

# O que você precisa saber sobre

## O câncer e o lúpus – Parte 2

Vamos conversar sobre como podemos diminuir as chances de desenvolver o câncer e o que podemos fazer para diagnosticá-lo precocemente?

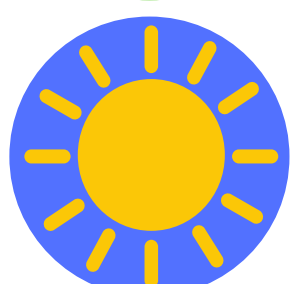
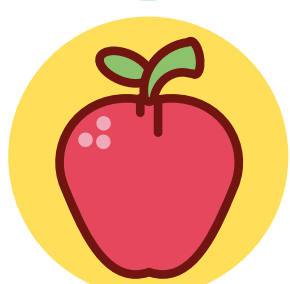
### Como evitar a ocorrência do câncer?

#### Dicas de prevenção:

Alguns hábitos de vida podem aumentar a chance de uma pessoa ter câncer, enquanto outros diminuem essa chance. Abaixo, seguem algumas dicas de como podemos, por meio de hábitos e ações em saúde, diminuir o aparecimento dos principais cânceres:

#### Evite os maus hábitos e cultive os bons!

- Não fume!
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas.
- Cuidado com o sol: evite exposição entre 10h e 16h e sempre se proteja com vestimenta adequada e uso correto de protetor solar.
- Alimente-se bem: aumente o consumo de verduras, frutas, legumes e cereais e reduza a ingestão de alimentos industrializados e de carnes processadas (como mortadela, salame, salsicha e presunto) ou vermelhas.
- Pratique atividades físicas regulares.
- Mantenha seu peso corporal saudável.
- Amamente seus filhos.
- Mantenha a vacinação em dia.
- Atente-se às medidas de proteção coletiva e individual no seu trabalho.

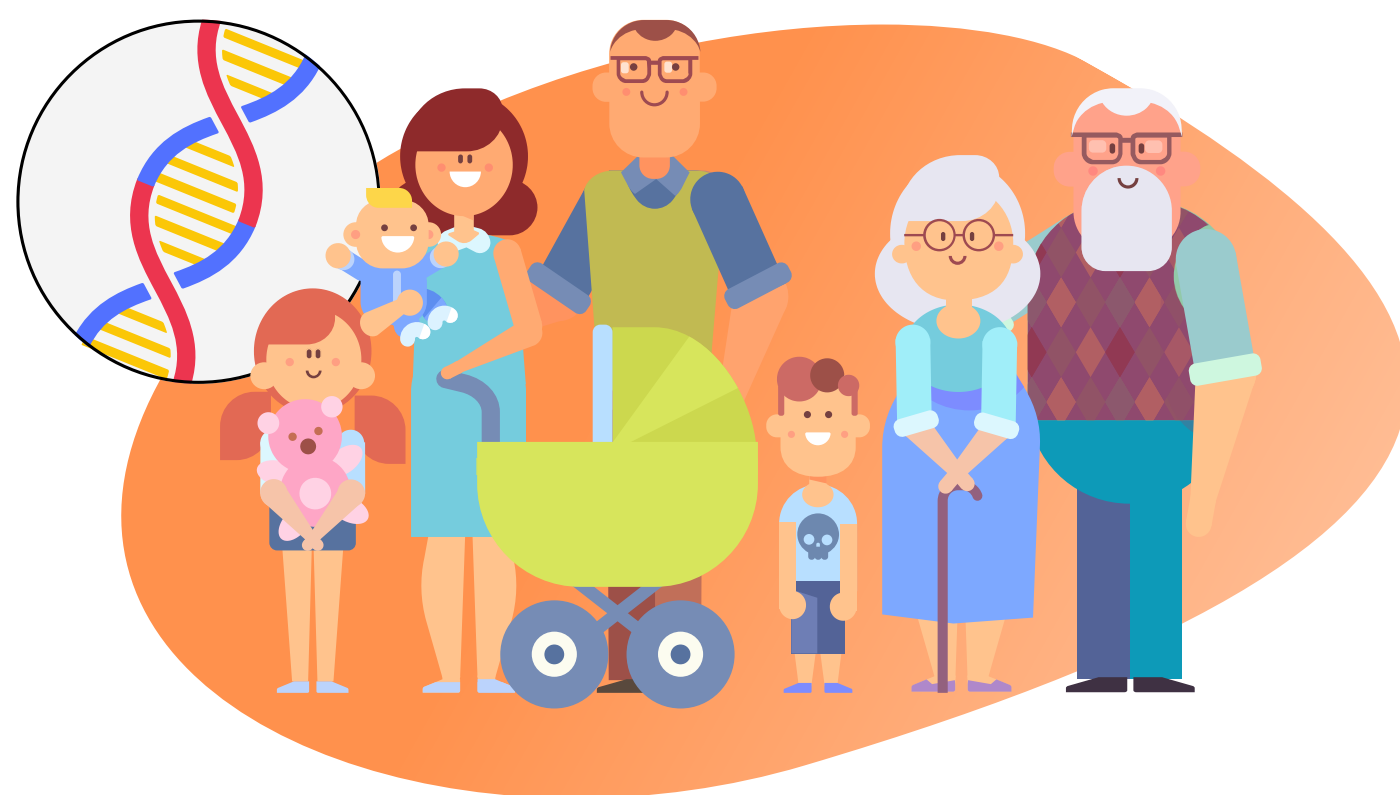


Não podemos modificar alguns fatores de risco para câncer, como a idade e a "genética" da nossa família. No entanto, podemos conhecer a história de câncer de nossos familiares.

