



SOS CORPO

Instituto Feminista para a Democracia

apoios

n(o)vib
GEFAM NETHERLANDS

Peed
Evangelischer
Entwicklungsdienst



CCE

THE JOHN D. AND CATHERINE T.
MACARTHUR FOUNDATION

QUEM FAZ SEXO
câncer de mama

FAZ

ist
câncer de colo uterino
aids

PREVENÇÃO



Tirando dúvidas sobre a prevenção

??

câncer de mama

Tirando dúvidas sobre a prevenção do câncer de mama

Pesquisa e redação

**Luciana Pereira Jordão
e Solange Rocha**

Revisão de conteúdo

**Joana Santos, Sandra Valongueiro,
Simone Ferreira e Verônica Ferreira**

ALMEIDA, Luciana Pereira. Tirando dúvidas sobre a prevenção. Recife: SOS Corpo, 2003.
Brasil. Ministério da Saúde. Controle do Câncer de Mama. Documento de Consenso.
Brasília: Ministério da Saúde / INCA – Instituto Nacional do Câncer, 2004.
PORTELLA, Ana Paula, ROCHA, Solange e TEIXEIRA, Enaide. Câncer de colo Uterino.
Ainda um problema da saúde pública. Recife: SOS Corpo, 2002.

T596

Tirando dúvidas sobre a prevenção do câncer de mama / Solange Rocha;
Luciana Pereira Jordão – Recife: SOS CORPO – Instituto Feminista para a
Democracia, 2004.

Coordenação e revisão do conteúdo: Joana Santos, Sandra Valongueiro,
Simone Ferreira, Solange Rocha e Verônica Ferreira.

1. Câncer - mama 2. Câncer - prevenção I. ROCHA, Solange II. JORDÃO,
Luciana Pereira

CDU 616-006.6

Apoio financeiro de MacArthur, EED, Novib e CCE

Este trabalho foi desenvolvido com o apoio financeiro da Comissão Europeia. Os pontos de vista expressos são de responsabilidade dos autores e não refletem necessariamente a posição oficial da Comissão.



SUMÁRIO

5	Apresentação
7	Conheça melhor seu corpo
12	E como é feito o exame?
14	Fique alerta
15	Conhecendo um pouco mais
19	Fatores de risco
21	Diagnóstico
25	Auto-exame
30	O exame clínico
31	Exames complementares
35	Tratamento do câncer de mama
39	Relembrando
40	Uma palavra sobre o câncer de colo uterino

Sugerimos e motivamos a reprodução total ou parcial das idéias aqui expostas por todos os meios (conhecidos ou desconhecidos). Para cópia e difusão dos materiais publicados, favor citar as fontes.



APRESENTAÇÃO

Fazer um material educativo que fale sobre o Câncer de Mama é um desafio para nós mulheres, educadoras e ativistas pelos direitos das mulheres.

Realizar este trabalho significa romper silêncios, na medida em que compartilhamos com as mulheres informações para a prevenção e os processos de tratamento, bem como compreender a prevenção também como ação educativa no fortalecimento das mulheres para o cuidado da saúde diante de uma doença que parece ser grave e tão carregada de significados.

Como mulheres, é desafiador escrever sobre o câncer de mama, quando acompanhamos e convivemos com tantos casos e relatos de sofrimentos e sucessos de mulheres que passaram por essa vivência. Mulheres que passaram por essa vivência e relatam suas vidas, repito. O Câncer de Mama tem se revelado, cada vez mais, como uma doença que tem cura, se diagnosticada precocemente.

O estigma relacionado ao câncer também tem cura! Dizem as mulheres. Enfrentar o medo da morte, as dificuldades relacionadas ao exercício da sexualidade depois de uma mastectomia, e

principalmente erguer a cabeça e não se sentir menos inteira por ter tirado uma mama, é um exercício de ser sujeito no mundo.

Essa vivência não é fácil, mas pode se tornar mais tranquila e acolhedora se as informações forem claras, se o processo do tratamento for respeitoso e se as mulheres puderem falar e serem ouvidas nas suas necessidades.

