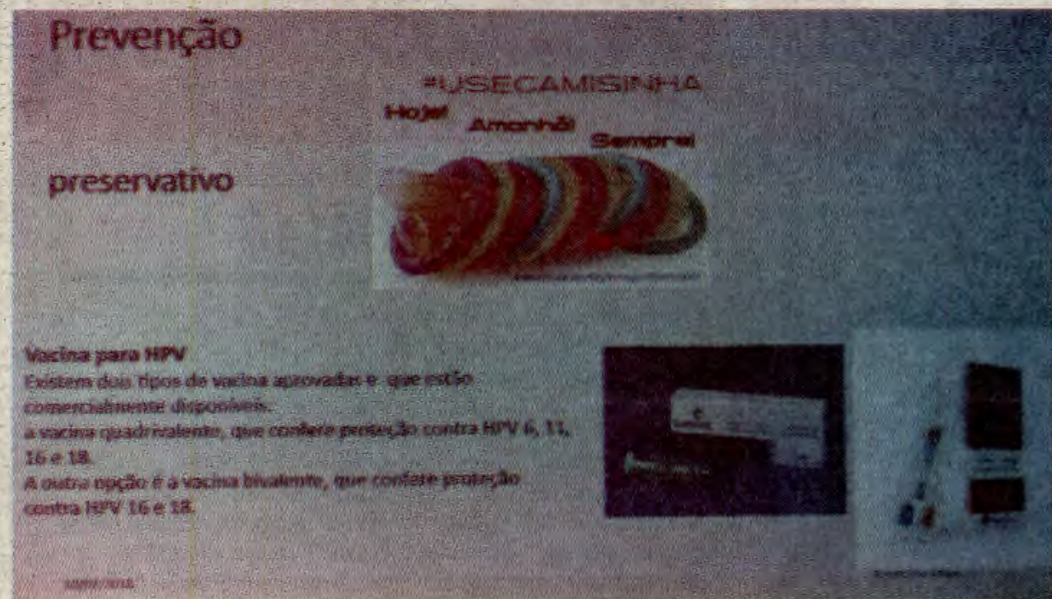


CARCINOMA DO COLO DO ÚTERO

# Rastreo deveria ser obrigatório



A prevenção é a melhor forma de se combater o carcinoma do colo do útero

**T**ODA a mulher deve sentir obrigada a fazer o rastreio do carcinoma do colo do útero, pelo menos uma vez ao ano, pelas características da patologia, que, muitas das vezes, só apresenta sintomas numa fase avançada, dificultando, deste modo, o tratamento.

Quem assim entende é a gineco-obstetra Ernestina Maia, falando esta quarta-feira ao "Notícias" no decorrer da I Sessão Científica do Hospital Provincial da Matola, na província de Maputo.

Explicou que quando o carcinoma do colo do útero é descoberto na fase inicial, ainda é possível tratar com

sucesso, salvando assim a vida da mulher. No entanto, ao contrário, pode ser difícil, pelas particularidades dos cancros malignos, pois, invadem outros órgãos, requerendo deste modo tratamentos mais pesados, como a quimioterapia.

"Antes de se tornar maligno, o que leva alguns anos, o carcinoma do colo do útero passa por várias fases. Na fase inicial não tem sintomas. Quando já dá sinais, está numa fase avançada, em que, às vezes, o tratamento cirúrgico não é possível. É por isso que aconselhamos a toda a mulher que já tenha iniciado a actividade sexual, que vá a uma consulta de ginecologia

pelo menos uma vez ao ano", disse Maia.

Em Moçambique, o carcinoma do colo do útero é o primeiro mais comum na mulher e responsável por cerca de 62 casos em cada 100 mil mulheres.

Dados do Hospital Provincial da Matola de Fevereiro de 2016 a Fevereiro de 2018 apontam que das 169 mulheres submetidas ao rastreio do carcinoma do colo do útero, durante as consultas normais de ginecologia, 39 acusaram positivo. Destas, seis tinham lesões acima de 75 por cento.

