VAMOS FALAR SOBRE

OUTUBRO ROSA — JUNTOS NA LUTA CONTRA O CÂNCER DE MAMA



klini saúde

ANS – Nº 42.202-9

A saúde da mulher abrange diversos aspectos físicos e emocionais que precisam de atenção ao longo da vida. Esta cartilha traz orientações atualizadas baseadas nas recomendações do Instituto Nacional de Câncer (INCA), Ministério da Saúde e Organização Mundial da Saúde (OMS). Com esta cartilha a equipe da Klini Saúde busca focar na prevenção de doenças, com destaque para o câncer de mama, saúde reprodutiva, saúde cardiovascular e saúde mental, além de informações sobre fatores de risco, formas de prevenção e tratamentos disponíveis, bem como os recursos de atendimento que a Klini oferece.

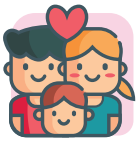
PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama aparece em segundo lugar entre as neoplasias mais comuns entre as mulheres, (em primeiro lugar está o câncer de pele não melanoma), representando uma grande parcela dos novos casos de câncer diagnosticados a cada ano. Em 2020, mais de 2,3 milhões de casos de câncer de mama foram diagnosticados no mundo, segundo a OMS. No Brasil, o INCA estima cerca de 66 mil novos casos anuais, correspondendo a 29,7% dos casos de câncer entre as mulheres no país.

FATORES DE RISCO



IDADE: O risco de câncer de mama aumenta com a idade, especialmente após os 50 anos.



HISTÓRICO FAMILIAR: Mulheres com familiares de primeiro grau (mãe, irmã, filha) que tiveram câncer de mama têm maior risco.



FATORES GENÉTICOS: A presença de mutações nos genes BRCA1 e BRCA2 aumenta significativamente o risco.



EXPOSIÇÃO HORMONAL: A terapia de reposição hormonal (TRH) prolongada após a menopausa e a menstruação precoce ou menopausa tardia estão associados a um risco maior.



SOBREPESO E OBESIDADE: O excesso de peso, especialmente após a menopausa, está associado ao aumento do risco.



SEDENTARISMO: A falta de atividade física regular aumenta a predisposição à doença.



CONSUMO DE ÁLCOOL: Mulheres que consomem álcool em excesso têm maior risco de desenvolver a doença.

FORMAS DE PREVENÇÃO



MAMOGRAFIA: Recomendada para mulheres de 50 a 74 anos, a cada dois anos, para detecção precoce.



MANUTENÇÃO DO PESO SAUDÁVEL: A obesidade é um fator de risco importante, especialmente após a menopausa.



ATIVIDADE FÍSICA: Praticar pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana reduz o risco.



DIETA EQUILIBRADA: Alimentos ricos em fibras, frutas e vegetais podem ajudar na prevenção



MODERAÇÃO NO CONSUMO DE ÁLCOOL: Limitar o consumo de bebidas alcoólicas a níveis baixos ou moderados.



AMAMENTAÇÃO: Mulheres que amamentam por longos períodos têm risco reduzido de câncer de mama.

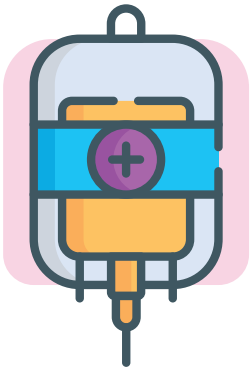
TRATAMENTO

O tratamento varia conforme o estágio da doença, e pode incluir:



RADIOTERAPIA

Usada após a cirurgia para eliminar células cancerosas remanescentes.



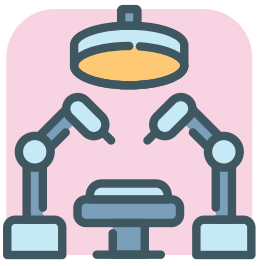
QUIMIOTERAPIA

Utilizada para tratar a doença em estágios mais avançados ou em combinação com outros tratamentos.



TERAPIA HORMONAL

Indicada para tipos de câncer de mama que são sensíveis aos hormônios.



CIRURGIA

Para remoção do tumor, que pode ser conservadora (retirada apenas da área afetada) ou radical (mastectomia com esvaziamento axilar).

CÂNCER DE COLO DE ÚTERO

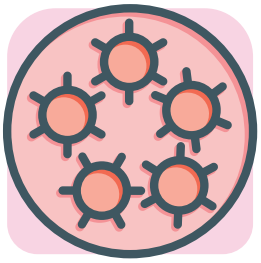
O câncer de colo do útero é o quarto câncer mais comum entre mulheres no mundo, com aproximadamente 604 mil novos casos e 342 mil mortes em 2020, segundo a OMS. No Brasil, são estimados 17.010 novos casos anuais, sendo a terceira neoplasia mais frequente entre as mulheres, excluindo o câncer de pele não melanoma.

