

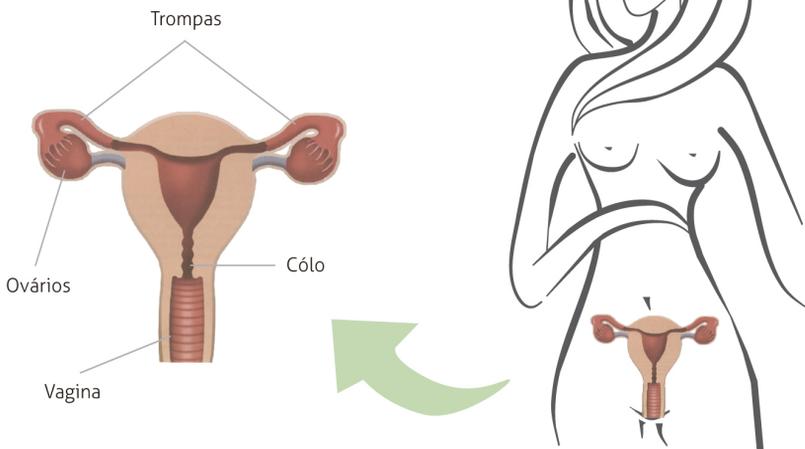
**Saúde da Mulher**

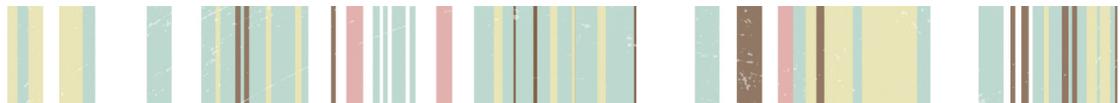
## SAÚDE DA MULHER

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 e Recursos Humanos) por meio da GERSAT (Gerência de Saúde no Trabalho), convidam 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 outros de caráter não apenas ginecológico, mas 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, atípicas e lesões precursoras ou suspeitas 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 relações sexuais nos dois dias anteriores ao exame (mesmo que 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

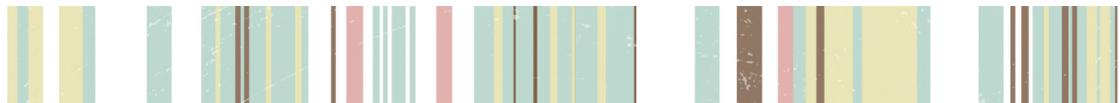
Embora pouco conhecido pela população brasileira, o Papilomavírus Humano (HPV) se destaca como uma das doenças sexualmente transmissíveis (DST) mais comuns no mundo - uma em cada cinco mulheres é portadora do vírus. É conhecido também como condiloma acuminado, verruga genital, crista de galo, figueira 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 dos vírus na laringe (cordas vocais) e no esôfago. Na maior parte dos casos, as lesões têm crescimento limitado e habitualmente regredem espontaneamente.

# V

Atualmente, existem mais de 100 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 galo", que aparecem nas regiões genitais de homens e mulheres. No entanto, só os tipos mais suaves do HPV desenvolvem 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 biópsia.

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 periodicamente.

## 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);

## TRANSMISSÃO

O HPV é transmitido pelo contato com a pele ou mucosa infectada, principalmente, por via genital, sexo oral, e, também, por via sangüínea, 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

## 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 a ser feito mesmo em mulheres vacinadas.

O Ministério da Saúde já disponibilizou a vacina na rede pública, para adolecentes de 11 a 13 anos em 2014 disponibilizará, para adolescentes de 9 a 11 anos, em 2015.

## 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 o terceiro tumor mais frequente na população feminina, atrás apenas do câncer de mama e do colorretal. É a quarta causa de morte de mulheres por câncer no Brasil. Se o diagnóstico for feito precocemente, aliado ao tratamento adequado, a chance de cura é, praticamente, 100%.

## Sintomas

A doença passa por diferentes fases, tem progressão lenta e, no início, a mulher não sente nada. Conforme a doença avança podem aparecer sangramento vaginal intermitente ou após relações sexuais, corrimento e dor abdominal associada a queixas urinárias ou intestinais, não necessariamente nessa ordem.

## 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;
- 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);
- Fazendo o exame preventivo (Papanicolau). Quando as alterações que antecedem o câncer são identificadas e tratadas, é possível prevenir a doença em 100% dos casos.

## 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 em que se encontra a 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 e se reproduzir muito rápido e de forma desordenada. É o mais comum entre as mulheres, respondendo por 22% dos casos novos a cada ano.

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 a 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;
- 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;
- Menstruação antes dos 11 anos e menopausa tardia.

## Prevenção e detecção precoce

- Hábitos saudáveis de vida;
- Autoexame das mamas;
- 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.

- Realização de mamografia: Raio X das mamas e das porções das axilas mais próximas das mamas. Nesse exame, o radiologista procura imagens sugestivas de alterações do tecido mamário e dos gânglios da axila.
- 

O exame clínico das mamas e a mamografia são os cuidados mais eficientes para a detecção precoce do câncer de mama.

## AUTOEXAME DAS MAMAS

A finalidade do exame não é "encontrar" alguma coisa, mas acostumar as mulheres a examinarem a própria mama. Isso permitirá que, caso encontrem alguma "alteração", o médico possa ser avisado precocemente. Se a mulher menstrua, ela deve fazer o exame uma semana após acabar o fluxo. Caso não menstrue, deve-se escolher um dia do mês e fazer o exame sempre nesse dia.

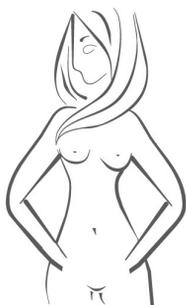


Diante do espelho, procure observar alguma alteração na pele ou no contorno das mamas, como retrações e abaulamentos.



Levante os braços, colocando-os atrás da cabeça, e perceba se, com esse movimento, surge alguma área de repuxamento na pele ou no mamilo.

3



Ainda em frente ao espelho, pressione as mãos de encontro aos quadris, contraindo os músculos do peito.

4



Durante o banho, palpe as mamas com as pontas dos dedos e note se há alguma alteração do tecido glandular, como nódulos ou caroços, por exemplo.

5



Examine ambas as mamas, fazendo movimentos circulares desde a parte mais externa até o mamilo.

6



Pressione, delicadamente, a aréola e o mamilo e observe se há, ou não, saída de alguma secreção anormal (sanguinolenta).

7



Deitada, com um dos braços sob a nuca, repita a palpação das mamas usando a ponta dos dedos.

O exame das mamas feito pela própria mulher não substitui o exame físico realizado por profissional de saúde (médico ou enfermeiro) qualificado para essa atividade.

**Participe:**  
Informação é a chave da prevenção!

Saiba mais em:  
**[www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br) | [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)**

**REALIZAÇÃO:**  
**DEARHU / GERSAT**



**INFORMAÇÕES:**  
**Unidade Raja Gabaglia: 3299-4677**  
**Anexo I: 3247-8781 / 3237.6580**  
**Fórum Lafayette: 3330-2265**