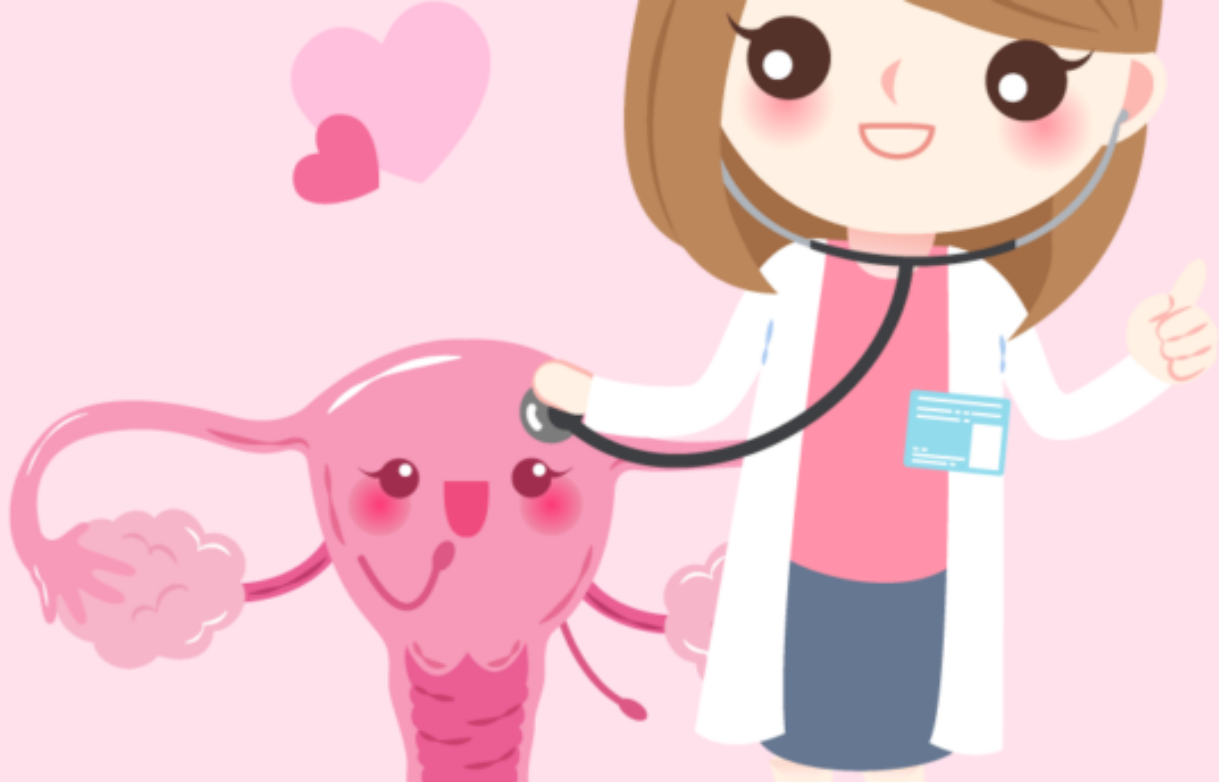


# MARÇO LILÁS

MÊS DE PREVENÇÃO DO CÂNCER DO COLO DO ÚTERO





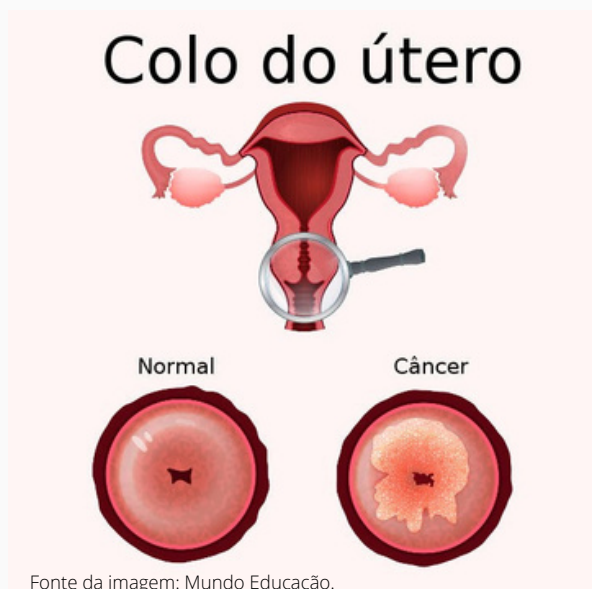
Fonte da imagem: <http://clinicasaogermano.com.br/papanicolaou-o-principal-exame-para-prevenir-o-cancer-de-colo-de-uterio/>

O mês de março marca um período de atenção especial à saúde da mulher. Além de estar relacionado ao Dia Internacional da Mulher, comemorado no dia 8, ele é dedicado também à campanha Março Lilás, de prevenção e combate ao câncer de colo uterino.

Esse tipo de câncer é uma das maiores causas de morte pela doença entre as mulheres no mundo e a terceira neoplasia maligna que mais mata mulheres no Brasil. Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), no triênio 2020–2022, o país deve registrar 16.710 casos novos de câncer de colo uterino. Por isso, fortalecer a prevenção do câncer de colo uterino é uma das metas principais da saúde pública.

## O que é?

O câncer do colo do útero, também chamado de câncer cervical, é causado pela infecção persistente por alguns tipos do Papilomavírus Humano (HPV), chamados de tipos oncogênicos.



Fonte da imagem: Mundo Educação.

A infecção genital por esse vírus é muito frequente e, na maioria das vezes, não causa doença. Entretanto, em alguns casos, ocorrem alterações celulares que podem evoluir para o câncer. Essas alterações são descobertas facilmente no exame preventivo (conhecido também como Papanicolaou ou Papanicolau) e curáveis na quase totalidade dos casos. Por isso, é importante a realização periódica desse exame.