Esta publicação tem também o caráter ativista na medida que chama as mulheres para enfrentarem o câncer, alertando-as para a importância do diagnóstico precoce e para o tratamento, caso tenha um resultado positivo para um câncer de mama. Também é um chamamento para que as mulheres cuidem da própria saúde e enfrentem os problemas nos serviços de saúde, exigindo qualidade no atendimento.

Procuramos responder algumas perguntas nesta cartilha e sabemos que serão infinitas as novas dúvidas. Portanto, deixamos um recado: Não fiquem com dúvidas, perguntem, exijam seus direitos!

Solange Rocha

SOS CORPO

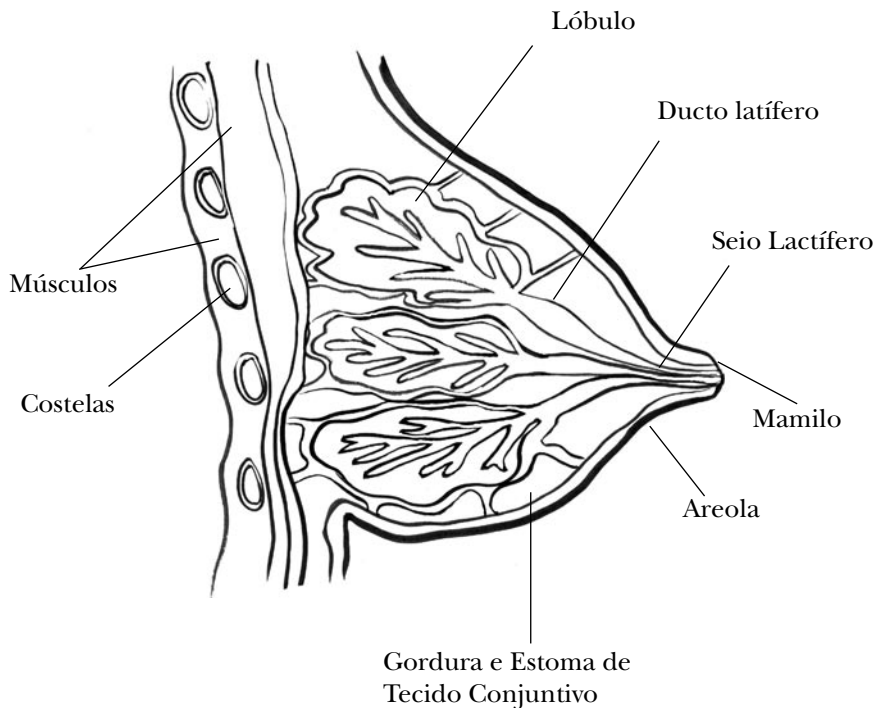
– Instituto Feminista para a Democracia



A mama

A mama passa por diversas alterações ao longo da vida. Estas modificações podem ser de tamanho, consistência ou forma do seio e ocorrem devido a variações nos níveis dos hormônios femininos. Isto acontece durante determinadas épocas do ciclo menstrual, durante a amamentação e de acordo com a idade da mulher. Além disso, as mamas não são rigorosamente iguais, podendo apresentar algumas diferenças entre mama esquerda e direita.

As mamas são formadas por gorduras, músculos e glândulas produtoras de leite formando uma rede de canais.



Fontes: AMABIS, José Mariano & MARTHO, Gilberto Rodrigues - *Fundamentos da Biologia Moderna*. São Paulo, Editora Moderna, 1997. WALKER, Richard - *Atlas do corpo humano*. São Paulo, Editora Moderna, 1995. GRUPO Editorial Parramon Ediciones - O corpo humano. Edinter, 1995. Consultoria técnica: Gilberto Martho e Mariano Amabis *Agradecimento especial*: Prof. Liberato Di Dio, membro da Comissão de Nomenclatura Anatômica

CUIDADOS IMPORTANTES

Manter o peso equilibrado em relação à altura e comer menos gordura;

Só tomar hormônios com indicação e acompanhamento médico;

Comer regularmente alimentos ricos em vitamina A como abóbora, agrião, cenoura, espinafre, ovo, abacate, leite, fígado entre outros;

Fazer exame médico periódico, assim como o auto-exame;

Fazer mamografia e/ou ultra-som sempre que solicitado pelo médico.

Quais os principais motivos que impedem as mulheres de fazerem o exame?

O desconhecimento.

O medo do resultado.

