

## Autocuidado é aliado das mulheres na manutenção da saúde

**A** pandemia trouxe um desafio a mais para o rastreamento do câncer, já que o momento exige que as pessoas passem mais tempo em casa e evitem saídas que não sejam essenciais. Por isso, no Dia Internacional da Mulher, celebrado em 8 de março, o INCA fez um alerta sobre a necessidade de redobrar a atenção aos sinais indicativos da doença na população feminina e também sobre a importância do autocuidado na prevenção de cânceres como o do colo do útero e de mama.

“Por um lado, sair tornou-se um risco, mas, se surgir algum sinal ou sintoma suspeito, deve-se procurar ajuda médica. Nesse caso, a recomendação é manter o distanciamento social que for possível nos transportes e nas ruas, usar sempre a máscara de forma adequada e manter as mãos limpas”, explica a coordenadora de Prevenção e Vigilância do Instituto, Liz Almeida.

Mesmo em casa, é possível cuidar da saúde. Prestar mais atenção ao próprio corpo é fundamental para identificar algo fora do normal. O autocuidado, aliás, é tema de um vídeo disponível no canal do INCA no YouTube apresentado pela tecnologista na área de Detecção Precoce do Câncer Renata Maciel, da Coordenação de Prevenção e Vigilância (CONPREV). Uma das sugestões é aproveitar a hora do banho para checar a presença de algum caroço nas mamas. Renata lembra que essa simples ação pode levar a um diagnóstico precoce, o que facilita o encaminhamento para o tratamento adequado e aumenta as chances de cura do câncer.

Os homens também devem refletir sobre como contribuir para o bem-estar das mulheres que fazem parte de suas vidas, alerta Liz Almeida. “Eles podem observar os corpos das companheiras e reparar nas pequenas alterações ou em sintomas relatados que se repetem e incentivá-las a procurar ajuda”, diz.

### Vacina é fornecida pelo SUS

O exame de Papanicolaou é uma das principais formas de prevenção contra o câncer do colo do útero. Mulheres de 25 a 64 anos devem fazê-lo a cada três anos, como explica o folheto do INCA sobre o tema. O material traz informações sobre os principais fatores de risco associados e sintomas, e mostra a importância da vacina contra o HPV para evitar o desenvolvimento da doença. Por isso, é importante mantê-la em dia, mesmo durante a pandemia.

Desde 2014, a imunização é fornecida gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS) a meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos, com o objetivo de prevenir os cânceres do colo do útero, vulva, vagina, pênis, ânus, boca e orofaringe. Fornecida em duas doses, a vacina está disponível na rede pública de saúde durante todo o ano.

Outra importante fonte de informação do INCA sobre o assunto é a exposição *A Mulher e o Câncer do Colo do Útero*, disponível no portal do Instituto. A mostra reúne histórico e dados como a incidência de casos no Brasil, esclarece as dúvidas mais comuns e lembra que esse tipo de doença, considerado um problema de saúde pública no País, atinge principalmente mulheres com maior dificuldade de acesso aos serviços de saúde e à informação.

Este ano, o Instituto criou materiais informativos para o Dia Internacional da Mulher sobre a exposição, que foram divulgados internamente e publicados no portal do INCA. Além disso, as peças foram compartilhadas pelo INCAvoluntário, Serviço Social do Comércio (Sesc), Supervia e pelas rádios Sulamérica Paradiso e Mix FM, a partir de parcerias com o INCA firmadas pelo Serviço de Comunicação Social.

**O câncer do colo do útero na história**

- Nos últimos 100 anos, o câncer do colo do útero passou a ser associado a aspectos morais e condições sociais.
- Por muito tempo, esse tipo de câncer foi associado à imoralidade e a excessos sexuais. Felizmente, mais informações foram descobertas. Além disso, técnicas diagnósticas e de tratamento evoluíram ao longo dos séculos XX e XXI.
- A partir dos anos 1970, os movimentos de mulheres intensificaram a luta pela atenção à saúde.

**Como prevenir o câncer do colo do útero?**

**Vacina contra o HPV**

- Antes do início da vida sexual.
- As meninas de 9 a 14 anos e os meninos de 11 a 14 devem procurar uma unidade de saúde e receber a vacina gratuitamente.

**Exame preventivo (papanicolaou) e tratamento adequado quando houver necessidade.**

- O preventivo (exame de Papanicolaou ou citopatológico) é a análise das células do colo do útero para ver se há alterações causadas pelo HPV que podem se transformar em câncer.

**+ MAIS NA INTERNET:** Saiba mais sobre câncer do colo do útero acessando o **folheto** e a **exposição** no portal do INCA. Sobre a importância da atenção ao próprio corpo, **assista** ao vídeo disponível no canal do Instituto no YouTube.

Cards informativos divulgam conteúdo da exposição *A Mulher e o Câncer do Colo do Útero*