

# SEU CORPO, SUAS REGRAS.

A PRIMEIRA DELAS É A **PREVENÇÃO.**



Todas as mulheres têm direito à saúde integral, humanizada de qualidade e livre de qualquer forma de preconceito ou discriminação, por meio do SUS.



SAÚDE



**MINAS  
GERAIS**

GOVERNO  
DIFERENTE.  
ESTADO  
EFICIENTE.



Falar em direito à saúde implica uma perspectiva de cuidado integral, completo, em que os profissionais considerem as singularidades das mulheres, com suas histórias, hábitos e contextos sociais e familiares, independentemente da cor ou situação em que se encontrem: sejam moradoras de rua, sejam do campo, da floresta e das águas, indígenas, ciganas, idosas; sejam lésbicas, bissexuais, travestis ou transexuais; estejam elas em uso de álcool e outras drogas, privadas de liberdade, com deficiência ou com transtornos mentais. Implica acesso igual para todas as mulheres a bens e serviços públicos de saúde, sem exclusão social.

## **O cuidado é para todas e todos.**

Os homens também precisam saber que o câncer de mama não é restrito apenas às mulheres. Cuidados independem do sexo: todas as pessoas estão sujeitas a desenvolver a doença. Portanto, todos deverão procurar a unidade de saúde ao perceber alguma alteração. Travestis e transexuais também podem desenvolver o câncer de mama, sendo importante garantir seu acesso ao cuidado integral da saúde. Todas as mulheres, independente de sua orientação sexual, deve ter acesso ao exame preventivo de câncer de colo de útero.



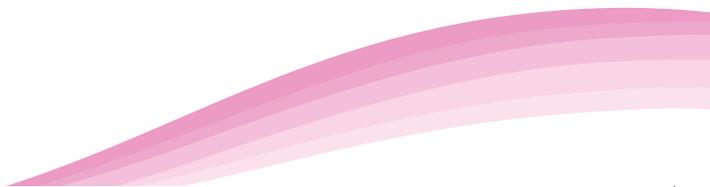
## **Pequenas atitudes contribuem para a sua saúde e qualidade de vida. Vamos investir nelas?**

Algumas mudanças no dia a dia podem trazer muitos benefícios para a sua saúde! Você pode começar escolhendo uma alimentação o mais natural possível, optando pelo consumo de alimentos como frutas, verduras, legumes, arroz, feijão, carnes, ovos e leite, por exemplo. Os alimentos ultraprocessados, como biscoitos, sorvetes, pizzas, macarrão instantâneo, salsicha e refrigerantes, entre outros, não são saudáveis. É melhor evitá-los.

A atividade física contribui para a melhora da autoestima, para o bem-estar físico e mental e também para afastar o estresse, a depressão e o isolamento social. Opte por uma vida mais ativa no seu dia a dia, procure uma atividade que lhe proporcione prazer!

Não se esqueça de procurar a sua unidade de saúde para se informar também sobre as ações de promoção da saúde que são ofertadas.

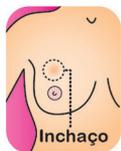
Algumas unidades de saúde desenvolvem ações de atividade física, que visam a melhoria da qualidade de vida. Informa-se!





## CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama é um problema de saúde pública de grande relevância no Brasil. **É o responsável pela mais frequente causa de morte por câncer no sexo feminino.** Cuidar-se, conhecer o seu corpo e ficar atenta a alguns sinais e sintomas são ações importantes para prevenção e combate a essa doença. Conheça alguns deles:



**Inchaço/nódulo que não desaparece**



**Pele descamativa ao redor do mamilo**



**Pele enrugada ou com depressões**



**Secreção espontânea no mamilo**



**Alterações do mamilo (inversão)**

### Fatores de risco

Não existe uma causa única para o câncer de mama, mas, sim, alguns fatores que podem aumentar o risco da doença, como:

- idade – as mulheres após os 50 anos são mais suscetíveis a desenvolver a doença;
- primeira menstruação antes dos 12 anos de idade e menopausa após 55 anos;
- primeira gravidez após os 30 anos ou não ter tido filhos;
- fumar;
- consumo de álcool;
- sobrepeso ou obesidade;
- exposição frequente a raios-X;
- histórico familiar de câncer de mama e/ou ovário em parentes de primeiro grau (mãe, irmã ou filha) que tenham tido a doença antes dos 50 anos;

