

Azul-marinho é a cor de identificação do mês de março como o de conscientização ao câncer colorretal

Câncer de Cólon é um tipo de tumor que desenvolve no intestino grosso (cólon) ou em sua porção final, o reto. É o terceiro tipo de câncer mais frequente tanto em homens como em mulheres. Os sintomas costumam surgir em estágios avançados da doença, por isso, a detecção precoce nem sempre é possível. Dentre as suas possíveis causas, especula-se que dietas ricas em bebidas alcoólicas, carne vermelhas, embutidos e carnes processadas aumentam a probabilidade de desenvolvimento do câncer colorretal. Esse risco maior também é presente em pacientes obesos ou acima do peso. A origem desse tipo de tumor se dá por conta de pólipos intestinais, que são lesões semelhantes a verrugas que surgem no intestino grosso.

Por essa razão que é tão importante estar atento às alterações intestinais. Elas podem ser um indício da presença de um pólipo no intestino.

Os sintomas mais evidentes de câncer colorretal normalmente aparecem em estágios avançados. Portanto, fique atento a qualquer um desses sintomas e, caso os tenha, procure um médico: **Sangramento pelo ânus, constipação ou diarreia sem explicação, presença de pólipos no intestino, anemia, fraqueza,**



cólica abdominal, emagrecimento e sensação de evacuação incompleta.

Grandes estudos populacionais relacionam dietas ricas em bebida alcoólica, carne vermelha e embutidos com uma maior incidência de câncer colorretal. O Departamento de Saúde do Reino Unido considera que pessoas que ingerem mais de 90 g de carne vermelha ou embutidos por dia apresentam risco aumentado de desenvolver câncer colorretal e sugere a redução do consumo desses alimentos para menos de 70g por dia. Também foi demonstrado aumento do risco de câncer colorretal em indivíduos obesos ou acima do peso, sendo essa associação maior no sexo masculino, provavelmente devido ao predomínio da gordura visceral.

Como medida de prevenção é preciso adotar uma alimentação balanceada para prevenir o câncer colorretal. A redução do risco desse câncer se associa à ingestão de fibras vegetais. O ideal é ingerir pelo menos 30g de fibras solúveis, contidas nas verduras, frutas, grãos e alimentos integrais, para regular o hábito intestinal.

Em resumo, é preciso levar uma vida saudável, manter uma dieta rica em alimentos naturais com fibras, praticar atividade física regular e restringir carne vermelha, embutidos e álcool na dieta para ajudar a reduzir a formação de pólipos adenomatosos e, por consequência, o câncer colorretal.

A importância da adoção do distanciamento social

Sabemos que o coronavírus se espalha principalmente entre pessoas que estão em contato próximo. A propagação acontece quando uma pessoa infectada tosse, espirra ou fala e **gotículas** são lançadas no ar, caindo na boca ou no nariz das pessoas próximas. As gotículas também podem ser inaladas até os pulmões. Ficar distante, portanto, é uma forma de proteção.

Estudos recentes indicam que pessoas infectadas, mas que **não apresentam sintomas**, provavelmente também desempenham um papel na disseminação da covid-19. Como as pessoas podem espalhar o vírus antes mesmo de saberem que

estão doentes, é importante respeitar o distanciamento de 2 metros **independente da presença de sintomas**. O **distanciamento social** abrange diversos tipos de medidas para reduzir a circulação de pessoas em espaços coletivos públicos (ruas e praças) ou privados (shoppings, shows etc.).

Dentre as medidas de distanciamento social, podemos citar a necessidade de **evitar aglomerações** e, assim, podem ser determinados: a paralisação de atividades não essenciais, como fechamento do comércio, com a exceção de serviços essenciais, como supermercados e farmácias; o cancelamento ou adiamento de eventos, como festivais; a paralisação das atividades escolares presenciais; e a adoção do sistema de trabalho remoto. Assim, evita-se a aglomeração, situação muito propícia para a transmissão do vírus.



Março Lilás - Campanha de Prevenção do Câncer de Colo de Útero

O câncer de colo de útero, denominado também de câncer cervical, é causado por infecções resistentes por alguns tipos do Papilomavírus Humano (HPV), chamados de tipos oncogênicos.

Na maioria das vezes, a infecção genital por este vírus não causa doença mesmo apresentando certa frequência. Porém, em alguns casos, as alterações celulares podem evoluir para o câncer.

Considerada a quarta causa de morte de mulheres por câncer no Brasil, o câncer de colo de útero é o terceiro tumor mais frequente na população feminina.

A campanha "Março Lilás" objetiva levar informação e conscientizar as mulheres para os cuidados com a prevenção contra o câncer de colo de útero, além de alertar sobre a importância de buscar ajuda médica ao identificar os principais sintomas.

Causas e Fatores de Riscos

O desenvolvimento do câncer de colo de útero ocorre quando as células da região se multiplicam de maneira descontrolada devido às mutações genéticas.

Geralmente esse tipo de alteração celular está relacionada à presença de alguns tipos de vírus HPV, muito comum em mulheres. O tumor evolui a partir de uma lesão precursora que pode ser causada pelo HPV se não tratadas por muitos anos.

Os fatores de risco do câncer de colo de útero envolvem o uso prolongado de pílulas anticoncepcionais, tabagismo, histórico familiar e início precoce da vida sexual e múltiplos parceiros.

