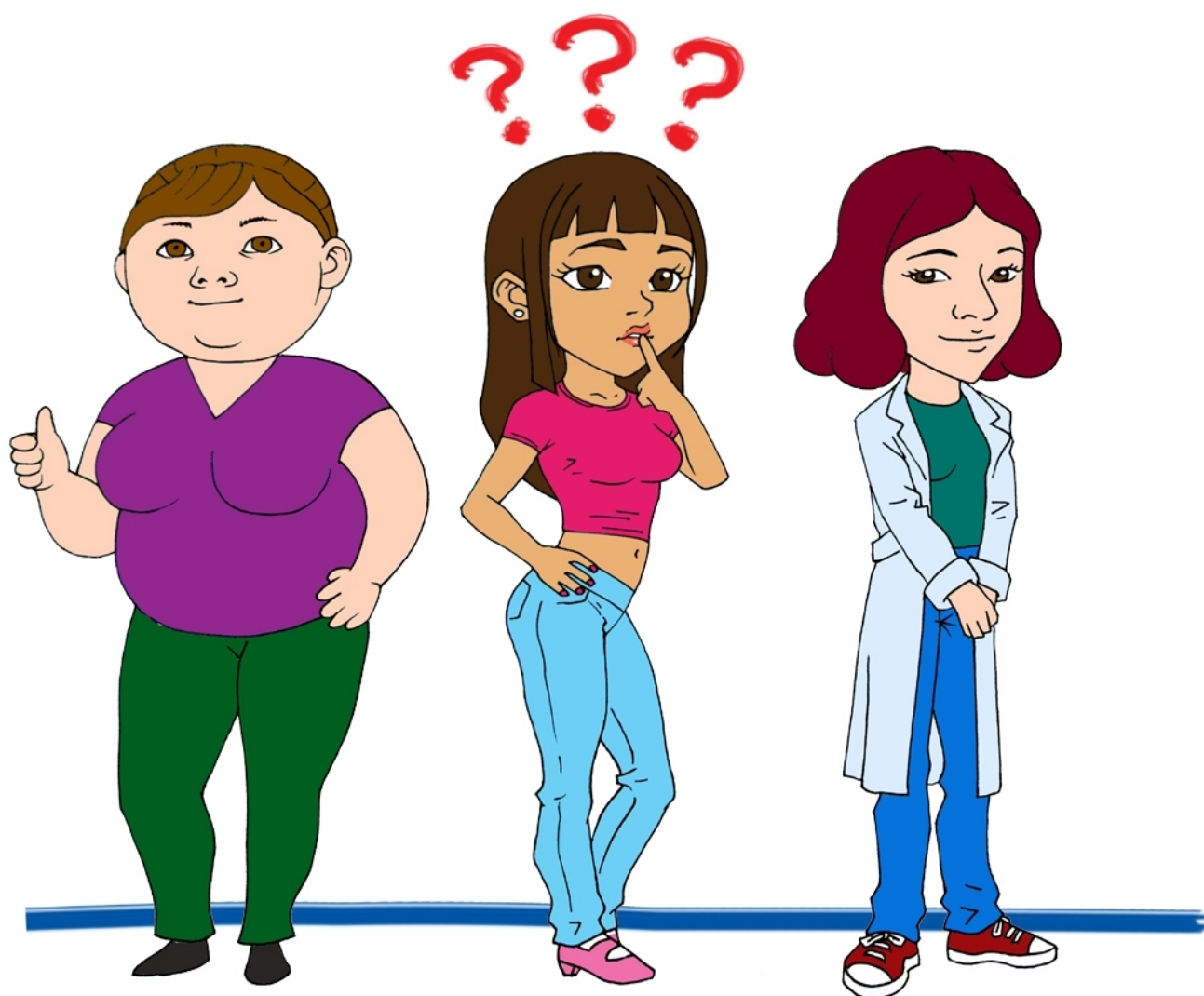


Conversando sobre câncer de colo do útero: a prevenção da doença e orientações gerais para a promoção da saúde.



Orientadora: Dra Lidia Santos Soares

Docentes colaboradores: Dra. Maria da Anunciação Silva e
Dra. Rosana de Carvalho Castro

Discentes:

Ana Carolina Givisiez de M. Poubel

Carina Oliveira Motta

Danielly Faria Vieira

Jéssica Karine M. dos Santos

Juliane De Andrade Rocha

Marília Luzzuol Sales

Olívia Oliveira de Souza

Renata Rodrigues Lemos

Ticiane Almeida Gonçalves

Técnico colaborador: Tony Majstorović

Ilustração: Lucas De Simone

**CARTILHA ENSINA MULHER COMO SE PREVENIR DO CÂNCER DE
COLO E A CUIDAR DA SAÚDE.**

Lidia Santos Soares

Docente PURO/UFF - Orientadora do Projeto

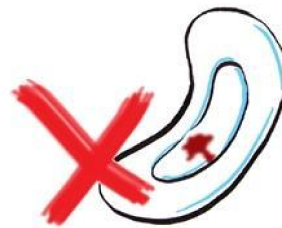
A cartilha "*Conversando sobre câncer de colo do útero: a prevenção da doença e orientações gerais para a promoção da saúde*" foi produzida em 2013, após dois anos de muito estudo e trabalho. O objetivo da cartilha é disseminar informações às mulheres usuárias dos serviços de saúde sobre o câncer de colo. O trabalho, fruto de um Projeto de Ensino interdisciplinar, envolveu a participação de docentes e discentes do Polo Universitário de Rio das Ostras (PURO) da Universidade Federal Fluminense (UFF). A publicação traz em linguagem simples e em formato de revista em quadrinhos, algumas ilustrações e orientações sobre a doença. Espera-se que a cartilha possa orientar mulheres e auxiliar profissionais de saúde na divulgação das principais medidas de prevenção do câncer de colo do útero, além de outras importantes orientações para a promoção da saúde integral das mulheres.





