoma do HPV, é recomendado procurar um profissional de saúde, para o diagnóstico correto e indicação do tratamento adequado.

CÂNCER DE COLO DO ÚTERO

É um tumor que se desenvolve a partir de alterações no colo do útero, que se localiza no fundo da vagina. É muito frequente na população feminina e está entre as principais causas por câncer na população feminina. No entanto, se o diagnóstico for feito precocemente aliado ao tratamento adequado, a chance de cura é, praticamente, 100%.

O câncer do colo do útero, também chamado de cervical, é causado pela infecção persistente por alguns tipos (chamados oncogênicos) do Papilomavírus Humano - HPV.

Sintomas

O uso da camisinha durante a relação sexual geralmente impede a transmissão do vírus. A vacina contra o HPV oferece proteção, mas

não protege contra todos os subtipos do HPV. Sendo assim, o exame preventivo deve continuar mesmo em mulheres vacinadas.

O Brasil, por meio do Sistema Único de Saúde (SUS), disponibiliza a vacina contra o vírus HPV para meninas e meninos de 9 a 14 anos (14 anos, 11 meses e 29 dias); homens e mulheres transplantados; pacientes oncológicos em uso de quimioterapia e radioterapia, e pessoas vivendo com HIV/Aids.

Fatores de Risco:

- uso prolongado de contraceptivos orais;
- início precoce de relações sexuais;
- primeira gestação precoce;
- multiparidade (muitos partos);
- múltiplos parceiros;
- má higiene;
- tabagismo;
- herpes vírus e
- infecção persistente pelo HPV - maior fator de risco, está presente em quase 100% dos cânceres de colo de útero).

Prevenção e Detecção Precoce:

- uso do preservativo em relações sexuais (proteção contra o HPV);
- exame preventivo (Papanicolau). Quando as alterações que antecedem o câncer são identificadas e tratadas, é possível prevenir a doença em 100% dos casos e
- vacinação.

Tratamento

O tratamento para cada caso deve ser avaliado e orientado por um médico. Entre os tratamentos mais comuns para o câncer do colo do útero estão a cirurgia e a radioterapia. O tipo de tratamento dependerá do grau da doença, tamanho do tumor e fatores pessoais, como idade e desejo de ter filhos.

CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama ocorre quando as células deste órgão passam a se dividir de forma desordenada. É o mais comum entre as mulheres. O câncer de mama também acomete homens, porém é raro, representando apenas 1% do total de casos da doença. Há vários tipos de câncer de mama. Por isso, a doença pode evoluir de diferentes formas. Alguns tipos têm desenvolvimento rápido, enquanto outros crescem mais lentamente. Esses comportamentos distintos se devem a características próprias de cada tumor.

Assim como nos demais tipos de câncer, a detecção precoce aumenta as chances de tratamento não agressivo (às vezes seguido de mutilações) e de cura.

Sintomas:

- aparecimento de nódulo ou endurecimento da mama ou axila acompanhado ou não de dor mamária;
- mudança no tamanho ou no formato da mama ou aspecto semelhante à casca de laranja;
- alteração na coloração ou na sensibilidade da pele da mama ou da aréola;
- retração ou abaulamento da pele da mama ou do mamilo; secreção no mamilo e
- inchaço significativo ou distorção da pele e ou mucosas.

Fatores de Risco:

- idade: relativamente raro antes dos 35 anos; história familiar, principalmente se uma ou mais parentes de primeiro
- grau, mãe ou irmã, foram acometidas antes dos 50 anos de idade;
- tratamentos hormonais prolongados ou irregulares;
- radiação: pessoas que necessitaram irradiar a região do tórax ou das mamas têm um maior risco de desenvolver câncer de mama;
- ganho ponderal ou obesidade, principalmente se ocorrida após a menopausa ou após os 60 anos;
- ingestão regular de bebida alcoólica;
- não ter filhos ou engravidar após os 30 anos e
- menstruação antes dos 11 anos e menopausa tardia.

Prevenção e Detecção Precoce:

- hábitos saudáveis de vida;
- exame clínico das mamas: o exame mais fácil de se realizar para se detectar uma alteração da mama. O médico ou enfermeiro apalpa toda a mama, a região da axila e a parte superior do tronco, em busca de algum nódulo ou alteração da pele, como retração ou endurecimento, e de alguma alteração no mamilo. Deve ser feito uma vez por ano;

Alimentação saudável, exercício físico regular e a amamentação são fatores de proteção contra esse tipo de câncer.

- Para a investigação, além do exame clínico das mamas, exames de imagem podem ser recomendados, como mamografia, ultrassonografia ou ressonância magnética. A confirmação diagnóstica só é feita, porém, por meio da biópsia, técnica que consiste na retirada de um fragmento do nódulo ou da lesão suspeita por meio de punções (extração por agulha) ou de uma pequena cirurgia. O material retirado é analisado pelo patologista para a definição do diagnóstico.

Para mulheres entre 50 e 69 anos, a indicação do Ministério da Saúde é que a mamografia de rastreamento seja realizada a cada dois anos. Esse exame pode ajudar a identificar o câncer antes do surgimento dos sintomas. O Sistema Único de Saúde (SUS) garante a oferta gratuita de exame de mamografia para as mulheres brasileiras em todas as faixas etárias. A recomendação, por parte dos médicos, é que a avaliação seja feita antes dos 35 anos somente em casos específicos.

AUTOEXAME DAS MAMAS

“A orientação atual é que a mulher faça a observação e a auto-palpação das mamas sempre que se sentir confortável para tal (no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano), sem necessidade de uma técnica específica de autoexame, em um determinado período do mês, como preconizado nos anos 80. Essa mudança surgiu do fato de que, na prática, muitas mulheres com câncer de mama descobriram a doença a partir da observação casual de alterações mamárias e não por meio de uma prática sistemática de se autoexaminar, com método e periodicidade definidos.” (INCA).

Tratamento:

O tratamento do câncer de mama depende da fase em que a doença se encontra (estadiamento) e do tipo do tumor. Pode incluir cirurgia, radioterapia, quimioterapia, hormonioterapia e terapia biológica (terapia-alvo). Quando a doença é diagnosticada no início, o tratamento tem maior potencial curativo. No caso de a doença já possuir metástases (quando o câncer se espalhou para outros órgãos), o tratamento busca prolongar a sobrevida e melhorar a qualidade de vida”.

Participe:

Informação é a chave da prevenção!

Atualizado em setembro de 2023

Saiba mais em:
www.inca.gov.br
www.saude.gov.br

Realização:
DEARHU / GERSAT

Informações:
Sede: 3306-3829
Unidade Raja Gabáglia: 3299-4677
Anexo I: 3247-8781 / 3237-6580
Fórum Lafayette: 3330-2265

