



Nossa campanha é pela prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama.

A doença é causada pela multiplicação desordenada de células da mama. Esse processo gera células anormais que se multiplicam, formando um tumor. Segundo o INCA, Instituto Nacional de Câncer, cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com hábitos saudáveis.

Praticar atividade física e ter uma alimentação saudável; evitar consumo de bebidas alcoólicas; evitar uso de hormônio sintéticos como a pílula anticoncepcional; e amamentar. É importante ressaltar que não ter amamentado não aumenta os riscos da doença, mas amamentar o máximo de tempo possível é um fator de proteção ao câncer. Também é muito importante que a mulher tenha o hábito de fazer o autoexame a partir dos 20 anos. "Preferencialmente durante o banho, com movimentos circulares e delicados, a mulher deve examinar as mamas e as axilas e, ao final, espremer os mamilos suavemente para observar a saída eventual de alguma secreção anômala", revela o site do Dr. Drauzio Varella.

Ainda, de acordo com o INCA, o Ministério da Saúde recomenda que a mamografia de rastreamento (exame realizado quando não há sinais nem sintomas suspeitos) seja feita em mulheres entre 50 e 69 anos, a cada dois anos. A mamografia é capaz de identificar alterações suspeitas de câncer antes do surgimento dos sintomas, ou seja, antes que seja possível sentir algo no autoexame. Mulheres com alto risco de ter câncer de mama por fatores hereditários, comportamentais ou hormonais, devem conversar com seu médico para saber a melhor conduta a ser adotada.

Referências

AMERICAN CANCER SOCIETY. How much does it cost you? Disponível em: <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/cancer-control/pt/booklets....> Acesso em: 21 jul. 2021.

AMERICAN LUNG ASSOCIATION. What's in a cigarette? Disponível em: <https://www.lung.org/stop-smoking/smoking-facts/whats-in-a-cigarette.html>. Acesso em: 21 jul. 2021.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Tobacco. Disponível em: <https://www.cdc.gov/biomonitoring/tobacco.html>. Acesso em: 11 mar. 2020.

U.S. FOOD AND DRUG. Chemicals in tobacco products and your health. Disponível em: <https://www.fda.gov/tobacco-products/health-information/chemicals-tobacc....> Acesso em: 21 jul. 2021.



Av. Cel. Marcos Konder, 1177 – 3º andar
88301-303 – Centro – Itajaí – SC
atendimento@samed.srv.br - (47) 2125.3768

Rede de Atendimento no RS
Caxias do Sul | Farroupilha | Feliz
Flores da Cunha | Gramado | São Marcos

www.samed.srv.br



DICAS PARA
**PREVENIR
O CÂNCER**



NÃO FUME!

Essa é a regra mais importante para prevenir o câncer, principalmente os de pulmão, cavidade oral, laringe, faringe e esôfago. Ao fumar, são liberadas no ambiente mais de 7.000 compostos e substâncias químicas que são inaladas por fumantes e não fumantes. Parar de fumar e de poluir o ambiente é fundamental para a prevenção do câncer.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PROTEGE CONTRA O CÂNCER

Uma ingestão rica em alimentos de origem vegetal como frutas, legumes, verduras, cereais integrais, feijões e outras leguminosas, e pobre em alimentos ultraprocessados, como aqueles prontos para consumo, ou prontos para aquecer, bebidas adoçadas, entre outros, pode prevenir o câncer. A alimentação deve ser saborosa, respeitar a cultura local, proporcionar prazer e incluir alimentos regionais.

MANTENHA O PESO CORPORAL ADEQUADO

Manter um peso saudável ao longo da vida é uma das formas mais importantes de se proteger contra o câncer. Uma alimentação saudável, além de fornecer nutrientes que protegem contra o câncer, favorece a manutenção do peso saudável. A recomendação é evitar alimentos ultraprocessados e fazer dos alimentos vegetais como as frutas, legumes, verduras, feijões e outros grãos, sementes, castanhas a base da alimentação.



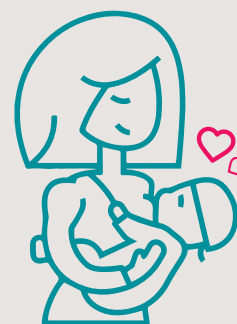
PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS

Caminhe, dance, troque o elevador pelas escadas, leve o cachorro para passear, cuide da casa, ou do jardim, ou busque modalidades como a corrida de rua, ginástica, musculação e outras. Experimente e ache aquela modalidade que você gosta, porque isso é importante para começar manter a realização da atividade física. Aproveite e busque fazer dessas atividades um momento coletivo, prazeroso e divertido, com a família e amigos, ou faça da atividade física um momento introspectivo no qual você se conecta consigo, enfim, é possível encaixar a atividade física na rotina de cada um, seja através do deslocamento ativo indo ao trabalho ou outras atividades caminhando ou de bicicleta, são diferentes possibilidades.



AMAMENTE

O aleitamento materno é a primeira ação de alimentação saudável. A amamentação até os dois anos, ou mais, sendo exclusiva até os seis meses de vida da criança, protege as mães contra o câncer de mama e as crianças contra a obesidade infantil. A partir de seis meses da criança, deve-se complementar a amamentação com alimentação saudável.



PAPANICOLAU

Mulheres, entre 25 e 64 anos, devem fazer o exame preventivo do câncer do colo do útero a cada três anos. As alterações das células do colo do útero são descobertas facilmente no exame preventivo (Papanicolaou), e são curáveis na quase totalidade dos casos. Por isso, é importante a realização periódica do exame e seguir as orientações médicas do tratamento indicado.

VACINE CONTRA A HEPATITE B

O câncer de fígado está relacionado à infecção pelo vírus causador da hepatite B e a vacina é um importante meio de prevenção deste câncer. O Ministério da Saúde disponibiliza nos postos de saúde do País a vacina contra esse vírus para pessoas de todas as idades.



HPV

Vacine contra o HPV as meninas de 9 a 14 anos e os meninos de 11 a 14 anos. A vacinação contra o HPV, disponível no SUS, e o exame preventivo (Papanicolaou) se complementam como ações de prevenção do câncer do colo do útero. Mesmo as mulheres vacinadas, quando chegarem aos 25 anos, deverão fazer um exame preventivo a cada três anos, pois a vacina não protege contra todos os subtipos do HPV. Grupos especiais, como pessoas com imunodeficiência causada pelo HIV, devem seguir orientações específicas. Para mulheres com imunossupressão, vivendo com HIV/Aids, transplantadas e portadoras de cânceres, a vacina é indicada até 45 anos de idade.

EVITE A INGESTÃO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

Seu consumo, em qualquer quantidade ou tipo, contribui para o risco de desenvolver câncer. Além disso, combinar bebidas alcoólicas com o tabaco aumenta a possibilidade do surgimento da doença.



EVITE COMER CARNE PROCESSADA

Carnes processadas como presunto, salsicha, linguiça, bacon, salame, mortadela, peito de peru e blanquet de peru podem aumentar a chance de desenvolver câncer. Os conservantes (como os nitritos e nitratos) podem provocar o surgimento de câncer de intestino (cólon e reto).



SOL

Evite a exposição ao sol, entre 10h e 16h, e use sempre proteção adequada, como chapéu, barraca e protetor solar, inclusive nos lábios. Se for inevitável a exposição ao sol durante a jornada de trabalho, use chapéu de aba larga, camisa de manga longa e calça comprida.