A vergonha.

A falta de tempo.

As dificuldades de acesso ao Serviço de Saúde.

A frustração no relacionamento e atendimento dos profissionais de saúde.

O medo da discriminação e estigma diante de uma mastectomia.

**precisamos
enfrentar esse
problema**



O que devemos exigir dos serviços de saúde?

Informação adequada e serviços de qualidade para todas as pessoas.

Respostas claras e diretas a todas as dúvidas que você tenha – *nunca deixe de perguntar tudo o que tem vontade.*

Profissionais de saúde capacitados e comprometidos com a saúde das mulheres.

Salas limpas e reservadas, garantindo a privacidade no momento do exame.

Laboratórios oficialmente credenciados para garantir a confiabilidade dos exames.

Entrega dos resultados no prazo máximo de 1 mês.

Tratamento e medicação adequados a cada tipo de intervenção.

Acompanhamento por uma equipe interdisciplinar formada por médico(a), enfermeiro(a), psicólogo(a), fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, assistente social e nutricionista, logo após o diagnóstico, durante e após o tratamento.

Caso o acompanhamento do seu caso não seja feito por uma equipe como esta, exija seus direitos. Cobre dos ambulatorios, postos ou centros de saúde. Não se esqueça, é um direito que você tem.

**Minha médica disse que
estou com câncer de mama,
o que vou fazer?**



**Procure seus direitos e informações
claras para todas suas perguntas,
pois em grande parte dos casos existe
tratamento. O importante é começar o
mais rápido possível.**



FIQUE ALERTA

Ter coragem de falar com o médico ou médica sobre todas as suas dúvidas é o primeiro passo para espantar os fantasmas que existem em torno de um assunto tão delicado quanto o câncer de mama.

A existência de um nódulo (tumor ou caroço) na mama não indica obrigatoriamente que é um câncer;

Em muitos casos é a própria mulher quem descobre alterações em sua mama, mas é só com a investigação feita pela médica ou médico é que se pode dizer o que é normal ou não. **As médicas e médicos devem estar treinadas/os para descobrir as mínimas alterações na mama. É por isso que é tão importante o exame clínico.**



O que é câncer?

É uma doença que atinge as células, minúsculas partes que formam nosso corpo. Existem vários tipos de células, que formam diferentes tecidos e órgãos, como a pele, os ossos, os rins, o útero etc. Durante a nossa vida inteira as células se reproduzem, se renovam. Quando um machucado cicatriza isto acontece porque as células feridas se renovam. Neste processo natural de crescimento das células pode acontecer uma desordem provocada por vários fatores, formando então, um tumor benigno, ou maligno, no órgão ou tecido.



O que é metástase?

É quando as células que formam o câncer, tumor maligno, se desgarram e invadem outras partes do corpo além daquela que inicialmente estava doente. Este processo pode levar anos para se desenvolver. Acontece que em muitos casos não aparecem sintomas que indiquem a presença da doença, como sangramentos ou dor.



Gânglios linfáticos

Os gânglios linfáticos são localizados em pontos estratégicos e servem como rede de proteção e alerta quando o corpo está com infecção ou está sendo atingido por corpo estranho, como vírus e bactérias. A função dos gânglios linfáticos é filtrar e eliminar esses corpos estranhos. No caso de câncer de mama, às vezes é necessário a mulher fazer a mastectomia, e retirar também os gânglios que estão localizados nas axilas.

Gânglios



O câncer de mama tem cura?

Sim, quando diagnosticado nos estágios iniciais da doença. É um dos tipos de câncer que demoram alguns anos para se desenvolver, sendo que as alterações celulares podem ser descobertas desde o princípio. Por isso é tão importante procurar o médico (ou médica) regularmente para que o exame clínico seja realizado. Além disso, o auto-exame, ou o exame feito pela própria mulher, pode auxiliar o médico (ou médica) na descoberta de nódulos e/ou outros sinais indicativos da doença.

O Câncer de mama pega?

