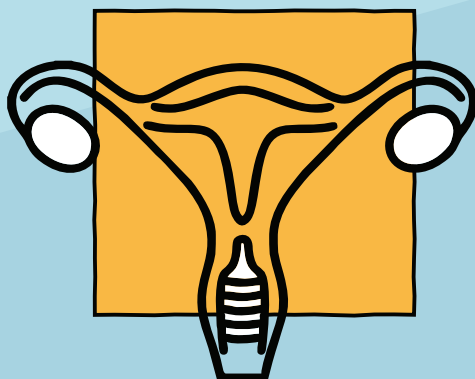


**Groundswell**

Out of homelessness



# Participar no rastreio do cancro do colo do útero





## A quem se destina este folheto?

Este folheto faculta informações às pessoas sem-abrigo em Londres sobre como podem participar no rastreio do cancro do colo do útero.

As informações também podem ser úteis aos profissionais de saúde e/ou prestadores de serviços que dão apoio às pessoas sem-abrigo no acesso aos serviços de saúde.

## O que é o rastreio do cancro do colo do útero?

O rastreio é uma forma de identificar pessoas que, apesar de não apresentarem sintomas, possam ter um risco acrescido de um determinado problema de saúde. O NHS disponibiliza uma série de testes de rastreio **gratuitos**.

O rastreio do cancro do colo do útero procura alterações no colo do útero. O rastreio do cancro do colo do útero utiliza uma escova macia que recolhe células para verificar a presença de um vírus chamado **VPH (Vírus do Papiloma Humano)**. O VPH é muito comum e, na maioria dos casos, não é motivo de preocupação.

Pode contrair o vírus através de qualquer tipo de atividade sexual ou contacto sexual com outra pessoa.

Se o VPH estiver presente, as células serão analisadas para verificar se começaram a apresentar anomalias. Este processo é importante para reduzir o risco de ter cancro do colo do útero.



Um rastreio do colo do útero pode salvar a sua vida.



A realização regular do rastreio do cancro do colo do útero permite evitar 83% das mortes por cancro do colo do útero.



Por cada 100 pessoas que fazem o rastreio do cancro do colo do útero, apenas 4 em cada 100 pessoas são convidadas a fazer mais exames.

## A quem se destina o rastreio do cancro do colo do útero?

O convite que lhe é enviado para participar no programa de rastreio do cancro do colo do útero (anteriormente designado por "teste de esfregaço") depende da idade e do género que registou no seu centro de saúde, e do facto de ter ou não um colo do útero. O colo do útero é a abertura da vagina para o útero.

- Se for uma mulher cisgénero, um homem transsexual ou uma pessoa não binária à qual tenha sido atribuído o sexo feminino à nascença, e caso se encontre registado/a num centro de saúde como pessoa do sexo feminino, receberá convites para fazer o rastreio do cancro do colo do útero.
- Se for um homem transsexual registado num centro de saúde como pessoa do sexo masculino, não receberá convites automáticos. Ainda assim, deve continuar a fazer o rastreio do cancro do colo do útero. Deve pedir uma consulta no seu centro de saúde.

Não precisa de fazer o rastreio do cancro do colo do útero:

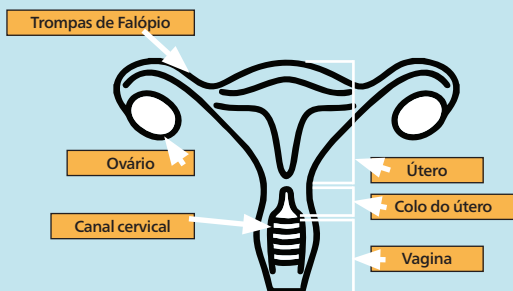
- Se for uma mulher transsexual ou uma pessoa não binária a quem tenha sido atribuído o sexo masculino à nascença, uma vez que não tem um colo do útero.
- Se lhe tiver sido atribuído o sexo feminino à nascença e for um homem transsexual ou uma pessoa não binária e tiver sido submetido a uma histerectomia total para remover o colo do útero.