**Você já investigou quais pessoas da sua família já tiveram câncer e quais foram os cânceres mais frequentes em seus familiares?**



Procure conversar com os mais velhos, e considere avós, tios, primos, além dos pais e irmãos. Pode ser que você descubra uma importante informação para o acompanhamento e a manutenção da sua saúde ao fazer essa pesquisa. Informe ao seu médico caso descubra algum caso de câncer na família!



### O que é rastreamento de câncer?

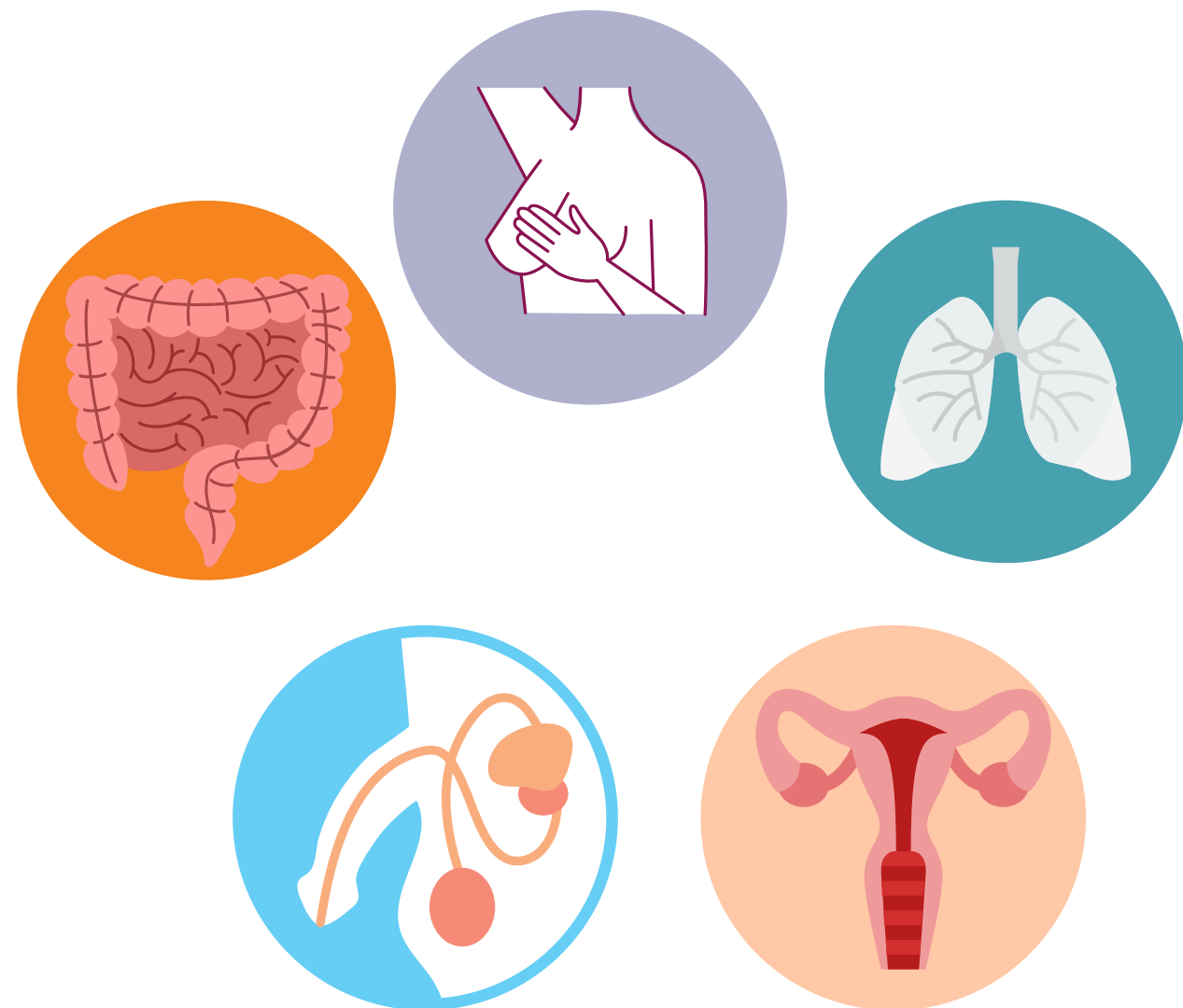
Para alguns cânceres é possível realizar exames para identificar a doença em fase bem inicial, quando ainda não existe nenhum sintoma ou manifestação que indique a presença do câncer. É o que chamamos de **rastreamento!**

O objetivo desse rastreamento é diagnosticar o câncer o mais cedo possível, e assim melhorar as condições do tratamento e aumentar as chances de cura.

## LEMBRE-SE!

Esses exames de rastreamento só têm sentido se você não estiver sentindo nada que possa ser relacionado à presença do câncer!

Se você apresentar qualquer sintoma, alteração de exame ou dúvida, converse com o seu médico que avaliará, juntamente com você, a necessidade de realizar exames para diagnosticar a doença.



Converse com o seu médico sempre que possível sobre a necessidade de realizar exames para rastreamento dos seguintes cânceres:

- Mama
- Colo de útero
- Colorretal (intestino)
- Pulmão
- Próstata

**E lembre-se: as recomendações de rastreamento podem ser modificadas ao longo do tempo. Siga nossa página no Instagram para você se manter atualizado (@lupusufmg).**



## ATENÇÃO!

**Se você não realizou os exames para rastreamento desses cânceres no momento em que foi orientado a fazê-los, ou se tem alguma dúvida se já deveria tê-los realizados, converse com o seu médico reumatologista ou qualquer outro médico de sua confiança!**



**Não perca a chance de se curar de um câncer!**

**Fique atento à sua saúde e às mudanças no seu corpo que você não consegue explicar.**

**Acompanhe nossa página @lupusufmg no Instagram e no Facebook!**