FATORES DE RISCO



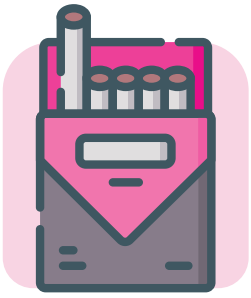
MÚLTIPLOS PARCEIROS SEXUAIS

Aumenta o risco de infecções por HPV e outras ISTs.



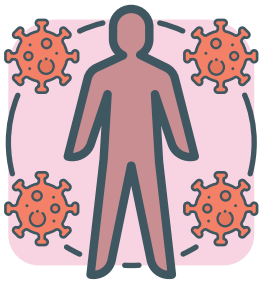
INFECÇÃO POR HPV

O papilomavírus humano é o principal fator de risco para o câncer de colo do útero.



TABAGISMO

Fumar está relacionado ao aumento do risco de câncer de colo do útero.



IMUNOSSUPRESSÃO

Mulheres com sistema imunológico enfraquecido, como as que vivem com HIV, têm maior risco.

FORMAS DE PREVENÇÃO

- **Vacinação contra o HPV:**
  A vacina, disponível no Sistema Único de Saúde (SUS), protege contra os tipos de HPV mais associados ao câncer de colo do útero.
- **Uso de preservativos:**
  Reduz o risco de infecções sexualmente transmissíveis, incluindo o HPV.
- **Evitar o tabagismo:**
  Parar de fumar reduz o risco de várias doenças, incluindo o câncer de colo do útero.

EXAMES DE RASTREIO

- **Exame Papanicolau:**
  Realizado a cada três anos após dois exames anuais consecutivos normais em mulheres de 25 a 64 anos, ele detecta lesões precursoras de câncer.
- **Alternativamente - DNA – HPV:**
  Pacientes entre 25 e 60 anos, coleta a cada 5 anos.

TRATAMENTO

- **Lesões pré-cancerosas:**
  Podem ser tratadas com crioterapia ou excisão cirúrgica.

- **Câncer de colo do útero:**
  O tratamento pode envolver cirurgia, radioterapia, quimioterapia ou uma combinação desses métodos, dependendo do estágio da doença.

SAÚDE CARDIOVASCULAR

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte entre mulheres no mundo, representando cerca de 18 milhões de óbitos anuais, de acordo com a OMS. As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte entre as mulheres no mundo, representando cerca de 19,8 milhões de óbitos anuais, de acordo com a OMS.

FATORES DE RISCO



COLESTEROL ELEVADO: O excesso de colesterol LDL no sangue aumenta o risco de aterosclerose e infarto.



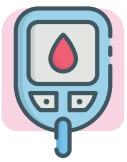
HIPERTENSÃO ARTERIAL: A pressão alta é um dos principais fatores de risco para doenças cardíacas.



TABAGISMO: Fumar aumenta o risco de doenças cardíacas e derrames.



SEDENTARISMO E OBESIDADE: A falta de atividade física regular e o sobrepeso estão fortemente associados às doenças do coração.



DIABETES: Mulheres com diabetes têm maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares.

FORMAS DE PREVENÇÃO



DIETA SAUDÁVEL

Consumir alimentos ricos em fibras, vegetais, grãos integrais, e reduzir o consumo de gorduras saturadas e açúcares.



CONTROLE DO COLESTEROL E DIABETES

O papilomavírus humano é o principal fator de risco para o câncer de colo do útero.



ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

Praticar exercícios aeróbicos pelo menos 30 minutos por dia, cinco vezes por semana.



MONITORAMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL

Consultas regulares para checar a pressão e manter a pressão sob controle.

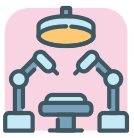
TRATAMENTO



MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA: A pressão alta é um dos principais fatores de risco para doenças cardíacas.



MEDICAMENTOS: Anti-hipertensivos, estatinas (para controle do colesterol) e medicamentos para controle da diabetes são prescritos conforme necessário.



CIRURGIA: Em casos graves, cirurgias como angioplastia ou ponte de safena podem ser indicadas.

SAÚDE MENTAL

A saúde mental também tem grande impacto na qualidade de vida das mulheres. A OMS estima que 280 milhões de pessoas no mundo sofrem de depressão, e as mulheres são mais propensas a desenvolver transtornos depressivos e ansiosos do que os homens. Até 20% das mulheres podem enfrentar transtornos mentais durante a gestação e no período pós parto.

