



cartilha da saúde da

# **mulher**

para todas as idades

Desenvolvida pela  
Dra. Simone Elias, mastologista,  
professora adjunta na Escola  
Paulista de Medicina da  
UNIFESP, onde coordena o  
ambulatório de Mastologia.

Nesses tempos atuais, muitas mulheres acumularam várias atividades: cuidar da casa, educação dos filhos, atenção ao parceiro, dedicação à profissão...

Mas você já pensou quanto tempo dedica para si mesma? Você se lembra quando foi que observou a loucura que está sua vida?

Está fazendo exercícios, bebendo água, comendo fibras, usando filtro solar?

E os exames preventivos???

E a cabeça? A quantas anda?

Uma atividade para relaxar? Um tempinho apenas para você?

Essa característica feminina de cuidar dos outros é herdada desde os tempos primitivos. O homem saía à busca de alimentos e a mulher ficava cuidando da casa (caverna) e dos filhos.

É muito importante cuidar da saúde nas diversas fases da vida. O velho ditado “a gente colhe o que a gente planta” é a mais pura verdade nesse assunto. O tripé sono, exercícios e alimentação é o que nos dará base para uma vida saudável. Não adianta! Esses três itens são mesmo essenciais. Fazer muito de um e pouco do outro não irá compensar e o tripé ficará desequilibrado...

Na infância as meninas precisam de acompanhamento com o Pediatra, na adolescência existe o Hebiatra e na fase adulta, todas devem consultar o Ginecologista regularmente.

A adolescência é uma fase importante. As alterações hormonais levam a mudanças importantes na imagem corporal e no psicológico. O início da vida sexual deve ter a orientação do Ginecologista que deverá explicar sobre os cuidados com o corpo, métodos anticoncepcionais e prevenção de doenças sexualmente transmissíveis (DST), sexo seguro e exames necessários para essa fase.

Na vida adulta e fase reprodutiva, chamado de menacme, a mulher deverá consultar o Ginecologista, mesmo sem queixas, uma vez ao ano. Deverá realizar o exame clínico e fazer os exames habituais para essa fase da vida.

Nesse período da vida da mulher, é muito importante o planejamento familiar e no caso de desejo de gravidez, essa deverá ser planejada e o médico consultado antes de engravidar. Algumas medidas devem ser tomadas antes da gestação: exames de sangue (que incluem sorologias de certas doenças perigosas para o feto e passíveis de vacinação), avaliar a saúde geral e preparar o corpo para a gravidez (avaliar o peso e ingerir vitaminas indicadas pelo médico - ácido fólico).

O acompanhamento pré-natal adequado possibilitará uma gestação saudável e segura para mãe e bebê. É um período maravilhoso, e você deve se preparar para aproveitá-lo o máximo possível!

Após os 40 anos, a rotina ginecológica deverá continuar. Uma mamografia deverá ser realizada anualmente, independente do histórico familiar. Também uma avaliação com exames cardiológicos pode detectar doenças que não apresentam sintomas.

Ao redor dos 50 anos, a menstruação começa a ficar irregular e a mulher entra no período chamado climatério. A menopausa é o nome que se dá para a última menstruação.

O climatério é um período muito importante. As alterações hormonais podem ser fatores determinantes de algumas doenças, assim como a idade que vai avançando. Assim, osteoporose, hipertensão e diabetes devem ser pesquisados, pois se tornam mais freqüentes nessa fase.

Hoje, a Medicina Preventiva orienta a realização de exames de rastreamento, ou seja, descobrir as doenças em fases iniciais e tratá-las quando tem grandes chances de cura. Até mesmo o câncer, como o do colo de útero e da mama tem cura quando descobertos no início.