Não. Não há correlação do câncer com outras doenças que “pegam”. As doenças que pegam são chamadas de doenças transmissíveis e as que não pegam, como o câncer, são chamadas de doenças crônico-degenerativas



FATORES DE RISCO

São definidos como fatores de risco elevado para desenvolvimento do câncer de mama:

- Ter caso de câncer de mama na família, em parente de primeiro grau (mãe, irmã ou filha) com diagnóstico com menos de 50 anos de idade;
- Ter caso de câncer de mama na família, em parente de primeiro grau (mãe, irmã ou filha) com diagnóstico de câncer de mama bilateral (em duas mamas) em qualquer faixa etária;
- Ter caso de câncer de mama masculino na família;
- Descoberta de nódulo (ou caroço) na mama que tenha formato “estranho” e que aumente de tamanho.

Outros fatores de risco:

Ingestão de muita gordura na alimentação;

Primeira gravidez após os 30 anos de idade;

Exposição à **radiação** antes dos 35 anos;

Menopausa tardia acima dos 55 anos de idade.

Tabagismo, prática de fumar cigarros.

Uso de hormônios contraceptivos ou de reposição hormonal sem prescrição e acompanhamento médico.

Quais são os sintomas ou características do câncer de mama?

Existem vários sintomas da doença, os mais comuns são:

Tumor, nódulo ou caroço duro no seio;

Afundamento do bico do seio;

Ferida ou vermelhidão ao redor do bico;

Perda de sangue ou líquido pelo bico.



O câncer de mama geralmente se apresenta como um nódulo na mama. Calcula-se que seja necessário um período de seis a oito anos para que um nódulo atinja um centímetro de diâmetro. Esta lenta evolução possibilita a descoberta destas alterações logo no início. Por isso é importante que as mamas sejam periodicamente examinadas. Quanto mais cedo a descoberta de qualquer alteração, maior a chance de cura.

Dentre todos os índices de morte por câncer no Brasil, o câncer de mama é o que mais atinge as mulheres. Infelizmente o número de casos tem crescido, assim como o número de mortes, o que é atribuído, principalmente ao diagnóstico tardio. É importante que as mulheres procurem o(a) ginecologista ou mastologista (especialista em mama) regularmente. Na maioria dos casos o câncer de mama tem cura. Por um lado a cura depende da mulher, que deve procurar os serviços de saúde e exigir que seja feito o exame das mamas. Por outro depende do governo, que tem por obrigação oferecer a todas um serviço de saúde de qualidade e de fácil acesso, onde os profissionais de saúde sejam formados e orientados para fazerem o exame clínico e que escutem as falas e queixas das mulheres.

CONHEÇA SEUS DIREITOS E EXIJA-OS

Toda mulher, como cidadã brasileira, tem direito a serviços de saúde pública de qualidade e de fácil acesso, durante todas as etapas de sua vida.

Como se detecta o câncer de mama?

Existem três formas de descobrir o câncer de mama. São elas:

O exame clínico feito durante a consulta médica;

O auto-exame, feito pela própria mulher;

A mamografia e ultra-sonografia feitas no serviço de saúde;

Para se confirmar o diagnóstico do câncer de mama:

É feito uma biópsia, que é um estudo da célula, realizado após a descoberta do nódulo.

o resultado do estudo dessas células indicará se as lesões encontradas são benignas (exame negativo para malignidade), malignas (exame positivo para malignidade), indeterminadas ou se há apenas uma suspeita para a malignidade.

Quando a mulher deve procurar o serviço de saúde?

A mulher de todas as idades deve procurar o serviço de saúde sempre que julgar necessário. Depois de completar 50 anos, é fundamental para um bom acompanhamento da saúde de suas mamas que a mulher faça o exame clínico uma vez ao ano. O exame anual também é necessário para aquelas que apresentam histórico familiar indicativo de risco¹ ou para mulheres com diagnóstico de nódulo mamário anterior.

Todas as mulheres devem procurar o médico para fazer o exame clínico periódico junto com a consulta ginecológica pelo menos uma vez por ano.

¹ Ver item **Fatores de Risco** para maiores esclarecimentos.



AUTO-EXAME

É a técnica através da qual a mulher examina suas próprias mamas. Recomenda-se que seja feito todo mês, uma semana após a menstruação. As mulheres que não menstruam porque já estão na menopausa, retiraram o útero ou estão amamentando devem escolher um dia do mês, e realizar o auto-exame todo mês neste dia. Isto serve para que a mulher crie o hábito e não esqueça de realizar o auto-exame das mamas.