FATORES DE RISCO

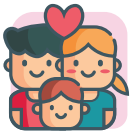
A saúde mental também tem grande impacto na qualidade de vida das mulheres. A OMS estima que 280 milhões de pessoas no mundo sofrem de depressão, e as mulheres são mais propensas a desenvolver transtornos depressivos e ansiosos do que os homens. Até 20% das mulheres podem enfrentar transtornos mentais durante a gestação e no período pós parto.



ISOLAMENTO SOCIAL: A falta de uma rede de apoio social pode aumentar o risco de depressão e ansiedade.



MUDANÇAS HORMONAIS: A gravidez, menopausa e o ciclo menstrual podem influenciar a saúde mental da mulher, por conta do pico hormonal presente nestes períodos. Por isso, é importante o autoconhecimento a fim de que sejam identificadas as alterações de humor que podem estar relacionadas a eles.



HISTÓRICO FAMILIAR: A falta de uma rede de apoio social pode aumentar o risco de depressão e ansiedade.



ESTRESSE CRÔNICO: Pessoas que já tentaram suicídio estão em maior risco.

FORMAS DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO



REDE DE APOIO: Manter relações saudáveis e buscar apoio em momentos difíceis pode melhorar a saúde mental.



PSICOTERAPIA: O acompanhamento psicológico é eficaz no tratamento de diversos transtornos mentais, como depressão e ansiedade. Terapias cognitivas comportamentais (TCC) são indicadas para diversos transtornos mentais.



ATIVIDADE FÍSICA: Além dos benefícios físicos, o exercício regular melhora o humor e reduz sintomas de depressão e ansiedade.



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO: Meditação, yoga, e atividades que promovam relaxamento são fundamentais para a redução do estresse e tratamento de problemas de saúde mental.



MEDICAMENTOS: Antidepressivos e ansiolíticos podem ser prescritos, conforme avaliação médica.

CUIDAR DE VOCÊ É PRIORIDADE

Durante o Outubro Rosa, reforçamos a importância da atenção à saúde da mulher: Contamos com equipes especializadas para acompanhar você em cada etapa do processo.

- **Prevenção:** equipes especializadas de enfermeiras dos Centros Médicos e da Enfermagem Digital.
- **Investigação:** acompanhamento realizado por nossas equipes especializadas, garantindo orientação segura e confiável.
- **Diagnóstico e casos confirmados:** equipes qualificadas em enfermagem oncológica, com atenção dedicada ao cuidado do paciente.

A Enfermagem dos Centros Médicos está disponível para consultas presenciais, orientação e apoio, enquanto a Enfermagem Digital oferece acompanhamento remoto de forma prática e segura.

Procure um Centro Médico Klini mais próximo ou agende sua consulta via teleconsulta com a Enfermagem Digital. A Klini está ao seu lado, oferecendo cuidado completo e humanizado.

Fontes: Organização Mundial da Saúde (OMS), Ministério da Saúde – Brasil, Instituto Nacional de Câncer (INCA), SciELO, Serviços e Informações do Brasil

Cuide da sua saúde com a Klini

Nossos **Centros Médicos** estão prontos para lhe atender. Agende uma consulta e inicie o seu acompanhamento.



CENTRO MÉDICO KLINI
BARRA DA TIJUCA
Av. das Américas, 3200
Sala 215 e 122

CENTRO MÉDICO KLINI
CENTRO
Rua Riachuelo, 350

CENTRO MÉDICO KLINI
TIJUCA
Rua Major Ávila, 260

CENTRO MÉDICO KLINI
MADUREIRA
Rua Guarapari, 25

CENTRO MÉDICO KLINI
NOVA IGUAÇU
Rua Dom Walmor, 383 — 4º andar

CENTRO MÉDICO KLINI
ANGRA DOS REIS
Rua Ilha dos Coqueiros, 571
Ribeira, Angra dos Reis

CENTRO MÉDICO KLINI
BANGU
R. Fonseca, 580 — 5º andar

CENTRO MÉDICO KLINI
ILHA DO GOVERNADOR
Estr. do Dendê, 1086

CENTRO MÉDICO KLINI
SANTA CRUZ
R. Visconde de Sepetiba, 22C

CENTRO MÉDICO KLINI
CAMPO GRANDE
R. Ivo do Prado, 79 — Térreo e 3º andar

AGENDE SUA CONSULTA: (21) 3055-0790

klini saúde

VAMOS FALAR SOBRE

CENTRAL DIGITAL DE ATENDIMENTO

3055-0790

@klinisaude — klinisaude.com.br

Responsável Técnico:
Dr. Diego Puccini
CRM: 52.89426.5/RJ

Klini. Aqui sua saúde tá em casa.

ANS – Nº 42.202-9