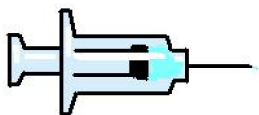
Agora vou explicar a vocês quais os cuidados para a realização do preventivo:

- não estar menstruada .
- não ter relação sexual (mesmo com camisinha) e não usar duchas ou medicamentos vaginais 48 horas (2 dias) antes do exame.



Você sabia que o vírus HPV é responsável por 95% dos casos de câncer de colo do útero?

Assim é super importante falar sobre a vacina contra o HPV. Ela estará nos Postos de Saúde a partir de março de 2014 para meninas de 11 a 13 anos e, em 2015, para as idades de 9 a 11 anos.



Informe-se no Posto mais perto de sua casa.

Também é importante as pessoas conhecerem alguns hábitos saudáveis de vida e que ajudam na prevenção de muitos cânceres, bem como de outras doenças importantes como diabetes, hipertensão, doenças do coração, etc.

- Ter uma alimentação saudável, rica em frutas, verduras, legumes e cereais (grãos) pode evitar o câncer em pelo menos 40%. Exemplos de alguns cereais: aveia, granola, centeio, lentilha, ervilha, cevada.



- Evitar ou diminuir a ingestão de bebidas alcoólicas e o fumo.

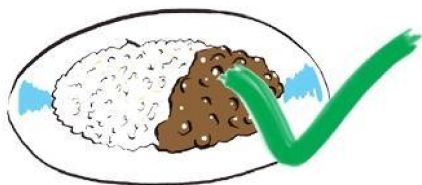


- Evitar refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados.



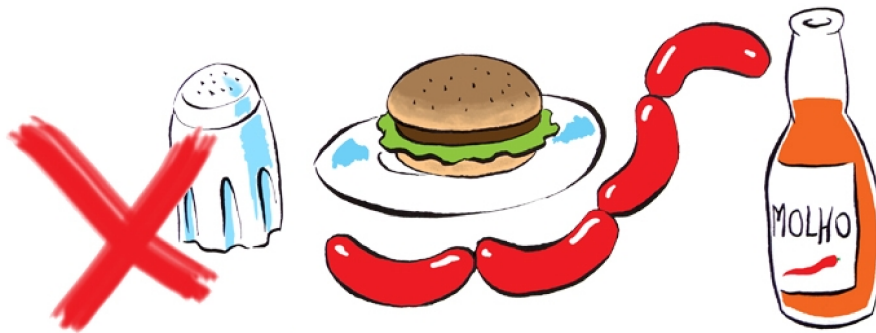
- Beber pelo menos 2 litros de água por dia, de preferência no intervalo das refeições.

- Comer feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana.



- Fazer pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.

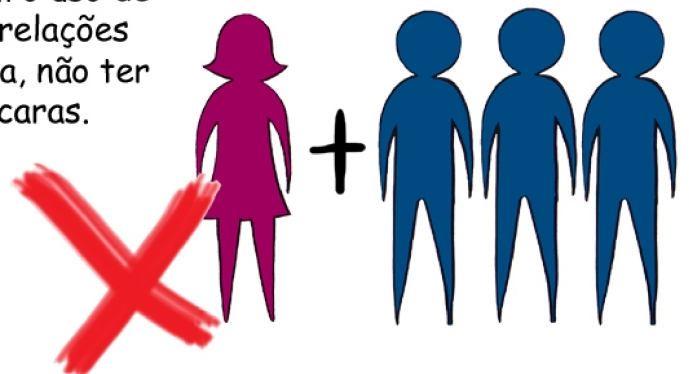
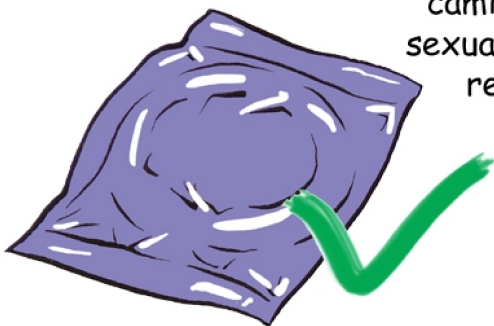
- Diminuir a quantidade de sal na comida. Tire o saleiro da mesa. Evite alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos e alimentos com conservantes.



- Praticar pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias.



- Fazer sexo sempre com o uso de camisinha em todas as relações sexuais e, de preferência, não ter relações com vários caras.



E não se esqueça! Faça o Preventivo todos os anos no Postinho mais próximo de sua casa. Ele é rápido e gratuito!