Todas as mulheres e pessoas com colo do útero recebem o convite de 3 em 3 anos entre os 25 e os 49 anos, e de 5 em 5 anos entre os 50 e os 64 anos. Receberá o convite até 6 meses antes de completar 25 anos, e apenas continuará a receber convites após os 64 anos se o seu último teste tiver apresentado anomalias.

Não há problema se não tiver feito os rastreios anteriores. Se tem entre 25 e 64 anos de idade, pode falar com o seu médico de família para fazer o rastreio do cancro do colo do útero. Nalgumas áreas, os serviços de saúde sexual ou de medicina genital feminina podem disponibilizar o rastreio do cancro do colo do útero. Para obter mais informações, contacte a clínica em causa.

O rastreio do cancro do colo do útero não é recomendado se tiver menos de 25 anos.

## Como funciona o rastreio do cancro do colo do útero?



- O rastreio do cancro do colo do útero é normalmente realizado por um enfermeira ou médica, mas caso prefira pode pedir um profissional de saúde de um género específico ao marcar a sua consulta.
- Ser-lhe-á disponibilizado um espaço privado para se despir da cintura para baixo.
- Quando estiver pronta, terá de se deitar numa cama com os joelhos dobrados e afastados. Terá um lençol limpo para cobrir o seu corpo.
- Um espéculo com lubrificante é introduzido cuidadosamente na sua vagina. Este instrumento abre para que o profissional de saúde consiga ver o colo do útero. O profissional de saúde utilizará um espéculo de tamanho adequado para visualizar claramente o seu colo do útero.
- Utilizará também uma escova pequena e macia para recolher uma amostra de células.
- O teste é rápido e normalmente não é doloroso, mas pode ser desconfortável durante um curto período.



## Como funciona o rastreio do cancro do colo do útero? Continuação...

Se sentir desconforto ou dor durante o procedimento, pode pedir ao profissional de saúde que a ajude a ficar mais confortável das seguintes formas:

- Parando durante um momento para que consiga ficar mais confortável.
- Ajudando-a a respirar lenta e profundamente para a ajudar a si e aos seus músculos pélvicos a descontrair.
- Aplicando uma pequena quantidade de lubrificante na lateral do espéculo.
- Permitindo-lhe introduzir o espéculo por si mesma

### Sugestões principais



- Vista roupas que permitam despir facilmente a parte de baixo e a roupa interior (por exemplo, saia ou vestido).
- Ouça música durante a consulta para descontrair.
- Se estiver deitada de costas, pode inclinar as ancas colocando as mãos por baixo do rabo.
- Se lhe for difícil deitar-se de costas, pode pedir para se deitar sobre o lado esquerdo com os joelhos dobrados.
- É preferível marcar a consulta para uma altura em que não esteja menstruada.
- Além disso, tente evitar os dois dias antes ou após a hemorragia (se não tiver menstruação, pode fazer a marcação para qualquer altura).



## Porque é que devo fazer o teste?

Descobrir um problema numa fase precoce pode possibilitar um tratamento mais eficaz.



Se descobrir que tem um problema de saúde, ou uma probabilidade acrescida de vir a ter um problema de saúde, poderá tomar decisões mais informadas sobre a sua saúde.

A decisão de fazer ou não um teste de rastreio é uma escolha pessoal e exclusivamente sua.



Não importa qual é a sua sexualidade ou se é sexualmente ativo ou não.



Pode abordar qualquer aspeto do teste de rastreio com um profissional de saúde e depois decidir se é ou não adequado ao seu caso.

# Como posso participar no rastreio do cancro do colo do útero?

Para aceder ao rastreio terá de estar registado num centro de saúde. Para isso, o utente ou uma pessoa da sua confiança pode transferir o formulário de registo nos serviços de médico de família (GMS1), preenchê-lo à mão e entregá-lo no centro de saúde:

<https://www.gov.uk/government/publications/gms1>



## Lembre-se

Todas as pessoas têm o direito de acesso a cuidados de saúde. Não precisa de um documento de identificação nem de uma morada fixa para se registar no centro de saúde. O seu estatuto de imigrante não é relevante.

