

Guia de

Saúde da Mulher

no Combate ao Câncer

#outubro
#rosa

#AoSeuLado



HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS

Centro de
Oncologia

25
ANOS



Sumário

- Introdução: Outubro Rosa e os cuidados com a saúde da mulher
- O que são medidas para prevenção do câncer?
- Para que servem os exames de rastreamento do câncer?
- Quais são os exames de rastreamento indicados e quem deve fazer?
- Relembrando



Introdução

Os últimos anos afetaram de muitas formas os cuidados com a saúde. Em virtude da pandemia, muitas pessoas postergaram seus acompanhamentos médicos de rotina e pioraram consideravelmente o estilo de vida, e ainda não conseguiram retomar o autocuidado de maneira apropriada. No entanto, sabemos que a saúde não pode esperar. Por isso, no mês em que celebramos a conscientização sobre o câncer de mama, o mais prevalente entre as mulheres, chamamos a atenção para os principais cuidados com a saúde feminina de forma geral, por meio de duas ações fundamentais: prevenção e rastreamento! Nas próximas páginas deste Guia, especialistas do nosso Núcleo de Mastologia e Centro de Oncologia selecionaram dicas rápidas e diretas que poderão ajudar na prevenção de alguns tipos de câncer, bem como a lista dos principais exames de rastreamento para os tumores que mais acometem as mulheres.

Boa leitura!



HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS

Centro de
Oncologia

25
ANOS

Você sabia?

Entre

30% e 50%

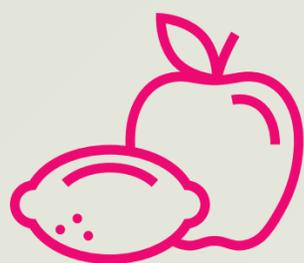
dos cânceres podem ser prevenidos e os principais fatores de risco são:



Alto índice de massa corporal



Falta de atividade física



Baixo consumo de frutas e vegetais



Uso de álcool e tabaco



HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS

Centro de
Oncologia

25
ANOS



Não deixe de se cuidar

Por isso, é muito importante procurar seu médico, realizar os exames de rastreamento solicitados e tratamentos de rotina, além de sempre valorizar alterações e mudanças no seu corpo e na sua saúde.

Vamos nessa?



HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS

Centro de
Oncologia

25
ANOS

O que são medidas para prevenção do câncer?



São ações realizadas para reduzir os riscos de se ter a doença. O objetivo é impedir que o câncer se desenvolva. Isso inclui evitar a exposição a fatores de risco para o desenvolvimento de alguns tipos de tumores e a adoção de um estilo de vida saudável. Conheça algumas das medidas a seguir.



1

Não fume

O tabagismo causa cerca de 22% das mortes por câncer em todo o mundo.

2

Tenha uma dieta saudável

Consuma frutas e vegetais diariamente e limite a ingestão de carnes e alimentos processados.

3

Combata a obesidade

Mantenha um peso saudável e pratique atividades físicas.



HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS

Centro de
Oncologia

25
ANOS

4

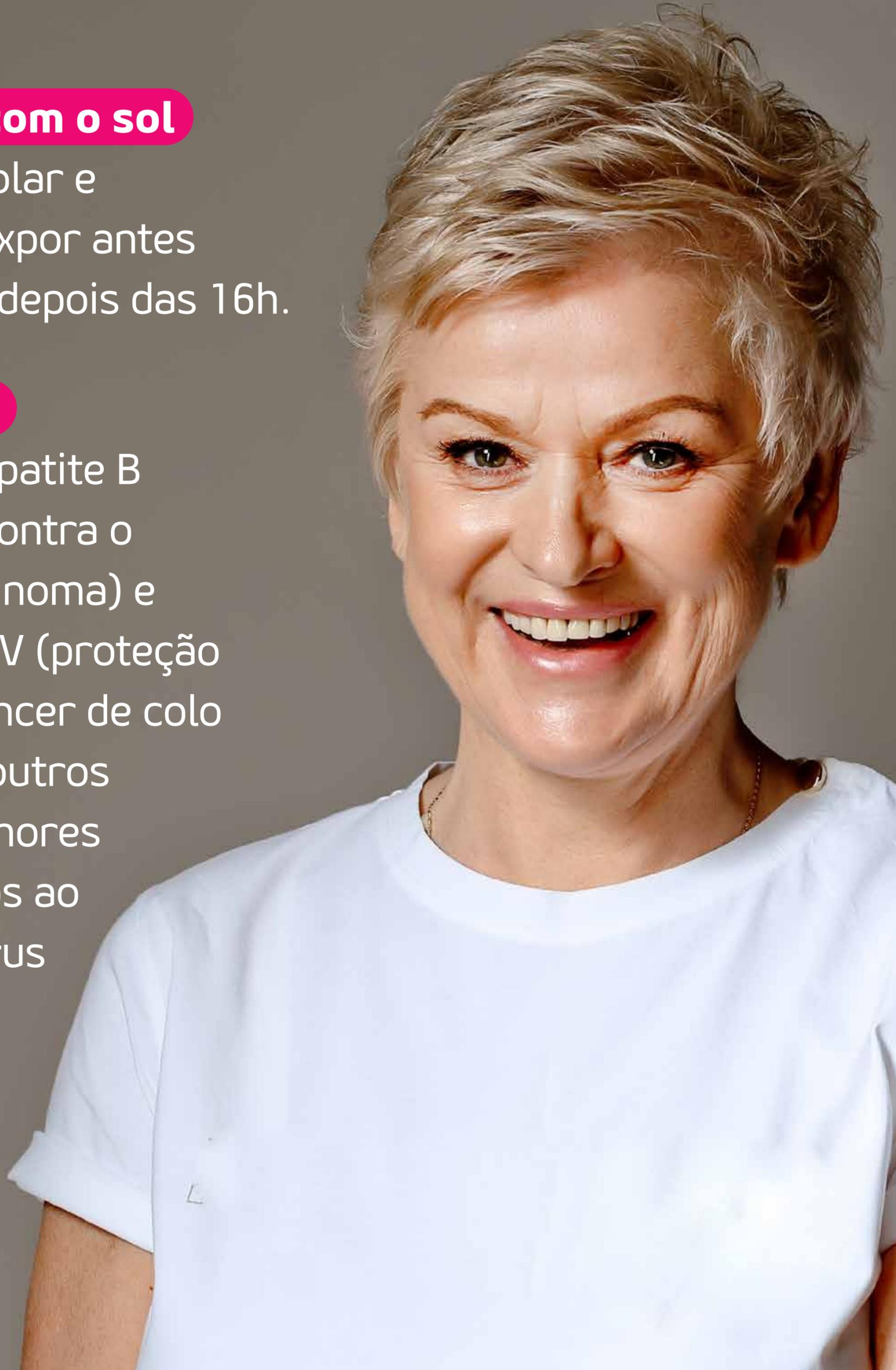
Cuidados com o sol

Use filtro solar e prefira se expor antes das 10h ou depois das 16h.

5

Vacine-se!

Contra a hepatite B (proteção contra o hepatocarcinoma) e contra o HPV (proteção contra o câncer de colo de útero e outros tipos de tumores relacionados ao papilomavírus humano).



6

Evite comportamentos de risco

Pratique sexo seguro e não compartilhe agulhas.

7

Tenha consultas médicas regulares

Elas são importantes para a realização de exames clínicos e de rastreamento.

8

Conheça a história médica da sua família

Isso é importante para que seu médico possa avaliar o risco de síndromes genéticas associadas ao câncer.

9

Beba com moderação!

Evite o consumo de álcool em excesso.

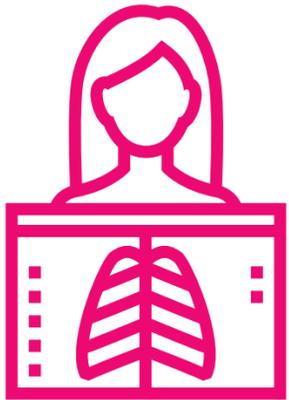


Para que servem os exames de rastreamento do câncer?

Objetivo

Detectar a doença em um estágio precoce, geralmente antes de causar sintomas, aumentando bastante as chances de o tumor ser tratado com sucesso.





Exames de rastreamento

- Detectam o câncer precocemente
- Reduzem as chances de a pessoa que faz exames regularmente ter seu quadro agravado
- Causam mais benefícios que eventuais malefícios

Na ausência de um diagnóstico precoce, os pacientes acabam descobrindo os tumores tardiamente; nesses casos, o tratamento curativo pode deixar de ser uma opção.



Quais são os exames de rastreamento indicados e quem deve fazer?

Colo do útero

Exames indicados: citologia do colo do útero (Papanicolau) e testagem de HPV (feitos de forma isolada ou combinados)

Alvo: mulheres a partir dos 25 até os 65 anos

Periodicidade: a cada 3 anos, caso não tenha nenhuma alteração nos resultados



Pulmão

Exame indicado: tomografia de tórax de baixa dose

Alvo: mulheres (e também homens) que são grandes tabagistas, entre 50 e 80 anos

Periodicidade: anualmente, caso não tenha nenhuma alteração nos resultados

Mama

Exame indicado: mamografia

Alvo: a partir dos 40 anos (indicação das Sociedades Médicas) ou dos 50 aos 69 anos (indicação do Ministério da Saúde), para mulheres com risco habitual (ou seja, sem fatores de risco)

Periodicidade: anual (indicação das sociedades médicas) ou a cada 2 anos (indicação do Ministério da Saúde)

Colorretal

Exame indicado: colonoscopia

Alvo: mulheres (e também homens) dos 45 aos 75 anos

Periodicidade: a cada 10 anos, caso não tenha nenhuma alteração nos resultados



Relembrando

A saúde não pode esperar; por isso, faça sua parte no combate ao câncer visitando seu médico regularmente e adotando medidas saudáveis de estilo de vida. Alguns dos tipos mais comuns de câncer (como o de mama, colo do útero e colorretal) têm em altas taxas de cura quando detectados precocemente e tratados de acordo com as melhores práticas. Dissemine a semente do autocuidado no seu ambiente familiar e de trabalho e faça o possível para contribuir com a rede de apoio daquelas que estão em tratamento.



HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS

Centro de
Oncologia

25
ANOS



**Equipe multidisciplinar de
câncer de mama do Hospital
Sírio-Libanês em São Paulo**



**Equipe de saúde da mulher
Centro de Oncologia do Hospital
Sírio-Libanês em Brasília**



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**

Centro de
Oncologia

25
ANOS

Acesse a página especial da campanha,
com mais dicas de nossos especialistas
e a programação completa das ações
que faremos ao longo do mês:

hospitalsiriolibanes.org.br/outubrorosa-novembroazul



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**

Centro de
Oncologia

25
ANOS