Ainda no mesmo período, 64 mulheres internadas na enfermaria de ginecologia suspeitas de carcinoma do



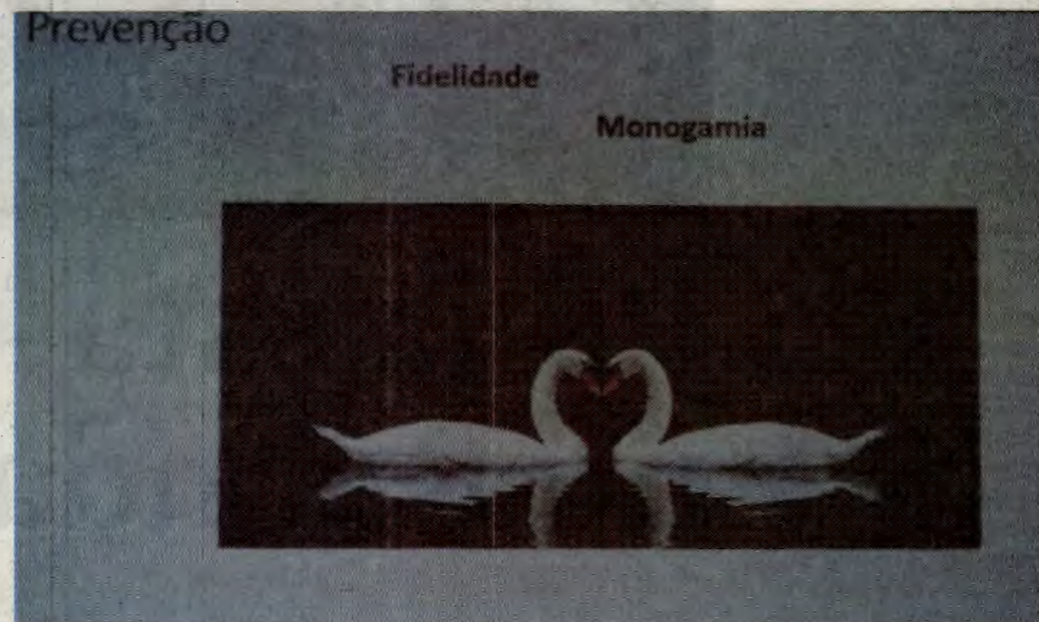
Ernestina Maia chama atenção do registo de casos de carcinoma do colo do útero em meninas

colo do útero, pois, já apresentavam sintomas e sinais, foram submetidas a biopsia. Destas, em 62 confirmou-se tratar-se de carcinoma do colo do útero.

"Infelizmente, duas perderam a vida ainda interna-

das nas nossas enfermarias, porque o seu estado de saúde estava muito debilitado. As outras 60 transferimo-las para o Hospital Central de Maputo, onde estão a fazer cuidados oncológicos. Em relação às seis mulheres com

lesões acima de 75 por cento, foram submetidas a cirurgia de extracção total do útero. Elas recuperaram e estão bem", disse, enfatizando a importância do rastreio para o diagnóstico precoce da doença.



A fidelidade também contribui para a prevenção da patologia

## O preservativo na prevenção

PARA a gineco-obstetra, Ernestina Maia, o carcinoma do colo do útero não existiria se não tivesse o Papiloma Virus Humano (HPV), cujo hospedeiro é homem, por isso, apoia a ideia do uso do preservativo para a prevenção do microrga-

criticou Ernestina Maia.

Disse que o carcinoma do colo do útero pode ocorrer em mulheres jovens e adultas, daí a necessidade da prevenção da contaminação do HPV.

Explicou que dados levantados no Hospital Provincial

logia como forma de prevenção.

"O que queremos inculcar na comunidade é que a mulher deve, obrigatoriamente, uma vez ao ano, ir a uma consulta de ginecologia. Não é necessário que seja o Hospital Pro-

## HISTÓRIAS DE VIDA

### A mulher deve deixar de ser o rosto da pobreza



SONHOU em ser economista, mas quis o destino que ingressasse na Academia de Ciências Policiais (ACIPOL) e depois destacada para o Serviço Nacional de Migração, onde é porta-voz e incansável lutadora pela observância da legalidade.

Contudo, Cira Fernandes, licenciada em Ciências Policiais com Mestrado em Administração Pública, continua a sonhar e uma das suas apostas passa pelo contributo no incentivo à formação da mulher moçambicana, para que deixe de ser o rosto da pobreza, assim como instrumentalizada ao ser forçada a casamentos prematuros.

Do signo escorpião, Cira Fernandes nasceu em Maputo, mas de descendência bitonga, casada e mãe de dois filhos, descreve-se como uma mulher resiliente, íntegra, honesta, determinada, perseverante, paciente e que gosta de inovar, fazendo a diferença na área da Migração, onde tem estado lado a lado com os colegas a lutar contra os imigrantes ilegais e, por outro lado, aconselhando as pessoas a optarem pelo bem.