O AUTO-EXAME NÃO SUBSTITUI O EXAME
CLÍNICO FEITO PELO PROFISSIONAL DE SAÚDE.
SÓ UMA PESSOA TREINADA PODE DESCOBRIR
OU NÃO ALTERAÇÕES NA MAMA.

Como fazer o auto-exame das mamas



DIANTE DO ESPELHO:

1. Eleve e abaixe os braços e observe se há alguma anormalidade como:

Afundamento da pele;

Alteração do bico;

Algum inchaço;

Pele escamosa;

Líquido ou secreção espontânea pelo bico do seio.

2. Aperte suavemente o bico do peito para observar se sai algum líquido.

DURANTE O BANHO:

1. Com a pele molhada ou ensaboada, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita fazendo círculos de fora para dentro para sentir se existe a presença de algum caroço.
2. Aperte debaixo do braço para ver se tem algum inchaço.
3. Troque o braço e repita a apalpação na mama esquerda.





DEITADA:

1. Coloque um travesseiro debaixo do lado esquerdo do corpo e a mão esquerda sob a cabeça.
2. Com os dedos da mão direita, apalpe a mama esquerda suavemente, fazendo círculos cada vez menores, desde a axila até o bico do seio.
3. Inverta a posição para o lado direito e apalpe da mesma forma a mama direita.

Se você encontrar alguma alteração procure um médico. Mas não se assuste, pois nem sempre um nódulo na mama indica que a pessoa tem câncer. Diversas doenças benignas podem ser responsáveis por alterações na mama. E caso o nódulo indique um câncer, lembre-se – o câncer de mama tem cura!



O EXAME CLÍNICO

Onde o exame clínico pode ser feito?

Nos ambulatórios, postos ou centros de saúde (Unidades de Atenção Básica) durante a consulta médica. Não é necessário qualquer tipo de equipamento ou ambiente especial para que seja realizado.

Qual é o profissional que deve realizar o exame?

O exame deve ser feito por médicas/os ou enfermeiras/os treinadas/os.

É preciso ter sintomas para fazer o exame clínico?

De forma alguma. Nem sempre a mulher consegue perceber alterações em seu corpo, enquanto o médico (ou médica) é preparado para perceber pequenas alterações. **A consulta médica anual é muito importante para a saúde da mulher.** Além de realizar o exame clínico, o médico (ou médica) pode indicar exames complementares, como a mamografia ou ultrassonografia, e até mesmo a realização de punção ou biópsia cirúrgica para auxiliar no seu diagnóstico.



Quando é que a mulher deve fazer a mamografia?

As recomendações para realização de mamografia são:

Para mulheres com idade entre 50 e 69 anos, com o máximo de dois anos entre os exames;

Para mulheres a partir dos 35 anos que pertençam a grupos populacionais com risco elevado de desenvolver câncer de mama;

Para mulheres a partir dos 35 anos que apresentem nódulo mamário diagnosticado pelo exame clínico.



Como é feita a mamografia?

Este exame radiológico que fotografa a mama, possibilitando localizar nódulos, é feito através de um equipamento específico que pressiona a mama e faz as imagens por vários ângulos, o que chega a causar incômodo para algumas mulheres. Fazê-lo fora do período pré-menstrual melhora este incômodo, já que nessa fase que as mamas ficam mais doloridas.

Quando é que a mulher deve fazer a ultra-sonografia?

As recomendações para realização de ultra-sonografia são:

Para mulheres com menos de 35 anos que apresentem nódulo mamário diagnosticado pelo exame clínico;

Para mulheres a partir dos 35 anos que apresentem nódulo mamário diagnosticado pelo exame clínico e que necessitem da ultra-sonografia como complemento à mamografia.

Esse é um exame mais simples e rápido e, diferente da mamografia, não proporciona nenhum incômodo.



Onde a ultra-sonografia ou mamografia podem ser feitas?

Nos serviços de saúde referenciados indicados pela médica ou médico.

Como é confirmado o diagnóstico do câncer de mama?

Se a mamografia (ou ultra-sonografia) indicarem alguma suspeita de malignidade ou não permitirem uma boa visualização, deve-se confirmar o diagnóstico através da citologia, que é o exame das células. Para analisar as células é necessária a coleta de material que em grande parte dos casos é feita através da aspiração por agulha, ou punção.

