

CÂNCER DE MAMA

Essa é uma doença degenerativa que pode ser detectada através de exame físico regular. Certos sinais no corpo denunciam o problema e não devem ser ignorados:

- Presença de nódulo (caroço) na mama.
- Irritação ou dor no local.
- Secreção nos mamilos.
- Um mamilo que se torne invertido.

São fatores de risco o histórico familiar, a menopausa tardia e a primeira gravidez após os 35 anos de idade. O índice da doença em mulheres que amamentam é relativamente menor.

AUTOEXAME

Recomenda-se fazer o autoexame uma vez por mês, uma semana após o término da menstruação. Com isso, a mulher se conhece melhor, passa a saber as características normais de suas mamas e observa qualquer alteração.

O autoexame pode ser feito em frente ao espelho, observando inchaços, buracos ou alterações nos mamilos; deitada, analisando nódulos e anormalidades nas axilas; e no chuveiro, examinando toda a superfície da mama.

RAM-SP-384577

Versão 3.0 – outubro/2021

PRECISA DE AJUDA?



Fale com a nossa central 24h:

0800 940 6900
(34) 3239-6910



@UnimedUberlandia

www.unimeduberlandia.coop.br



SAÚDE DA MULHER

Informações e prevenção

Unimed 
Uberlândia

OSTEOPOROSE

1. **Tome sol diariamente.** Basta expor as pernas ou os braços (descobertos e sem filtro solar) por apenas 10 minutos, antes das 10h ou depois das 16h.
2. **Mexa-se.** Pratique atividade física, como andar, correr e fazer musculação. Isso fortalece os ossos.
3. **Consuma cálcio.** O leite é a principal fonte desse mineral. Iogurte, queijo, brócolis e soja são outras boas opções.
4. **Mantenha bons hábitos.** Pare de fumar, reduza o consumo de álcool e diminua o café. Isso ajuda na prevenção e no tratamento.



HIGIENE ÍNTIMA

1. **Roupas:** o mais recomendado é usar calcinha de algodão ou pelo menos com forro desse tecido. Evite materiais sintéticos e peças justas.
2. **Absorventes:** os aderentes à calcinha oferecem segurança e são descartáveis. É recomendável a troca frequente. Os internos, tipo OB, demandam cuidado extra e troca a cada 4h. Não use durante o sono.
3. **Higiene:** é indispensável, mas sem exageros. A limpeza excessiva (vários banhos, por exemplo), pode eliminar a lubrificação natural, ressecando a região da vagina. Duchas internas não devem fazer parte da rotina, a não ser sob recomendação médica.

É necessário diferenciar os diversos tipos de secreção vaginal de acordo com suas características, evitando problemas à saúde reprodutiva. Nem todo aumento de secreção é normal. Os corrimentos amarelos estão associados a infecções bacterianas ou parasitárias. Corrimentos brancos e espessos são característicos de fungos, mais especialmente a Cândida spp.

PAPILOMAVÍRUS

O HPV é um agente infeccioso responsável por quase todos os tumores de colo de útero. Ele atinge cerca de 12 milhões de brasileiras em idade reprodutiva, e geralmente permanece latente ou evidencia sintomas facilmente tratáveis. Como boa parte das mulheres não faz o teste de Papanicolau, descobre-se a doença em fase avançada (70% dos casos).

Das brasileiras atingidas pelo HPV, 12 mil desenvolvem câncer de útero, 400 mil sofrem lesões de alto risco e 10 milhões têm vírus latente.

- Pratique sexo seguro.
- Controle a troca de parceiros.
- Faça exames ginecológicos periodicamente (Papanicolau, Captura híbrida, Teste de PCR, Teste com ácido acético e Colposcopia servem para detectar a presença do vírus).

Lembre-se que ardor, coceiras ou incômodo durante o ato sexual podem ser sinais de HPV.