**É importante que o seu centro de saúde disponha de informações corretas sobre si, nomeadamente:**

- O seu nome
- A sua data de nascimento
- O seu género
- Os seus dados de contacto, por exemplo, o seu número de telemóvel e um endereço escolhido para o envio das suas cartas sobre saúde, que pode ser um endereço "ao cuidado de" (a/c).



O convite para o rastreio seguirá numa carta enviada para o endereço que tenha registado no seu centro de saúde. No convite, ser-lhe-á pedido que marque uma consulta.



Caso não pretenda receber um convite para o rastreio do cancro do colo do útero, contacte o seu centro de saúde ou peça ajuda para preencher o formulário de exclusão online:

<https://www.gov.uk/government/publications/optiming-out-of-the-nhs-population-screening-programmes/optiming-out-of-screening>



Se marcar uma consulta, será enviado um lembrete da consulta numa mensagem de texto para o número de telemóvel que tenha registado no seu centro de saúde.

## Gerir a sua consulta

Peça uma consulta no seu centro de saúde ou no seu serviço de saúde sexual/clínica de medicina genital feminina (se estes serviços fizerem o rastreio do cancro do colo do útero) para o dia e a hora mais convenientes para si (por exemplo, se tiver dificuldades em dormir, não é recomendada uma consulta ao início da manhã).



Se tiver sentido dificuldades nas consultas anteriores ou caso se sinta muito nervosa, pode pedir uma marcação dupla.

Se tiver dificuldades em lembrar-se dos seus compromissos, pode:

- pedir a um amigo ou a um assistente social que a lembre.
- definir um alarme ou lembrete no telemóvel.



Planeie a viagem com antecedência e reserve o tempo necessário para não se sentir apressada. Se precisar de ajuda com a deslocação, contacte um serviço de apoio local ou um profissional de saúde, que poderão ajudar.

Peça a um amigo de confiança ou a um assistente social que se desloque consigo à consulta ou que se disponibilize para conversar após a mesma. Se sentir ansiedade, uma boa forma de se distrair será ter alguém com quem conversar enquanto espera.



Visite antecipadamente o consultório ou o serviço de saúde sexual/clínica de medicina genital feminina onde marcou a sua consulta, para se familiarizar com o ambiente.

Marque uma consulta com a enfermeira apenas para falar sobre o processo de rastreio.

Lembre-se de que os profissionais de saúde mantêm a confidencialidade de tudo o que lhes disser. Pode ser útil partilhar com eles quaisquer problemas de saúde física ou mental ou incapacidades, para que possam fazer quaisquer alterações necessárias e para que se sinta mais confortável. A escolha é sua.



## Ajuda para decidir

**Nenhum teste de rastreio é 100% fiável.** Há prós e contras que deve ponderar antes de participar.

- Por vezes, as infeções por VPH ou as células com anomalia podem não ser detetadas.
- As células com anomalias podem desenvolver-se e transformar-se em cancro entre os testes de rastreio caso não faça o rastreio regular de 3 em 3 ou de 5 em 5 anos.
- Há uma pequena possibilidade de um resultado indicar a existência de células com anomalia quando o colo do útero está normal.
- Um rastreio que não encontre células com anomalia não é uma garantia de que as mesmas não existam ou que nunca se irão desenvolver.

## Lembre-se

- O rastreio de IST (infeções sexualmente transmissíveis), como a clamídia, a gonorreia, o VIH (vírus da imunodeficiência humana) e a sífilis, **não é** o mesmo que o rastreio do cancro do colo do útero, mas também pode ser pedido.
- O VPH **não é** o mesmo que o VIH. O VPH pode ser encontrado em qualquer pessoa e normalmente desaparece com o tempo. No entanto, um rastreio do cancro do colo do útero pode ajudar a detetar mais cedo o vírus e quaisquer células com anomalia.