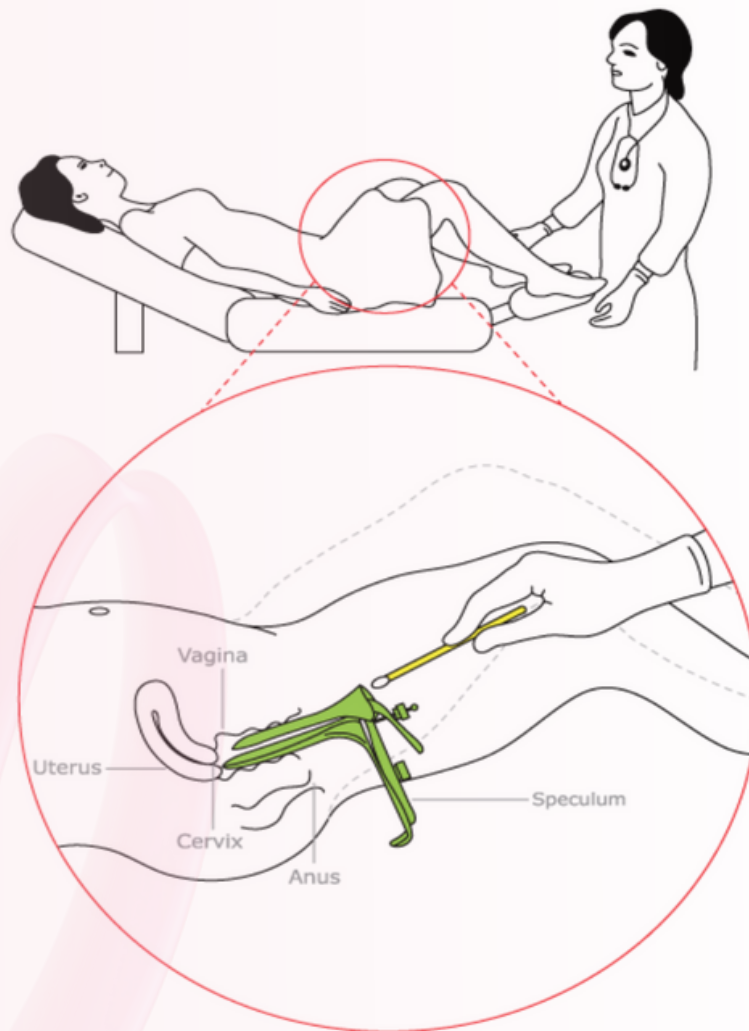
Se a mulher realiza o exame preventivo do câncer de colo de útero (papanicolaou) e a mamografia regularmente, será diagnosticada dessas doenças bem no início. Além de ser curada, o tratamento será menos agressivo, evitando-se, por exemplo, a retirada do útero ou de toda a mama.

## AGENDA DA SAÚDE DA MULHER

Exames da Saúde da Mulher		
Período da vida	Exame	Dica importante
Início da vida sexual	Papanicolaou	Usar camisinha Consultar o médico antes da gravidez
Após os 40 anos	Papanicolaou e mamografia anual	Avaliação do coração Manter o peso adequado
Após a menopausa	Densitometria óssea	Exames de coração, diabetes e colesterol Exercícios de alongamento

### EXAME DE PAPANICOLAOU - exame preventivo do câncer do colo de útero

É um exame rápido e simples. Você precisa manter-se relaxada e o incômodo será mínimo. Esse exame pode detectar alterações nas células do colo do útero, antes de aparecerem lesões ou sintomas. Quando o exame é suspeito, um tratamento pode evitar que a alteração evolua para o câncer.



O vírus de nome HPV (sigla que significa papiloma vírus humano) é responsável pela grande maioria dos cânceres do colo uterino. Ele pode ser detectado nesse exame e tratado antes de causar a doença. O diagnóstico de HPV não quer dizer que você tem câncer. Cuidado com informações de leigos ou da internet. Apenas o médico pode orientar o que fazer na presença de HPV no seu exame preventivo (ou papanicolaou).

### **Vacina contra HPV**

Existem vacinas contra alguns tipos do HPV. São divididas em bivalente (protegem contra duas famílias do vírus, chamadas de 16 e 18) e a quadrivalente (para as famílias 16, 18, 11 e 6). O ideal é serem indicadas antes do início da vida sexual.

**MAS MUITA ATENÇÃO!**

Existem várias outras famílias do vírus HPV e o fato de tomar a vacina aumenta a proteção contra o HPV (o que não significa 100%) e não protege das outras DST !!!

## **MAMOGRAFIA – detecção precoce do câncer das mamas**

É uma radiografia (chapa) das mamas. Apresenta uma baixa dose de radiação e fornece uma imagem do interior das mamas e parte das axilas. O médico analisa essas imagens e procura algo de anormal.

Atenção! Nem todo achado anormal quer dizer que seja câncer de mama. Ao contrário, a maioria dos achados é benigna, mas muitas vezes precisam de uma análise do tecido (biópsia ou punção)

Esses achados anormais podem ser nódulos ou calcificações que não são percebidos pelo exame de toque da mulher ou do Ginecologista, pois são muito pequenos ou localizados em regiões profundas das mamas.

Também quando a mulher ou o seu médico percebe alguma alteração na palpação a mamografia pode ser necessária.

Para a realização desse exame, utiliza-se o aparelho chamado de MAMÓGRAFO. A mama é colocada entre duas placas de acrílico para espalhar o tecido da glândula e é feita a radiografia.