Os diversos subtipos do HPV são os grandes responsáveis pela maioria dos casos de câncer de colo do útero. Eles são sexualmente transmissíveis e causam lesões na vagina, no colo do útero, no pênis e no ânus.

A principal forma de prevenção é a vacina contra o HPV (disponível para meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos). É importante ter como foco esse público-alvo e trabalhar preventivamente nas escolas.

Além disso, as mulheres devem ter acesso ao exame de Papanicolau, que deve ser feito periodicamente após o início da vida sexual, pois ele é capaz de detectar alterações pré-cancerígenas precoces, que, se tratadas, são curadas em quase a totalidade dos casos.

## O que aumenta o risco?



- Início precoce da atividade sexual;
- Múltiplos parceiros;
- Tabagismo;
- Uso prolongado de pílulas anticoncepcionais.

## Quais são os sinais e sintomas?

O câncer do colo do útero é uma doença de desenvolvimento lento, que pode não apresentar sintomas em sua fase inicial. Nos casos mais avançados, é possível evoluir para sangramento vaginal intermitente (que vai e volta) ou após a relação sexual, além de secreção vaginal anormal e dor abdominal associada a queixas urinárias ou intestinais.

## Como é feito o diagnóstico?



Há alguns meios de se identificar (principalmente de maneira precoce) o câncer de colo de útero; entre eles, a alternativa mais comum é o exame de Papanicolau.

Dependendo da paciente ou em casos inconclusivos, são aplicados outros métodos, como biópsia, colposcopia e exame pélvico.

## Nutrição

A oferta de vitaminas antioxidantes como A, C e E apresenta benefícios para a prevenção do câncer do colo uterino, principalmente nos estágios iniciais.

A **vitamina A** – que contém carotenoides – é capaz de inibir a formação dos radicais livres, além de ser um potente modulador da diferenciação celular, o que confere proteção para reprimir o desenvolvimento do HPV. Ela pode ser encontrada nos seguintes alimentos: fígado, gema de ovo e leite; já a provitamina A, em vegetais folhosos verdes (p. ex., espinafre, couve, beralha), vegetais amarelos (p. ex., abóbora e cenoura), frutas amarelas alaranjadas (p. ex., manga, caju, goiaba, mamão e caqui), óleos e frutas oleaginosas (p. ex., buriti, dendê e pequi).

As vitaminas C e E podem evitar a formação de carcinógenos, além de aumentar a imunidade.

A **vitamina C** pode ser encontrada em frutas frescas, no tomate, em folhas verdes (que contêm teores variáveis dessa vitamina) e outras frutas, como acerola, caju, goiaba e uva.

A **vitamina E** está presente na gordura dos vegetais (principalmente nos óleos vegetais não processados). A semente de algodão, de soja, de girassol e de germe de trigo tem a maior concentração. É encontrada também em muitos alimentos, como óleo de semente de açafreão, óleo de soja, azeite de oliva, banana, couve-manteiga, nozes, carnes, amendoim, óleo de coco e sementes de gergelim e linhaça. As nozes são particularmente ricas.

**Previna-se!**

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CONSELHO Nacional de Secretários de Saúde (CONASS). **Campanha Março Lilás conscientiza e orienta sobre prevenção do câncer de colo do útero**. 2022.

Disponível em: <https://www.conass.org.br/campanha-marco-lilas-conscientiza-e-orienta-sobre-prevencao-do-cancer-de-colo-do-utero/>. Acesso em: mar. 2022.

GONZALES, Fabio Gonçalves. **Vitamina E**. Disponível em:

<http://www.medicinabiomolecular.com.br/biblioteca/pdfs/Nutrientes/nu-0142.pdf>. Acesso em: mar. 2022.

GOVERNO do Estado de Goiás: Secretaria de Estado da Saúde. Superintendência de Vigilância em Saúde. Coordenação de Vigilância Nutricional. 2016. **Suplementação de Vitamina A**: um olhar simplificado e explicativo de como agir dentro do programa para o Estado de Goiás. Disponível em: <http://www.sgc.goias.gov.br/upload/arquivos/2016-06/cartilha-vitamina-a.pdf>. Acesso em: mar. 2022.

MUNDO EDUCAÇÃO. **Câncer do colo do útero**. Imagem, color. Disponível em:

<https://mundoeducacao.uol.com.br/doencas/cancer-colo-utero.htm>. Acesso em: mar. 2022.

NUNES, Tennessee Andrade. MELO, Jane Kelly Holanda. SILVA, Gleydson de Freitas. VASCONCELOS, Bárbara Monique Freitas. MOTA, Luã Reis dos Santos. Análise do consumo de fontes de vitamina C entre os estudantes da UFERSA/RN. **Exatas Online**. ISSN 2178-0471, vol. 4 n.1 junho 2013, pág. 26-38. Disponível em:

<http://www2.uesb.br/exatasonline/images/V4N1pp26-38.pdf>. Acesso em: mar. 2022.

SAMPAIO, Lúcia da Cunha. ALMEIDA, Cristiane Fonseca de. Vitaminas antioxidantes na prevenção do câncer do colo uterino. **Revista Brasileira de Cancerologia**, 2009; 55(3): 289-296. Disponível em: <https://rbc.inca.gov.br/index.php/revista/article/view/1622/966>. Acesso em: mar. 2022.

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA – UFPB. Centro de Referência em Atenção à Saúde – CRAS. Reitoria. **Março Lilás**: câncer do colo do útero. 2021. Disponível em: <https://www.ufpb.br/cras/contents/noticias/marco-lilas-cancer-do-colo-do-utero>. Acesso em: mar. 2022.



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

**portal.ifrj.edu.br**