



OUTUBRO ROSA

O movimento internacional de conscientização para a detecção precoce do câncer de mama foi criado no início da década de 1990, quando o símbolo da prevenção à doença (o laço cor-de-rosa) foi lançado pela Fundação Susan G. Komen for the Cure e distribuído aos participantes da primeira Corrida pela Cura, realizada em Nova York (EUA).

O período celebrado no Brasil também se estende à prevenção e diagnóstico do câncer do colo do útero.



CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama é o tipo de câncer mais comum entre as mulheres do mundo e a primeira causa de mortes por câncer feminino no Brasil. Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o diagnóstico precoce do câncer de mama significa chance de cura de 95%.

Conhecer o seu próprio corpo e ficar atenta a certos sintomas é muito importante para prevenção e combate a essa doença. Os sinais de alerta podem ser identificados com o exame de toque:

Autoexame das Mamas



Olhe no espelho e inspecione as mamas com os braços em diferentes posições.



Use suavemente as pontas dos dedos



Verifique se existem nódulos



Examine a faixa vertical



Examine no sentido horário



CÂNCER DE MAMA - FATORES DE RISCO

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



• Ter mais de 40 anos



• Sobrepeso ou obesidade



• Não praticar atividade física regularmente



• Histórico familiar



• Não utilização de preservativos durante as relações sexuais



• Não ter amamentado



• Primeira menstruação antes dos 12 anos



• Infecção por outras doenças sexualmente transmissíveis



• Parar de menstruar após os 55 anos



• Baixa imunidade



• Tabagismo



• Reposição hormonal pós-menopausa por mais de 5 anos.



COMO EVITAR:

- Ter uma alimentação saudável, ingerindo verduras, legumes, frutas, proteínas, carboidratos, cereais, além da ingestão de muito líquido;
- controlar seu peso e praticar exercícios físicos regulares;
- evitar o consumo excessivo de bebidas alcoólicas;
- evitar o tabagismo.



CÂNCER DO COLO DO ÚTERO



Com exceção do câncer de pele não melanoma, o câncer de colo do útero é o terceiro tipo de câncer mais incidente em mulheres e a terceira causa de mortes por câncer feminino no Brasil.



O Papiloma Vírus Humano (HPV) está diretamente relacionado com a doença. Existem aproximadamente 100 tipos de HPV, dentre eles, 40 podem infectar o trato genital inferior e cerca de 12 a 18 tipos podem provocar o câncer do colo uterino.



A infecção pelo HPV é muito comum, até 80% das mulheres sexualmente ativas poderão adquiri-la ao longo de suas vidas. A vacina contra o HPV está disponível na rede pública de saúde.



CÂNCER DE COLO DE ÚTERO - FATORES DE RISCO

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



- Não utilização de preservativos durante as relações sexuais



- Más condições de higiene íntima



- Infecção por outras doenças sexualmente transmissíveis



- Baixa imunidade



- Tabagismo

PREVENÇÃO:

A prevenção primária do câncer do colo do útero está relacionada à diminuição do risco de contágio pelo papilomavírus humano (HPV). O vírus pode ser transmitido por relação sexual desprotegida.

Porém, vale lembrar que a principal forma de prevenção é a vacina contra o HPV.