Existe a punção por agulha fina em que não é preciso anestesiarm o local, sendo, portanto, um procedimento ambulatorial simples, ou seja, não é necessária a internação, nem de sala de cirurgia. Já na punção por agulha grossa, que também é um procedimento ambulatorial, é necessária anestesia local, e o material coletado vai para a biópsia, para ser realizado o estudo das células no laboratório.

Outro procedimento indicado em alguns dos casos é a biópsia cirúrgica, onde a mulher é submetida a uma pequena cirurgia para a retirada completa do nódulo que será então analisado.



Quais as modalidades de tratamento para o câncer de mama?

Mastectomia parcial – cirurgia que consiste na retirada de parte da mama, e às vezes dos gânglios;

Mastectomia total – cirurgia através da qual é feita a retirada total da mama e dos gânglios;

Quais as modalidades de mastectomia (ou retirada da mama)

Mastectomia parcial poupadora de pele;

Mastectomia com reconstrução imediata da mama;

Mastectomia parcial com preservação de um ou dois músculos peitorais, acompanhada de retirada do gânglio linfático da axila;

Mastectomia com retirada do(s) músculo(s) peitoral(is) acompanhada de retirada do gânglio linfático da axila;

Mastectomia simples ou total – retirada da mama incluindo a pele, o bico do seio e aréola mamária.

A mastectomia (ou retirada da mama) total ou parcial é um tratamento que possibilita a cura de 98% dos casos, desde que não exista metástase, ou seja, câncer em outras partes do corpo.

Caso o tumor tenha diâmetro inferior a dois centímetros e os tecidos ao redor estejam livres de comprometimento, a/o médica/o pode optar pela retirada do tumor com uma certa margem de segurança e prosseguir o tratamento com radioterapia. Desta forma o seio fica preservado e evita-se o sofrimento da mulher.

A mastectomia total é um procedimento que traz a perda da mama. Para a mulher esta é uma cirurgia que traz grandes transtornos psicológicos, pois mexe com a sexualidade e com o sentimento de perda e é importante que ela seja apoiada e ouvida para que passe por esse momento com mais segurança.



Depois da cirurgia, em alguns casos, são necessários tratamentos complementares para evitar que novos focos de câncer possam ressurgir. São eles:

Radioterapia – tratamento que utiliza energia radiante;

Quimioterapia – tratamento que utiliza agentes químicos;

Hormonioterapia – tratamento que utiliza hormônios.

E depois de terminado o tratamento?

Recomenda-se que nos primeiros cinco anos, após o tratamento, a mulher procure o médico (ou médica) a cada seis meses e faça uma consulta, acompanhada de exames necessários. O exame ginecológico deve ser feito uma vez ao ano. Depois de cinco anos, após o tratamento, a consulta médica deve ser anual.

IMPORTANTE



Do diagnóstico ao período após o tratamento, toda mulher tem direito ao acompanhamento por uma equipe interdisciplinar composta por médico, enfermeiro, psicólogo, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, assistente social e nutricionista. A atuação desta equipe visa o bem estar físico e psicológico da mulher, assim como reduzir ou prevenir as complicações decorrentes do tratamento. Por exemplo, no caso da mastectomia com retirada do(s) músculo(s) peitoral(is) acompanhada de retirada do gânglio linfático da axila, além do impacto emocional que a perda da mama acarreta, é muito importante o acompanhamento por fisioterapeuta ou terapeuta ocupacional para a retomada dos movimentos o mais breve possível. Assim a mulher poderá retornar ao trabalho e à vida social sem seqüelas. Da mesma forma o tratamento com psicólogo e nutricionista devem acompanhar o tratamento médico em todas as fases, contribuindo para o bem-estar e para a saúde da mulher.

LEMBRE-SE:

Ser acompanhada por uma equipe interdisciplinar é um direito da mulher. Exija que seu tratamento seja feito desta maneira nos ambulatórios, postos ou centros de saúde.



