

O QUE É PREVENÇÃO DO CÂNCER?

É o conjunto de medidas que evitam ou reduzem a exposição a fatores que aumentam a possibilidade de se desenvolver um câncer, conhecidos como fatores de risco.

É POSSÍVEL PREVENIR?

Sim!! Cerca de 40% de todas as mortes por câncer poderiam ser evitadas.

COMO POSSO PREVENIR?

Existem fatores de risco modificáveis e não modificáveis. Prevenimos o câncer agindo sobre os fatores modificáveis.



MITOS E VERDADES

EXISTEM ALIMENTOS QUE CURAM O CÂNCER?

NÃO! Alguns alimentos contribuem no processo de prevenção e tratamento do câncer, mas nenhum tem propriedade de cura.

USAR MICROONDAS CAUSA CÂNCER?

NÃO! A radiação do microondas não é ionizante, não provocando câncer.

É PERIGOSO ESQUENTAR ALIMENTOS EM POTES PLÁSTICOS?

SIM! Alguns recipientes plásticos, ao serem aquecidos, podem liberar substâncias cancerígenas. O ideal é usar vidros ou pratos.

FAÇO ATIVIDADE FÍSICA REGULAR, MAS NÃO EMAGREÇO. O BENEFÍCIO CONTINUA?

SIM! Mesmo sem perder peso, o exercício aumenta a imunidade e equilibra as substâncias do corpo, prevenindo o câncer.

NÃO TENHO ACESSO A ALIMENTOS ORGÂNICOS. CONTINUO COMPRANDO NO MERCADO COMUM?

SIM! É melhor consumir alimentos como frutas e verduras com agrotóxico do que deixar de comer.

SE EU FIZER OS PASSOS DE PREVENÇÃO DO CÂNCER, ESTOU IMUNE AO CÂNCER?

NÃO! Se fizer os passos, reduz os riscos de ter câncer. Mas existem outros fatores que contribuem para o câncer que não conseguimos modificar.

REFERÊNCIAS:

INCA – Instituto Nacional de Câncer

- > bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/inca/abc_do_cancer_2ed.pdf ("ABC do Câncer")
- > www1.inca.gov.br/inca/Arquivos/pdf_final_Cancerfatoresrisco.pdf ("O câncer e seus fatores de risco")
- > www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/cancer/site/prevencao---fatores---de---risco (Prevenção e Fatores de risco)

PREVENÇÃO DO CÂNCER

OBSERVAPED - EIXO "QUALIDADE DE VIDA E DIAGNÓSTICO PRECOCE DO CÂNCER NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA"



Para mais informações, acesse:

oncopedvida.wixsite.com/ufmg/medicina.ufmg.br/observaped

PASSOS PARA PREVENÇÃO

1 NÃO FUMAR



VOCÊ SABIA?

O tabagismo é responsável por 30% das mortes por câncer. Ele é associado a vários tipos de câncer: boca, esôfago, estômago, leucemia e, principalmente, pulmão. Tabagistas têm 20 vezes mais chances de ter câncer de pulmão que os não fumantes.

2 EVITAR BEBIDAS ALCOÓLICAS



VOCÊ SABIA?

Bebidas alcoólicas favorecem o desenvolvimento de câncer de boca, estômago, intestino e mama. Quanto maior a quantidade e o tempo de consumo, maior o risco de câncer.

3 EVITAR EXCESSO DE EXPOSIÇÃO SOLAR



VOCÊ SABIA?

O excesso de exposição ao sol é o fator que mais contribui para o câncer de pele. A exposição é cumulativa: o que você faz hoje ou por alguns anos pode afetar sua saúde no futuro.

DICA: Use protetor solar e evite o sol entre 10 e 16h!

4 ATENÇÃO PARA ALGUNS REMÉDIOS

VOCÊ SABIA?

Os principais medicamentos que induzem câncer são os imunossupressores, hormônios e quimioterápicos. Alguns remédios podem proteger contra alguns tipos de câncer e induzir outros ao mesmo tempo.

DICA: Informe-se com seu médico!

5 TER ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



VOCÊ SABIA?

20% dos cânceres podem ser atribuídos à alimentação inadequada. 1/3 dos cânceres poderiam ser evitados com alimentação adequada.

- DICA:**
- Evite os adoçantes artificiais;
 - Prefira alimentos orgânicos;
 - Suplementos alimentares não previnem câncer;
 - Evite excesso de sal e alimentos em conserva (azeitona) e processados (salame, salsicha, presunto, macarrão instantâneo, alimentos em pó);
 - Prefira assar, cozinhar ou ensopar as carnes ao invés de fritar;
 - Coma nozes, cereais, sementes, frutas (banana, goiaba, uva), feijão e vegetais (espinafre, couve-flor, abobrinha, cenoura, tomate, beterraba);
 - Evite fast-food, refrigerante, suco industrializado;
 - Amamentar reduz o risco de câncer de mama;
 - Coma carnes vermelhas com moderação.

6 MANTER O PESO ADEQUADO

VOCÊ SABIA?

O excesso de peso é associado aos cânceres do trato gastrointestinal, mama, mieloma múltiplo, ovário e próstata. O excesso de gordura promove inflamação e produção de hormônios que danificam as células.

DICA: Calcule seu IMC (ideal entre 18,5 e 24,9). $IMC = \text{peso} / (\text{altura} \times \text{altura})$

7 PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA



VOCÊ SABIA?

Praticar atividade física contribui para aumentar a imunidade e manter o peso adequado.

DICA: Faça 30 minutos de exercício todos os dias.

8 CUIDADO COM A RADIAÇÃO IONIZANTE

VOCÊ SABIA?

A radiação ionizante pode causar dano ao DNA e, assim, contribuir para o câncer. Ela pode ser encontrada em exames como raio X, tomografia e medicina nuclear.

DICA: Só realize esses exames quando eles forem indicados pelo seu médico.

9 CUIDADO COM O AMBIENTE DE TRABALHO

VOCÊ SABIA?

Substâncias como amianto (de telhas), formaldeído (de tintas), agrotóxicos, aminas (de cosméticos), benzeno (da gasolina) e alguns metais são agentes cancerígenos.

10 USAR PRESERVATIVO

VOCÊ SABIA?

Os vírus da hepatite B, HPV e HIV são transmitidos sexualmente e têm potencial para provocar câncer.