"Jamais desisto das minhas ambições. Procuo sempre dar o melhor de mim na observância da legalidade. Por outro lado, sou sensível para com os que sofrem de alguma preocupação. Ajudo no que posso, porque acredito que a felicidade existe. Sou contra a inveja, a

## A debilidade psicológica

# O preservativo na prevenção

PARA a gineco-obstetra, Ernestina Maia, o carcinoma do colo do útero não existiria se não tivesse o Papiloma Virus Humano (HPV), cujo hospedeiro é homem, por isso, apoia a ideia do uso do preservativo para a prevenção do microrganismo.

A infecção pelo HPV, responsável pelo aparecimento das verrugas genitais, representa o factor de maior risco para o surgimento do carcinoma do colo de útero.

Em relação aos factores de risco, aponta-se o início precoce da actividade sexual, múltiplos parceiros sexuais ou parceiros com vida sexual promíscua, baixa da imunidade, consumo do cigarro, assim como as más condições de higiene.

“O uso do preservativo em todas as relações sexuais é um cuidado indispensável contra a infecção, não só pelo HPV, mas também por outros agentes de doenças sexualmente transmissíveis. Infelizmente, muitos de nós não gostamos”,

criticou Ernestina Maia.

Disse que o carcinoma do colo do útero pode ocorrer em mulheres jovens e adultas, daí a necessidade da prevenção da contaminação do HPV.

Explicou que dados levantados no Hospital Provincial da Matola de Fevereiro de 2016 a Fevereiro de 2018 mostram a existência de mulheres muito jovens com carcinoma do colo do útero.

“Registamos a existência de mulheres de 23 e 83 anos com carcinoma do colo do útero, embora a maioria estivesse na faixa etária dos 43 aos 62 anos. Este indicador é preocupante. Esta de 23 anos, praticamente, é uma menina”, alertou.

A maioria dos pacientes é da Matola, Machava, Namaacha, Moamba e Boane.

Para a fonte, estes dados são uma chamada de atenção de que o carcinoma do colo do útero não escolhe a idade. Por isso, aconselha toda a mulher sexualmente activa a fazer o rastreio periódico desta pato-

logia como forma de prevenção.

“O que queremos inculcar na comunidade é que a mulher deve, obrigatoriamente, uma vez ao ano, ir a uma consulta de ginecologia. Não é necessário que seja o Hospital Provincial da Matola, mas, pode ser na unidade sanitária mais próxima de sua casa. A maior parte das unidades sanitárias do nosso país já tem este pacote de rastreio para prevenção do carcinoma do colo do útero e da mama. Se as mulheres forem a uma consulta uma vez por ano, será feito o rastreio, se a doença estiver numa fase inicial é possível tratá-la e com sucesso”, garantiu.

Até Fevereiro deste ano, os serviços de rastreio, prevenção e tratamento de doenças do fórum cancerígeno eram oferecidos em 189 unidades sanitárias do país, num esforço do Governo em parceria com o Gabinete da Esposa do Presidente da República, para garantir o controlo destas patologias.



A fidelidade também contribui para a prevenção da patologia

## A debilidade psicológica

O CARCINOMA do colo do útero é uma doença que debilita a pessoa do ponto de vista psicológico pela condição da patologia, razão pela qual as pacientes são submetidas a consultas de psicologia.

Isto acontece, porque um dos sintomas da enfermidade é o leucorréia (corrimento) com cheiro forte, portanto, o que deixa a mulher desconfortável.

“Só o facto de a mulher sentir que tem isto, ela não fica bem psicologicamente, logicamente. Às vezes, as pacientes nesta condição não vão fazer o tratamento, ou não fazem cabalmente. Ficam derrotadas psicologicamente, o que acaba levando a

debilidade orgânica também, complicando ainda o seu estado de saúde”, explicou a gineco-obstetra.

O mais preocupante ainda, segundo a fonte, é o facto de algumas das mulheres com o carcinoma do colo do útero ter também a infecção pelo HIV, havendo a necessidade de mais cuidados.

Por isso, explicou que, as pacientes são recomendadas a seguir todo o protocolo para recuperar o seu estado de saúde, como por exemplo, obedecer aos horários para a alimentação e a medicação indicada, o que não tem sido fácil para algumas.

“Quando se pergunta às pacientes, o porquê delas não seguirem as recomendações,

entendemos que, provavelmente algumas não as assimilaram”, sublinhou.

Avançou que para inverter o cenário, as pacientes fazem o acompanhamento psicológico. Busca-se também convidar a família para acompanhar e apoiar o seu familiar.

“Às vezes não dizemos à paciente que ela tem o carcinoma do colo do útero. Acho que é deprimente. Por isso, incluímos a família. Explicamos a ela a situação do estado de saúde da mulher e sensibilizamos para dar todo o suporte necessário para ela se recuperar”, observou.