Os Primeiros Sinais do Câncer de Colo de Útero

O câncer de colo de útero possui um desenvolvimento lento, sem causar sintomas em estágio inicial. No entanto, em casos mais avançados o tumor pode causar:

- Corrimento vaginal anormal, com coloração e odores incomuns;
- Sangramento vaginal durante a relação sexual, entre as menstruações ou após a menopausa;
- Dor durante a relação sexual ou na pelve;
- Problemas urinários ou intestinais;
- Perda de peso involuntária;
- Anemia, devido ao sangramento frequente;
- Dores nas costas ou nas pernas.

Prevenção do Câncer de Colo de Útero

A transmissão do vírus HPV, responsável pelo surgimento do câncer de colo de útero, é decorrente de relações sexuais e a medida preventiva mais recomendada para evitar esse tipo de vírus (além de outras doenças sexualmente transmissíveis) é o uso da camisinha.

Além disso, a campanha "Março Lilás" reforça a importância da prevenção do tumor para que a taxa de mortalidade seja cada vez menor e que as mulheres possam ter mais qualidade de vida com as seguintes orientações:

Exame Preventivo Colo de Útero

Trata-se do principal meio de prevenção contra o câncer de colo de útero. O exame Papanicolau detecta lesões precursoras e acusa a presença da doença no organismo de maneira rápida e simples.

O ideal é que mulheres entre 25 e 65 anos de idade que tem/tiveram uma vida sexual ativa realize o exame preventivo a



cada três anos caso os resultados sejam normais. Agora, se houver a presença do tumor, será necessário repetir o exame em um período mais próximo.

Vacinação Contra HPV

O Ministério da Saúde estendeu o direito à vacina tetravalente contra HPV para meninas de 14 anos e meninos de 11 a 14 anos de idade. A vacinação protege contra os subtipos: 6, 11 (causadores de verrugas genitais) e 16 e 18 (responsáveis por cerca de 70% dos casos de câncer de colo de útero em mulheres).

Mulheres vacinadas a partir dos 25 anos deverão realizar periodicamente o exame preventivo periodicamente, visto que a vacina não protege o organismo contra os subtipos cancerígenos do HPV.

Tratamentos do Câncer de Colo de Útero

Entre os tratamentos mais recomendados está a cirurgia, a radioterapia ou em condições mais graves, a quimioterapia. Cada caso deve ser avaliado e acompanhado por um médico para receber o tratamento adequado de acordo com o tamanho do tumor, seu estágio e fatores como a idade.



CIPA: você sabe o que é e o que faz?

CIPA é a sigla de Comissão Interna de Prevenção de Acidentes. Ela é constituída pelos próprios funcionários. Eles devem desempenhar suas atividades rotineiras e, ainda, atuar de forma voluntária na prevenção e manutenção da saúde de seus colegas. Sua finalidade é a de fiscalizar a segurança dos trabalhadores

A tarefa da **CIPA** é zelar por adequadas e seguras condições nos ambientes laborais, observando e relatando condições de risco, solicitando ao empregador medidas para reduzi-los e eliminá-los, bem como para prevenir a ocorrência de acidentes e doenças.

Muita gente tem dúvidas sobre como

acontece o trabalho dessa comissão. A CIPA promove reuniões mensais ordinárias, durante o expediente de trabalho, em local apropriado cedido pela empresa, de acordo com calendário preestabelecido.

Nessas reuniões, são tratados os temas relativos ao próprio funcionamento da comissão, além da análise dos resultados obtidos ao longo do último período no que diz respeito ao cumprimento ou não das metas estabelecidas.

As atas são assinadas pelos membros presentes, e as cópias são encaminhadas para todos, inclusive aos que não puderem participar. Além disso, elas ficam no estabelecimento à disposição dos Agentes de Inspeção do Trabalho.

Extraordinariamente, a comissão também deverá se reunir, caso ocorra algum acidente grave ou fatal ou se for apresentada denúncia sobre risco grave ou iminente à saúde ou à segurança do trabalhador que exija a adoção de medidas corretivas emergenciais. A reunião extraordinária também poder ocorrer mediante a solicitação de algum dos representantes.

Naturalmente, todos os procedimentos e decisões das reuniões ordinárias e extraordinárias devem ser registrados em ata.

Mais do que cumprir uma obrigação legal, é importante que o empregador veja

a CIPA com bons olhos, uma vez que ela é um expediente que promove a qualidade de vida do trabalhador e que pode trazer, inclusive, benefícios para a produtividade do negócio.

Afinal, em um ambiente seguro e saudável, a equipe se torna mais disposta para exercer as funções com a motivação que é esperada. Ou seja, o trabalho da CIPA é capaz de promover o engajamento dos colaboradores.

Além do que, afastados os riscos de acidentes e de danos à saúde do trabalhador, é de se esperar o aumento na [produtividade](#) e a diminuição dos custos, uma vez que as tarefas serão exercidas de forma mais eficiente.

Ao mesmo tempo, o [afastamento](#) do trabalho ocasionado por doenças ou ferimentos também é diminuído, o que é favorável à empresa, não é verdade? Os custos disso são absolutamente mais altos do que a prevenção.

Para que a CIPA dê bons frutos, é necessário o [engajamento](#) da organização e dos colaboradores. Assim, é possível ter um sistema que realmente previna acidentes e doenças do trabalho, além de estimular a saúde e a qualidade de vida do trabalhador.