Este guia e os convites que lhe são enviados pelo programa de rastreio do cancro do colo do útero dão-lhe informações para que possa decidir se pretende ou não fazer o rastreio.

**A escolha é sua.**

## Quando deve consultar o seu médico

Alguns dos sintomas do cancro do colo do útero são:



hemorragia vaginal involuntária no seu caso, incluindo hemorragia durante ou após as relações sexuais, entre os períodos menstruais ou após a menopausa, ou ter períodos mais intensos do que o habitual



alterações no seu corrimento vaginal



dor durante o sexo



dor na zona lombar, entre os ossos da anca (pelve) ou na parte inferior da barriga

Se tiver outra doença, como miomas ou endometriose, pode ter regularmente sintomas semelhantes a estes. Se tiver alguma destas alterações, não aguarde até à próxima consulta de rastreio do cancro do colo do útero. Consulte o seu médico de clínica geral o mais rapidamente possível. O seu médico de clínica geral poderá examiná-la e encaminhá-la para uma clínica de ginecologia, se for necessário. Normalmente, estes sintomas não significam que tem cancro. Porém, se for detetado um cancro, o diagnóstico e tratamento precoce aumenta a probabilidade de sobreviver.

## Que mais preciso de saber?



- ✓ Se mudar de nome, morada ou número de telefone, deve informar o centro de saúde.
- ✓ Ao atualizar o seu endereço, pode facultar os dados de contacto do seu profissional de saúde como segundo contacto.
- ✓ Se mudar de área de residência, pode registar-se nouro centro de saúde.
- ✓ Se não tiver um endereço fixo, pode pedir ao seu centro de saúde que inclua o próprio endereço nos seus registos.

### [Um guia de leitura fácil do rastreio do cancro do colo do útero](#)

[56 Dean Street](#) é uma clínica de saúde sexual em Soho especializada em reduzir as infeções e promover a saúde sexual entre a comunidade LGBTQI+. Se tiver mais de 25 anos e tiver um colo do útero, pode fazer a pré-marcação de uma consulta **gratuita** de rastreio do cancro do colo do útero na clínica, às terças-feiras à noite, através do número **020 3315 5656**.

[O My Body Back Project](#) disponibiliza rastreio do cancro do colo do útero, cuidados contraceptivos, testes de IST e cuidados de maternidade para pessoas vítimas de violência sexual.



*Enquanto jovem adulta, não fui incentivada a procurar cuidados de saúde nem me inscrevi num médico de família. No entanto, quando fiz 25 anos, apesar da minha automedicação abusiva, estava numa relação com alguém que me apoiava. Na altura foi essa parceira que me levou a fazer o meu primeiro rastreio do cancro do colo do útero, apesar da minha falta de cuidado e fraca autoestima. Lembro-me de ela me ter dito: "Mais valem 5 minutos no médico de família do que anos de tratamentos para o cancro, caso eu adiasse o exame e arriscasse não encontrar as anomalias numa fase inicial". Embora considere que é um exame incómodo, nunca faltei a um rastreio. Para mim, uma rede de apoio forte é um fator importante no acesso aos serviços de saúde.*

Ashleigh, 30 – Haringey.



**Digitalize o código QR para obter mais informações sobre o rastreio do cancro do colo do útero**

### **Agradecimentos**

Este folheto foi produzido pela Groundswell em parceria com a North Central London Cancer Alliance, a RM Partners North West and South West London Cancer Alliance, a North East London Cancer Alliance, a South East London Cancer Alliance e a Equipa da Comissão de Rastreio do Cancro (Região de Londres) do NHS England.

Crédito da imagem

Página 3: <https://www.gov.uk/government/publications/cervical-screening-easy-read-guide>

[www.groundswell.org.uk](http://www.groundswell.org.uk)

 @ItsGroundswell

Número de instituição de caridade registada da Groundswell: 1089987

Publicado em julho de 2024 / Data de revisão: julho de 2025