

PREVENÇÃO

QUANDO O ASSUNTO É SAÚDE, NÃO TEM



MAS TEM PREVENÇÃO

Para evitar o câncer de mama, só com prevenção. Por isso, nem pense em deixar para o futuro os cuidados que você pode ter agora.

Essa é a doença que mais acomete mulheres no mundo. No Brasil, o INCA estima que serão 59.700¹ novos casos em 2018.

Previna-se realizando exames preventivos, como o autoexame e a mamografia, que trazem mais de 90% de chances de cura² quando o nódulo é descoberto ainda pequeno.

Além desses exames, fique atenta também a estes check-ups e cuidados ao longo da vida:



DA PRIMEIRA MENSTRUÇÃO ATÉ OS 25 ANOS:

Quanto mais cedo ocorrer a menstruação, mais cedo o corpo produzirá a célula estrógeno que, em quantidades alteradas, pode facilitar a proliferação desordenada de células mamárias – principal causador de câncer de mama.

Vá ao ginecologista e solicite exames das mamas para detectar possíveis nódulos mamários.

Quando? Anualmente.

A PARTIR DOS 25 ANOS

Além dos exames ginecológicos, inclua:

Papanicolau e exame pélvico³: indicado para a prevenção de câncer do colo de útero.

Quando? Os 2 primeiros exames devem ser feitos no intervalo de 1 ano. Comprovada a normalidade dos resultados, os próximos deverão ser a cada 3 anos.



A PARTIR DOS 30 ANOS

Exames de rotina do sistema reprodutivo:

além da consulta anual com o ginecologista, redobre a atenção com check-ups no sistema reprodutivo, pois há maior risco de câncer de mama e colo de útero.

Quando? Anualmente.

Exame de radiografia de tórax: indicado para fumantes.

Quando? Anualmente

A PARTIR DOS 35 ANOS

Mamografia⁴: somente para mulheres que têm histórico familiar de câncer de mama ou de ovário.

Quando? A cada 2 anos.



A PARTIR DOS 40 ANOS

Exames de rotina do sistema reprodutivo:

além da consulta anual com o ginecologista, redobre a atenção com check-ups no sistema reprodutivo, pois há maior risco de câncer de mama e colo de útero.

Quando? Anualmente.

Exame de radiografia de tórax: indicado para fumantes.

Quando? Anualmente

A PARTIR DOS 35 ANOS

Mamografia⁴: somente para mulheres que têm histórico familiar de câncer de mama ou de ovário.

Quando? A cada 2 anos.



A PARTIR DOS 50 ANOS

Redobre os cuidados. Além dos exames citados, verifique a diabetes, hipertensão arterial e osteoporose, além do controle de peso. Para isso, lembre-se de outros exames preventivos:

Mamografia: Para todas as mulheres até os 69 anos.

Quando? A cada 2 anos

Exame de sangue: verifica o colesterol completo e a glicemia para detectar o surgimento de diabetes.

Quando? A cada 6 meses.

Densitometria óssea: para acompanhamento da osteoporose.

Quando? Anual para quem tem deficiência de massa óssea ou a cada 2 anos para quem apresenta normalidade nos exames.

Exame proctológico: analisa possíveis problemas de câncer intestinal – doença incidente nessa faixa de idade.

Quando? Anualmente.



Fique sempre saudável em todas as fases da vida

Pratique atividades físicas. A OMS recomenda⁵ que mulheres façam ao menos 150 minutos de atividades moderadas ou 75 minutos de atividades intensas durante a semana.

Além disso, a alimentação equilibrada é fundamental para a qualidade de vida.

Quer saber quais são os fatores de risco e os sinais do câncer de mama? Acesse nosso site e confira o conteúdo completo!

Referências:

¹: http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/comunicacao/informacao/site/home/sala_imprensa/releases/2018/inca-estima-havera-cerca-600-mil-novos-casos-cancer-2018

²: http://www.inca.gov.br/releases/press_release_view_arq.asp?ID=1119

³: http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/acoes_programas/site/home/nobrasil/programa_nacional_controle_cancer_colo_utero/deteccao_precoce

⁴: http://www.inca.gov.br/releases/press_release_view_arq.asp?ID=1119

⁵: <http://www.saude.br/index.php/articles/84-atividade-fisica/229-recomendacoes-da-oms-dos-niveis-de-atividade-fisica-para-todas-as-faixas-etarias>

