

## Dá para prevenir o câncer do colo de útero?

A boa notícia é que pode ser amplamente prevenido com medidas **simples e acessíveis**.

- **Vacinação contra o HPV:** Disponível no Sistema Único de Saúde (SUS) para meninas e meninos a partir dos 9 anos. A vacina protege contra os tipos mais comuns do vírus, responsáveis pela maioria dos casos de câncer do colo do útero.
- **Exame Papanicolau:** É capaz de detectar alterações nas células do colo do útero antes que elas se transformem em câncer.
- **Uso de preservativo:** Embora o HPV possa ser transmitido por contato pele a pele, o uso de preservativos ajuda a reduzir significativamente o risco de infecção.
- **Evitar o tabagismo:** Não fumar reduz o risco de diversos tipos de câncer, incluindo o do colo do útero.
- **Manter uma vida sexual saudável e informada:** Educar-se sobre as formas de prevenção do HPV e outras ISTs.

Visitas regulares ao ginecologista são essenciais para manter a saúde em dia.

Juntas, podemos fazer do Outubro Rosa um lembrete para que o autocuidado seja constante, todos os dias do ano.



**pessoas  
e cultura**

### Ficha Técnica

#### Referências:

Ministério da Saúde  
<https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/outubro/cancer-de-mama-prevencao-deteccao-precoce-e-reducao-de-riscos-evitaveis-estao-entre-as-estrategias-para-diminuir-mortalidade>

Portal Drauzio Varella  
<https://drauziovarella.uol.com.br/mulher/cancer-de-colo-do-uterio/#:~:text=O%20c%C3%A2ncer%20de%20colo%20do,surgimento%20do%20c%C3%A2ncer%20de%20p%C3%AAsis.>

Redator(a): Lorena Alcantara  
Confecção: AmorSaúde



# Mulher

que se ama, cuida com  
**AmorSaúde**

**Descubra como prevenir o câncer de mama e do colo do útero e cuide-se com AmorSaúde.**

# Um Mês de Cuidado e Prevenção

para uma vida inteira com saúde

O Outubro Rosa nos lembra da importância do cuidado e da prevenção quando o assunto é câncer de mama e do colo do útero. Aqui, você encontrará dicas práticas e informações essenciais para cuidar da sua saúde em todos os meses do ano.

## Prevenção

Isso começa com hábitos saudáveis. Embora não seja possível evitar o câncer de mama completamente, algumas ações podem reduzir os riscos:



### Boa alimentação

Dietas ricas em frutas, vegetais e grãos integrais ajudam a fortalecer o sistema imunológico.



### Exercite-se

Atividades físicas ajudam a manter o peso ideal e regulam hormônios importantes.



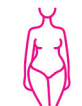
### Não consuma álcool

Bebidas alcoólicas aumentam o risco de desenvolver a doença.



### Faça mamografias periódicas

O exame é essencial para detectar alterações no tecido mamário em estágios iniciais.



### Conheça seu corpo

O autoexame é uma maneira de identificar mudanças, mas a consulta regular com o médico é indispensável.

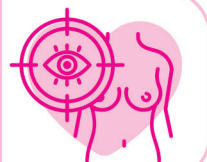
**Cuidar de si mesma envolve estar atenta ao seu corpo.**

**Agora, vamos aprender mais sobre uma prática essencial: o autoexame.**

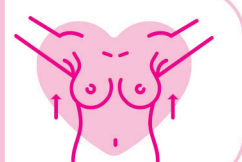
O autoexame é uma forma simples de conhecer melhor o próprio corpo e identificar possíveis alterações nas mamas.

**Siga esses passos em frente ao espelho, deitada ou durante o banho:**

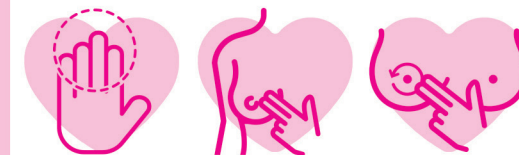
**1. Observe suas mamas:** procure por alterações no formato, tamanho ou textura da pele;



**2. Levante os braços:** veja se há mudanças na pele ou nos mamilos;



Apalpe com movimentos circulares: Use as pontas dos dedos e faça movimentos suaves, cobrindo toda a mama em busca de nódulos ou áreas endurecidas.



**Lembre-se:** o autoexame não substitui consultas médicas ou exames, mas ajuda a identificar qualquer mudança que deva ser investigada.

## Câncer do Colo do Útero

### Causas, Sinais e Prevenção

O câncer do colo do útero é uma doença silenciosa que afeta milhares de mulheres, mas pode ser prevenido e tratado de forma eficaz quando detectado precocemente.

A principal causa desse tipo de câncer é a infecção pelo HPV (Papilomavírus Humano), transmitido através do contato sexual sem preservativos.

Apesar de ser um vírus comum, que pode desaparecer espontaneamente em alguns casos, em outros, o vírus persiste e altera as células do colo do útero, levando ao desenvolvimento do câncer ao longo do tempo.

### Outros fatores de risco:

- Falta de vacinação contra o HPV
- Início precoce da atividade sexual
- Múltiplos parceiros sexuais
- Sistema imunológico enfraquecido
- Tabagismo

### Fique de olho nos sinais e sintomas!

O câncer do colo do útero costuma ser assintomático nas fases iniciais, por isso os exames regulares são tão importantes. Quando os sintomas aparecem, geralmente indicam um estágio mais avançado da doença.

### Principais sinais:

- Sangramento vaginal anormal, fora do período menstrual ou após relações sexuais;
- Corrimento vaginal incomum, muitas vezes, com coloração ou odor alterado;
- Dor pélvica contínua ou durante relações sexuais;
- Dificuldade para urinar ou evacuar.

**Qualquer alteração deve ser avaliada pelo médico.**