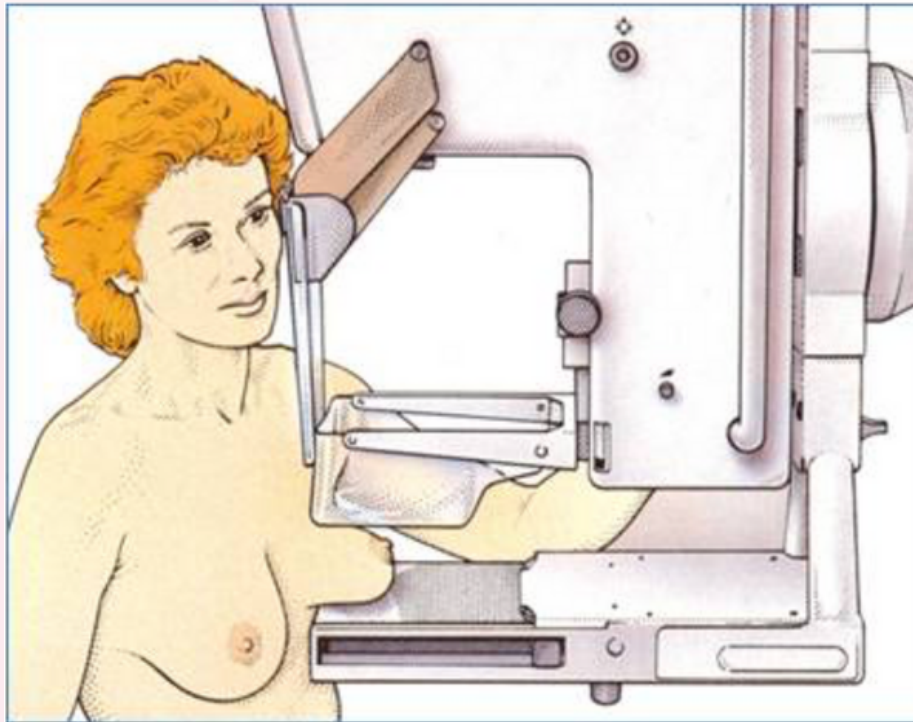
Para ter uma idéia, faça o seguinte: coloque sua mama entre mãos espalmadas e exerça uma pressão firme: esse é o desconforto que o exame pode causar.

O melhor período para fazer o exame é logo após a menstruação. Quando a mama está dolorida ou inchada, a mamografia poderá ser desconfortável.

### **Como é feita a mamografia?**

Quem realiza o exame é um técnico em exames radiológicos especializado em fazer radiografias das mamas. O médico fará a leitura dessas imagens para verificar a existência de alguma alteração. Lembre-se que o exame realizado adequadamente e também interpretado por um profissional habilitado será muito importante para a detecção de pequenas alterações.

A mamografia é o melhor exame para descobrir o câncer de mama em fases iniciais. Até os dias de hoje, não pode ser substituído por nenhum outro exame. A ultrassonografia, a ressonância e outras novas tecnologias poderão ser indicadas em situações especiais, conforme a orientação do médico.



As mamas são colocadas sobre uma placa de acrílico e outra placa semelhante exerce uma pressão para que a mama fique com uma espessura uniforme. Esse detalhe faz toda a diferença! É a compressão que facilita a identificação de lesões suspeitas que possam estar escondidas atrás do tecido mamário. Esse cuidado também evita o diagnóstico de lesões que não existem formadas pelas áreas mais densas da glândula que ficam sobrepostas, formando uma falsa imagem.

A compressão dura alguns segundos e pode causar algum desconforto, mas você deve lembrar a importância desse detalhe!

Então, evite marcar o exame para uma data que anteceda a menstruação, quando as mamas podem estar mais sensíveis!

## **Ainda sobre a MAMOGRAFIA ...**

Embora a mamografia seja o principal exame para detectar anormalidades nas mamas, apenas uma BIÓPSIA poderá confirmar o diagnóstico, se benigno ou maligno. Um relatório médico (laudo) acompanha os filmes ou o CD que contem as imagens do exame. Geralmente o parecer neste relatório consta de uma classificação denominada BI-RADS, usada em quase todo o mundo para uniformizar o laudo.

Essa classificação vai de 0 (zero) a 6 (seis) e cada uma delas sugere uma conduta específica.

Se no laudo constar BI-RADS 4 ou 5 seu médico deverá solicitar uma BIÓPSIA.

## **BIÓPSIAS MAMÁRIAS**

No passado, as biópsias mamárias eram apenas cirúrgicas (ou abertas). Era necessário internação, anestesia, maior tempo de recuperação e afastamento das atividades. Ainda, mais dolorosas, deixavam cicatrizes e custo elevado.

Felizmente com a tecnologia foram desenvolvidas as biópsias fechadas - ou por agulha. Esse procedimentos são menos invasivos, menos demorados e menos dolorosos. São realizados em centros diagnósticos com anestesia local. Também não deixam cicatrizes e não deformam a mama. Seu custo também é inferior ao custo das biópsias cirúrgicas.

Assim, hoje, a maioria das lesões mamárias que precisam ser investigadas podem ser analisadas por meio destes procedimentos menos invasivos.