RELEMBRANDO

O câncer de mama tem cura e isto depende do diagnóstico que deve ser feito o mais cedo possível;

A mulher deve procurar um/a médico/a periodicamente;

Existem quatro formas de descobrir o câncer de mama: através de exame clínico feito durante a consulta médica; através do auto-exame e através de mamografia ou ultra-sonografia;

O auto-exame não dispensa o exame clínico feito por ginecologista ou mastologista;

Apresentar caso de câncer de mama na família em parente de primeiro grau é um dos principais fatores indicativos de risco;

A presença de nódulo ou tumor na mama não quer dizer obrigatoriamente que é câncer. Diversas doenças benignas podem ser responsáveis por alterações na mama. E caso o nódulo indique um câncer lembre-se – **o câncer de mama tem cura!**



UMA PALAVRA SOBRE O CÂNCER DE COLO UTERINO

O câncer de colo uterino, juntamente com o câncer de mama, é um dos principais fatores de morte entre mulheres no Estado de Pernambuco, e também tem cura, se for diagnosticado no início da doença. Você pode evitá-lo conhecendo um pouco mais sobre ele:

Como se detecta o câncer de colo uterino?

Por meio de um exame muito simples: a citologia, também chamado de preventivo ou Papanicolaou. O exame consiste na coleta dupla de secreções, ou seja, de 2 regiões diferentes: uma da parte externa do colo e outra da parte interna do colo. Depois de colhido o material é colocado numa lâmina de vidro que é corada pelo método Papanicolaou e levada para o laboratório, onde é examinada ao microscópio.

É preciso ter sintomas para fazer o exame?

De forma alguma. O câncer de colo uterino só apresenta sintomas quando já está em fase avançada. Por isso a mulher não pode esperar os sintomas para se prevenir ou tratar.

Como controlar o câncer de colo uterino?

É necessário que as mulheres que já tenham iniciado sua vida sexual, estando esta ativa ou não, realizem seus exames preventivos, apanhem os resultados e, se necessário, façam os tratamentos indicados. Portanto, os serviços de saúde precisam funcionar adequadamente para reduzir o número de casos novos (a incidência) e o número de mortes causadas por esse tipo de câncer.

Onde o exame pode ser feito?

Nos ambulatorios, postos ou centros de saúde (Unidades de Atenção Básica) onde seus profissionais devem estar preparados para a realização do preventivo.

Cuidados que a mulher deve ter antes do exame:

1. Não ter relação sexual com penetração nas 48 horas antes do exame.
2. Não estar menstruada (em época de regras)*.
3. Não usar duchas ou medicamentos vaginais nos dois dias anteriores ao exame.
4. Não fazer ultra-sonografia endovaginal na véspera do exame.

*Em caso de sangramento fora do período menstrual, encaminhar a mulher ao serviço de ginecologia.

O que é o HPV?

HPV ou Papiloma Vírus Humano é um vírus que pode causar alterações acusadas no exame preventivo. Podem surgir verrugas na vulva, na parede da vagina ou no colo uterino. Porém, mesmo quando não há sinal visível o exame preventivo pode indicar a existência do Papilomavírus. Se o seu exame apresentar HPV você deve repetir o exame após 6 meses e fazer uma colposcopia em caso de persistência do diagnóstico.

É muito importante que os homens também se tratem, pois senão o tratamento de sua parceira não terá sucesso. Os homens podem apresentar ou não sinais visíveis (verrugas), mas em todos os dois casos devem persistir no tratamento.

Fatores de risco

As mulheres correm mais risco de ter câncer de colo uterino quando:

Tanto elas quanto seus/suas parceiros/as sexuais não tratam as DSTs (doenças sexualmente transmissíveis), principalmente o HPV (Papilomavirus);

Têm muitos partos e/ou abortos sem atendimento médico de qualidade;

Usam anticoncepcionais constantemente;

Não usam preservativos nas suas relações sexuais.

Edição	SOS CORPO
Coordenação de produção	Márcia Larangeira Jácome
Produção executiva	Fátima Ferreira
Capa, projeto gráfico e editoração	Carlos Pellegrino
Ilustrações	M. R. Schmidt
Revisão gramatical	Consultexto
Revisão final	Fátima Ferreira
Tipo principal	New Baskerville
Tipo secundário	Univers 47 condensed
Papel	Offset 75 g/m ² (miolo) Cuchê 240g/m ² (capa)
Número de páginas	44
Tiragem	???
Impressão	???