## O que você pode fazer para reduzir os riscos

- adotar uma alimentação saudável;
- controlar seu peso;
- realizar, no mínimo, 30 minutos de atividade física, cinco dias por semana. Recomenda-se atividades aeróbicas, tais como caminhadas, danças e outras;
- não fumar;
- evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

## A importância do diagnóstico precoce

O diagnóstico precoce aumenta as chances de sucesso do tratamento. Em relação à avaliação das mamas preconiza-se:

- **Mulheres de 40 a 49 anos** – realização do exame clínico das mamas por profissional da saúde e realização de mamografia, SOMENTE se existir indicação médica (somente o médico pode solicitar);
- **Mulheres de 50 a 69 anos** – realização do exame clínico das mamas por profissional da saúde e realização de mamografia de dois em dois anos, ou em intervalos menores, dependendo do resultado da mamografia anterior. Se você perceber alguma alteração na mama, procure a equipe de saúde mais próxima da sua casa;
- **Mulheres com elevado risco para câncer de mama** (histórico familiar e/ou histórico pessoal de câncer de mama) – necessária avaliação e acompanhamento individualizado.

## FIQUE LIGADA!

*As evidências científicas apontam que a realização de mamografias de rotina (rastreamento - exame realizado quando não há sinais/sintomas suspeitos de câncer de mama nem história familiar que justifique a investigação) fora da faixa etária de 50 a 69 anos expõe as mulheres à radiação desnecessária e pode, ainda, levar a intervenções/ procedimentos que não trazem benefício à sua saúde.*

*Esclareça suas dúvidas com a equipe de saúde quanto às medidas preventivas e ao acompanhamento de exames complementares e outros procedimentos.*



## CÂNCER DE COLO DE ÚTERO

**O câncer de colo do útero é a terceira causa de morte por câncer em mulheres no Brasil.**

O principal fator de risco para o desenvolvimento desse tipo de câncer é a infecção pelo papiloma vírus humano (HPV).

Dentre as infecções sexualmente transmissíveis, a infecção por HPV é a mais comum em todo o mundo. A transmissão ocorre principalmente por via sexual, mas pode ocorrer por qualquer contato direto com a pele ou mucosa infectada.



### Os sinais de infecção pelo HPV

Na maioria das vezes, a infecção não apresenta sintomas, mas no estágio avançado poderá ocorrer sangramento vaginal (espontâneo, após a relação sexual ou esforço) e dor pélvica.

### Fatores de risco

Alguns fatores podem aumentar o risco de desenvolvimento do câncer de colo do útero. São eles:

- não utilização de preservativos durante as relações sexuais;
- outras infecções sexualmente transmissíveis;
- baixa imunidade;
- tabagismo.

## O que você pode fazer para se prevenir

A primeira forma de prevenção do câncer de colo do útero está relacionada à diminuição do contágio pelo HPV, utilizando o preservativo em todas as relações sexuais.

Também são formas importantes de precaução do câncer de colo do útero:

- cuidar da sua higiene íntima e conhecer o seu corpo, estando atenta a alterações;
- vacinar-se contra o HPV, conforme a faixa etária;
- realizar o exame preventivo do câncer de colo do útero, para detecção de lesões ainda em fase inicial. O exame é ofertado pelo SUS nas Unidades Básicas de Saúde e é a estratégia mais adotada para detecção da doença em mulheres de 25 a 64 anos que já tiveram algum tipo de atividade sexual. Mesmo as mulheres vacinadas contra o HPV devem realizar esse exame.

## FIQUE LIGADA!

*A vacina oferecida pelo SUS confere proteção para quatro tipos de HPV. Está disponível para meninas na faixa etária de 9 a 14 anos, meninos de 11 a 14 anos e para pessoas de 9 a 26 anos, que tenham HIV, que sejam transplantados ou estejam em tratamento de câncer.*

*Mesmo com a vacinação, o preservativo deve ser utilizado em todas as relações sexuais, tanto para prevenção de outras infecções sexualmente transmissíveis e os outros tipos de HPV que não estão cobertos pela vacina, quanto para a prevenção de gravidez indesejada.*



SAÚDE



**MINAS  
GERAIS**

GOVERNO  
DIFERENTE.  
ESTADO  
EFICIENTE.

[www.saude.mg.gov.br/saudedamulher](http://www.saude.mg.gov.br/saudedamulher)