



Em 1975, o dia **8 de março** foi instituído como Dia Internacional das Mulheres, pelas Nações Unidas. Atualmente, a data é comemorada em mais de 100 países como um dia de protesto por direitos ou de celebração do feminino.

A ideia de criar o Dia das mulheres surgiu entre o final do século XX e o início do séculos XX nos Estados Unidos e na Europa, no contexto das lutas feministas por melhores condições de vida e trabalho, e pelo direito de voto. Em 26 de agosto de 1910, durante a Segunda Conferência Internacional das Mulheres Socialistas em Copenhague, a líder socialista alemã Clara Zetkin propôs a instituição de uma celebração anual das lutas pelos direitos das mulheres trabalhadoras.

Ser mulher é muito mais que um simples gênero, é ter desafios constantes. Feliz Dia da Mulher !

CONSCIENTIZAÇÃO E COMBATE AO CÂNCER DE COLO UTERINO

O dia 08 de março, Dia Internacional da Mulher, celebra o histórico das lutas e conquistas das mulheres, tanto relação a igualdade de gênero quanto na ampliação dos direitos. Dentro desses direitos, destaca-se o acesso à saúde integral, humanizada e de qualidade. Por isso o mês de março foi definido para a conscientização sobre a saúde da mulher e ao combate ao câncer de colo de útero.

CUIDADOS COM A SAÚDE

A população brasileira é majoritariamente composta por mulheres (52,5%) e possuem maior expectativa de vida (79,3 anos, contra 72,2 dos homens). No entanto, é importante estar conscientizando sobre a importância de se ter uma rotina saudável e preventiva, visto que 47% da população feminina brasileira acima dos 18 anos é considerada sedentária e 62% está acima do peso. Em 2018 foram diagnosticadas por volta de 315 mil mulheres com câncer no Brasil, havendo cerca de 100 mil óbitos deste total. Estima-se que um terço das mortes por câncer se devem a riscos comportamentais e alimentares.

Algumas práticas podem ser incorporadas a rotina para garantir uma melhor qualidade de vida, tais como:

- Mantenha uma alimentação saudável, opte por consumir alimentos mais leves e mantenha-se hidratada;
- Cuide de sua saúde mental, evite sobrecarga emocional, procure apoio profissional;
- Realize exames médicos rotineiramente;
- Pratique exercícios físicos.

CANCER DO COLO DO ÚTERO

O câncer de colo de útero é uma das principais causas de morte em mulheres no Brasil. Seu principal fator de risco é a infecção pelo Papiloma Vírus Humano (HPV). Pode ser transmitida por via sexual ou por contato direto com a pele ou mucosa infectada. Tem como fatores de risco um início precoce da vida sexual, relações com múltiplos parceiros, tabagismo e o uso prolongado de pílulas anticoncepcionais. Pode ser diagnosticado através de:

- Exame pélvico e história clínica: exame da vagina, colo do útero, útero, ovário e reto através de avaliação com espéculo.

- Exame Preventivo (Papanicolau)
- Colposcopia – exame que permite visualizar a vagina e o colo de útero com um aparelho chamado colposcópico, capaz de detectar lesões anormais nessas regiões
- Biópsia – se células anormais são detectadas no exame preventivo, é necessário

realizar a retirada de uma pequena amostra de tecido para análise.

Seus sintomas, quando em estágio avançado, podem incluir sangramento vaginal espontâneo e dor abdominal. Entre os tratamentos para o câncer do colo do útero estão a cirurgia, a quimioterapia e a radioterapia, que será definido através de avaliação e orientação médica.

A prevenção primária do câncer do colo do útero está relacionada à diminuição do risco de contágio pelo Papilomavírus Humano. O uso de preservativos durante a relação sexual protege parcialmente do contágio. Outro método preventivo é a vacina HPV.

