



EDUCAÇÃO DE PACIENTES E CUIDADORES

O que você pode fazer para prevenir o câncer ginecológico

Saiba o seu risco de ter câncer ginecológico

Câncer ginecológico é qualquer câncer que começa nos órgãos reprodutores femininos. Fator de risco é algo que aumenta as chances de você ter uma doença, como o câncer. Ter uma infecção pelo papilomavírus humano (HPV) é o fator de risco mais comum para vários tipos de câncer ginecológico. Existem cinco principais tipos de câncer ginecológico:

- Cervical (colo do útero)
- De ovário
- Uterino (de endométrio)
- Vaginal
- Da vulva

Tomar a vacina contra o HPV é algo que você pode fazer para se proteger de alguns tipos de câncer ginecológico.

Qualquer pessoa com idade entre 9 e 45 anos pode tomar a vacina contra o HPV.

Pergunte ao seu provedor de assistência médica sobre o risco de desenvolver câncer ginecológico e sobre tomar a vacina contra o HPV



Imagen 1. Diagrama dos órgãos reprodutores femininos

Alguns fatores de risco para o câncer ginecológico não se alteram, como idade, raça, histórico de saúde e os seus genes. Mas você pode reduzir o seu risco adotando alguns hábitos saudáveis. O primeiro passo para prevenir é conhecer os fatores de risco pessoal para cada câncer ginecológico.

O HPV causa 9 entre 10 casos de câncer cervical (colo do útero) e 6 entre 10 casos de câncer da vulva e vaginal.

Fatores de risco para o câncer cervical (colo do útero)

- Você tem uma infecção ativa por HPV ou HIV – ou teve no passado.
- Você começou a fazer sexo muito jovem.
- Você teve muitos parceiros sexuais
- Você fuma ou usa tabaco.
- Você é de origem hispânica.

Fatores de risco para o câncer de ovário

- Você tem uma mutação genética, incluindo *BRCA1*, *BRCA2*, genes associados com a síndrome de Lynch ou câncer de ovário.
- Você tem histórico pessoal de endometriose (o tecido que normalmente reveste o útero que cresce fora dele).
- Você teve câncer de ovário ou câncer de mama.
- Você é judia do Leste Europeu ou Ashkenazi.

Fatores de risco para o câncer uterino (de endométrio)

- Você foi diagnosticada com síndrome de Lynch.
- Você é obesa ou está cerca de 22 kg (50 libras) ou mais acima do peso.
- Você tem 50 anos ou mais.
- Você tem hiperplasia de endométrio (en-DOH-mee-

TREE-uhl HIE-pur-PLAY-zeu)

- Você tem uma mutação do gene *PTEN* (síndrome de Cowden).
- Você usou tamoxifeno (como Nolvadex® ou Soltamox®).
- Você fez reposição hormonal com estrogênio sem progesterona.

Fatores de risco para o câncer da vulva ou vaginal

- Você tem uma infecção por HPV.
- Você teve câncer cervical (colo do útero) ou da vulva, ou pré-cânceres (células que mostram alterações, mas que ainda não são câncer)
- Você tem um sistema imunológico enfraquecido (por uma infecção por HIV ou por outra doença).
- Você fuma ou usa produtos do tabaco.
- Você costuma sentir coceira ou queimação na vulva, chamada líquen escleroso (LIE-kun skluh ROW-sus).

O câncer uterino é o 4º tipo mais comum de câncer entre pessoas a quem foi atribuído o gênero feminino no nascimento.

| Sintomas | Cervical (colo do útero) | De ovário | Uterino | Vaginal | Da vulva |
|---|--------------------------------|--------------|---------|---------|-------------|
| Sangramento anormal ou corrimento vaginal | X | X | X | X | |
| Problemas para comer ou sentir-se cheia muito rápido | | X | | | |
| Ganho ou perda de peso inesperada | | X | X | | |
| Dor ou pressão na pélvis | X | X | X | | |
| Necessidade de urinar (fazer xixi) com urgência ou com mais frequência. | | X | | X | |
| Constipação (fazer cocô com menos frequência que o normal) | | X | | X | |
| Sangramento vaginal após o sexo | X | | | | |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|
| Inchaço (sentir o estômago cheio e rígido) | | X | | | |
| Dor nas costas ou no abdômen (barriga) | | X | | | |
| Dor durante sexo vaginal | | | X | X | X |
| Coceira, queimação, dor ou sensibilidade na vulva | | | | | X |
| Alterações na cor ou erupções cutâneas, feridas ou verrugas na vulva | | | | | X |

Hábitos saudáveis para reduzir o risco de câncer ginecológico

O único câncer ginecológico que podemos rastrear com um exame simples e confiável é o câncer cervical (colo do útero). Por isso é tão importante procurar sintomas e conversar imediatamente com o seu provedor de assistência médica se notar alguma alteração.

O MSK recomenda seguir esses hábitos saudáveis para reduzir o risco de câncer ginecológico.

- Tomar a vacina contra o HPV se você tem entre 9 e 45

anos. Conversar com o seu provedor de assistência médica sobre quando você ou um membro da família deve tomar a vacina contra o HPV. Agora mais pessoas podem tomar a vacina. Elas podem se proteger contra os tipos de HPV que mais frequentemente causam câncer cervical (colo do útero), vaginal e da vulva.

- Agendar exames regulares de Papanicolau. O MSK recomenda fortemente que você faça exames de Papanicolau regularmente, mesmo que tenha tomado a vacina contra o HPV. O teste de Papanicolau, ou exame de Papanicolau, verifica as células do colo do útero em busca de alterações que possam se tornar câncer. Se lhe foi atribuído o gênero feminino no nascimento (seu gênero atual não é importante), você provavelmente tem um colo uterino.

Converse com o seu provedor de assistência médica sobre quando fazer um exame de Papanicolau ou outros exames para verificar se você tem câncer ginecológico.

- Use preservativos ou barragens dentais durante a atividade sexual para reduzir os riscos de contrair o HPV. Barragens dentais são uma folha fina que protege contra o contato da boca com a pele.
- Não fume nem use produtos do tabaco.

- Faça pelo menos 20 minutos de exercício por dia. Experimente combinar atividades aeróbicas e de fortalecimento muscular. Alguns exemplos são caminhar, dançar, fazer ioga, usar faixas de resistência ou andar de bicicleta. Limpar a casa e subir escadas também são formas de atividade física.

Medidas que você pode tomar hoje

- Saiba mais sobre o seu risco de ter câncer ginecológico
- Conhecer os sintomas do câncer ginecológico e conversar com o seu provedor de assistência médica sobre qualquer alteração no seu corpo.
- Tomar a vacina contra o HPV.
- Fazer o rastreamento do câncer cervical (colo do útero) com exames de Papanicolau regulares.
- Conversar com um conselheiro genético se você tiver histórico familiar de câncer ginecológico. Ele também pode ajudá-lo a fazer o teste de uma mutação genética (alteração ou variante) que aumenta o risco.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obter mais recursos e pesquisar em nossa biblioteca virtual, acesse www.mskcc.org/pe.

What You Can Do To Prevent Gynecologic Cancer - Last updated on March 17, 2023

Todos os direitos são reservados e de propriedade do Memorial Sloan Kettering Cancer Center