Existem 3 tipos de biópsias disponíveis:

- PAAF ( punção aspirativa com agulha fina): usualmente realizada quando a paciente apresenta CISTO - bolinhas de água, quando essas são dolorosas ao toque.



- BIÓPSIA DE FRAGMENTO (também chamada de “core biopsia”): mais utilizada para a investigação de nódulos observados no exame clínico, na mamografia ou na ultrassonografia
- BIÓPSIA À VÁCUO : a mais recente de todas. Permite realizar remoção de fragmentos da lesão suspeita para sua análise, as vezes até com sua remoção completa. Pode ser utilizada para todos os tipos de lesão, e é a melhor dentre as 3 para o estudo da lesão denominada microcalcificações.

## **E como o médico faz as biópsias ?**

Quando a lesão é PALPÁVEL, ou seja percebida pelas mãos, o médico pode realizar sem a ajuda de equipamentos de imagem.

Porém se a lesão é IMPALPÁVEL, será necessário um método de imagem para direcionar o local correto e assim a agulha atingir o alvo (lesão).

As lesões visíveis a ULTRASSONOGRRAFIA são mais facilmente biopsiadas. A mulher fica deitada com os braços apoiados atrás da cabeça e a anestesia local é realizada. Com o auxílio do US o médico direciona a agulha para a área correta e coleta material da lesão para análise.

Quando a lesão é apenas visível na mamografia é necessário realizar a biópsia guiada por esse exame. Existe uma maca adaptada que permite que a paciente fique deitada de bruços e com a mama encaixada em uma abertura. A mama é comprimida como quando se faz a mamografia e com o auxílio do computador a agulha é direcionada para o local exato da lesão. Então o médico poderá coletar o material para análise.

## **IMPORTANTE:**

A maioria das lesões que necessitam de biópsia **NÃO** são câncer de mama. Assim, biópsia **NÃO** é sinônimo de câncer !!!

## **DENSITOMETRIA ÓSSEA - avaliação do cálcio no esqueleto**

É um exame utilizado para quantificar a concentração do cálcio no esqueleto. Por meio da avaliação da densidade de cálcio em alguns ossos do organismo, pode-se saber se algumas pessoas têm maior risco de fraturas.

Habitualmente, utilizam-se as medidas no fêmur (osso da coxa) e coluna vertebral (lombar) para se obter uma média que irá representar a média da densidade de cálcio em todo o esqueleto.

Para realizar o exame, a paciente deita-se em uma cama e o equipamento faz uma “leitura” dessa densidade nos ossos referidos acima. O exame não causa nenhum desconforto e dura uns 15 minutos. A radiação recebida é mínima, como se você tivesse ido à praia por uma manhã.



Esse exame serve para diagnosticar o início da perda óssea, antes da OSTEOPOROSE aparecer. Então, é um exame preventivo de uma doença muito comum, porém silenciosa, ou seja, os sintomas vão aparecer (fraturas) quando já existir uma grande descalcificação do esqueleto. Realizando o exame a partir da menopausa ou quando o médico solicitar (nas pessoas que têm risco aumentado para apresentar a doença) permite o tratamento preventivo desse grave problema.

Também é realizado para a avaliação da resposta ao tratamento.

Esses são os principais exames que devem ser realizados pelas mulheres. Mas outros exames também poderão ser realizados de acordo com seu histórico pessoal e familiar ou sintomas.

Outras doenças malignas freqüentes em nosso meio e principais dicas para evitá-las:

Doença	Prevenção	Dica
Câncer de pele	<ul style="list-style-type: none"><li>• evitar sol excessivo;</li><li>• óculos de sol;</li><li>• filtro solar.</li></ul>	Pessoas de pele clara, muitas pintas ou pintas que se modificaram devem consultar um dermatologista.
Câncer de pulmão	<ul style="list-style-type: none"><li>• não fumar (ativo e passivo).</li></ul>	Existem várias maneiras de parar de fumar (adesivos, chicletes, antidepressivos). Procure um pneumologista.
Câncer de intestino	<ul style="list-style-type: none"><li>• comer fibras;</li><li>• evitar gorduras em excesso;</li><li>• beber água.</li></ul>	Realizar colonoscopia a partir dos 50 anos.
Câncer de próstata (*)	<ul style="list-style-type: none"><li>• exame digital da próstata.</li></ul>	Consultar urologista a partir dos 45 anos.

(\*)

Obviamente que essa dica é para os homens, cujo câncer mais freqüente é o da próstata.

Por causa do preconceito em relação ao exame, muitos homens não o realizam e perdem a chance de tratar e se curar dessa doença.

Converse sobre o assunto com o seu parceiro!

Quando for marcar sua mamografia, lembre-o desse exame!

