



## 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

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.

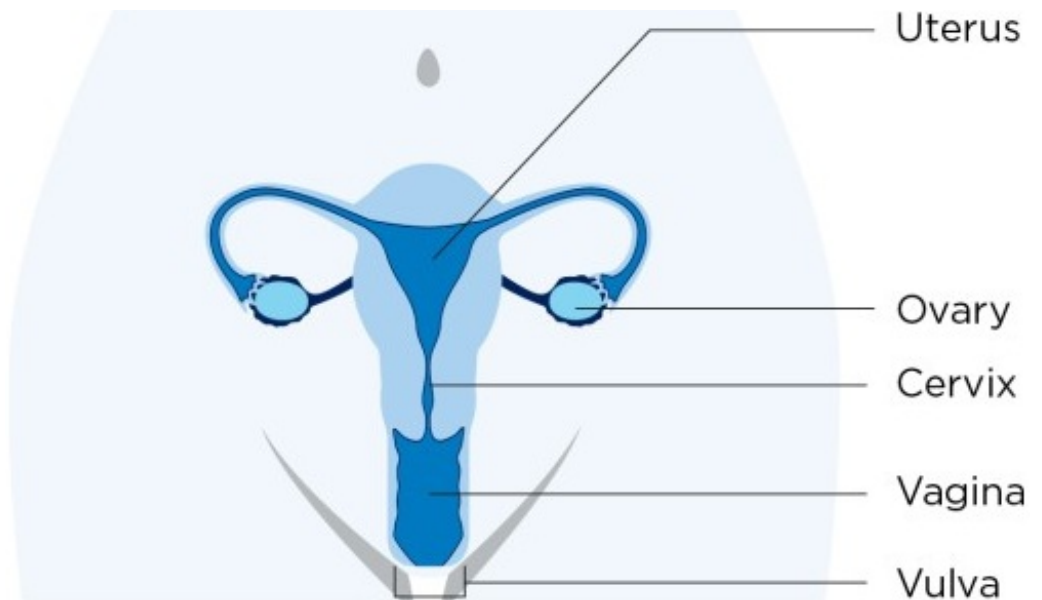


Imagem 1. Diagrama dos órgãos reprodutores femininos

**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.

Se você tiver dúvidas ou preocupações, fale com seu médico. Um membro da sua equipe de cuidados responderá de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h. Fora desse horário, você pode deixar uma mensagem ou falar com outro médico do MSK. Sempre haverá um médico ou enfermeiro de plantão. Se você não tiver certeza de como entrar em contato com seu médico, ligue para 212-639-2000.

Para obter mais recursos e pesquisar em nossa biblioteca virtual, acesse [www.mskcc.org/pe](http://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