Do signo escorpião, Cira Fernandes nasceu em Maputo, mas de descendência bitonga, casada e mãe de dois filhos, descreve-se como uma mulher resiliente, íntegra, honesta, determinada, perseverante, paciente e que gosta de inovar, fazendo a diferença na área da Migração, onde tem estado lado a lado com os colegas a lutar contra os imigrantes ilegais e, por outro lado, aconselhando as pessoas a optarem pelo bem.

“Jamais desisto das minhas ambições. Procuro sempre dar o melhor de mim na observância da legalidade. Por outro lado, sou sensível para com os que sofrem de alguma preocupação. Ajudo no que posso, porque acredito que a felicidade existe. Sou contra a inveja, a mentira, o egoísmo e não aprecio quem reclama sem batalhar” - disse.

Defende a união da família por ser algo que transcende os laços consanguíneos ou de parentesco. Segundo ela, é na família ou deve ser nela onde buscamos a paz, o amor, a compreensão, as críticas construtivas e o companheirismo.

“Quando falo de família, refiro-me à necessidade de praticarmos o perdão, não de boca para fora, mas de coração, para que tenhamos uma vida tranquila. Saber aceitar que somos iguais nas nossas diferenças para que não nos julgemos uns aos outros” - disse, mantendo a esperança de um dia vir a publicar obras científicas ou literárias sobre assuntos sociais, por forma a fazer perceber a sociedade que somos capazes, desde que haja determinação.

Apreciadora de doce de mandioca, de mariscos, de atletismo e refrigerante, Cira Fernandes diz que busca na música e na dança inspiração para continuar a dar o melhor de si.

## DICAS SOBRE SAÚDE

# Evitar consumir de estômago vazio

NEM tudo pode ser consumido em jejum. Muitas vezes, o estômago não recebe bem determinados alimentos, bebidas e substâncias - o que pode causar gastrite e problemas até mais graves. Veja o que evitar:

### ANTI-INFLAMATORIOS

São ácidos e, por isso, têm vários efeitos no trato digestivo. No estômago, diminui a defesa da mucosa por baixar a produção de prostaglandinas, o que reduz a barreira de muco e bicarbonato - além de aumentar a permeabilidade de células estomacais e reduzir o fluxo de sangue para a mucosa. Isso a torna mais susceptível à acção do suco gástrico, causando gastrites e úlceras.

### CAFE

A cafeína estimula a secreção de ácido, a redução do fluxo sanguíneo para a mucosa e a diminuição da produção de muco protector. Esses efeitos podem levar a lesões e são em parte atenuados quando a bebida é consumida depois de comer.



### ALCOOL

A substância, por si só, já é bastante nociva ao estômago: pode causar desde gastrites até cirrose e tumores no trato digestivo. Quando consumido em jejum acelera a velocidade de absorção, o que aumenta os riscos de desenvolver esses problemas. O ideal é, previamente,

ingerir alimentos sólidos, ricos em proteínas, fibras e gorduras para reduzir os riscos.

### CHICLETE

O acto de mascá-lo em jejum estimula a produção de suco gástrico, nocivo ao estômago vazio. Isso porque, com a mastigação, o estômago entende que precisa se preparar para receber o alimento e fazer a digestão, liberando a secreção ácida. Esse movimento pode resultar em feridas e gastrites erosivas.

### SUCOS CITRICOS

Embora essas bebidas possam trazer benefícios por serem fontes de vitaminas e sais minerais, ainda é uma questão de debate se tomar limonada em jejum pode ser uma atitude saudável. De modo geral, pode ser dito que, em algumas pessoas, o consumo de sucos cítricos em jejum é capaz de causar sintomas como azia e dispepsia.

Fonte: www.minhavidacom.br

### PUBLICIDADE



DELEGAÇÃO DO NIASSA

Campus Universitário, Bairro de Chiuaula, Telefax: 27121520, Caixa Postal nº 4 - Lichinga

UNIDADE GESTORA EXECUTORA DAS AQUISIÇÕES

## Anúncio de Adjudicação

De acordo com alínea d) do nº 3 do artigo 33 conjugado com o nº 2 do artigo 63 do Regulamento de Contratação de Empreitada de Obras Públicas, Fornecimento de Bens e Prestação de Serviços ao Estado, aprovado pelo Decreto nº 5/2016, de 8 de Março, comunica-se a adjudicação do objecto do concurso abaixo indicado:

No de ordem	Nome do Objecto de Concurso	Nome da Empresa Adjudicada	Valor da adjudicação incluindo IVA
1	Aquisição de Equipamento Informático	FD Informático	2.490.468,35MT Concurso Limitado

Lichinga, aos 18 de Julho de 2018