



Prevenção do câncer

Primeiramente precisamos conceituar a palavra prevenção. Por



definição consiste em medidas adotadas para evitar que algo ocorra, ou seja, previne-se para evitar que aconteça algo. Outra medida muito utilizada seria a detecção precoce ou diagnóstico precoce, através de técnicas de rastreamento.

Cientificamente, tanto a prevenção como a detecção precoce podem trazer impacto muito positivo, com a redução da incidência e cura de muitas neoplasias.

Adotar hábitos saudáveis, evitando a exposição a fatores de risco, é a principal maneira de se prevenir contra o câncer.

Conhecer os fatores que aumentam as chances de desenvolver essas doenças permite que as pessoas possam evitá-los, melhorando a qualidade de vida e reduzindo as chances de adoecer.

Seguir as dicas abaixo e sempre praticar hábitos saudáveis, são indispensáveis na prevenção de qualquer tipo de câncer:

Não fume

O tabagismo é considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a principal causa de morte evitável em todo o mundo. Sua dependência obriga os fumantes a inalarem mais de 4.720 substâncias tóxicas e cancerígenas. Parar de fumar e de poluir o ambiente é fundamental para a prevenção do câncer. Aproximadamente 1/3 de todas as neoplasias estão relacionadas com o tabagismo. O simples fato de não fumar já traz um significativo benefício com a redução do risco de desenvolvimento de várias neoplasias.



Mantenha uma Alimentação saudável

A alimentação deve ser variada, equilibrada, saborosa, respeitar a cultura e proporcionar prazer e saúde. Frutas, legumes, verduras, cereais integrais e feijões são os principais alimentos protetores. Comer esses alimentos diariamente pode evitar o desenvolvimento de câncer.



Segundo o INCA, manter uma alimentação saudável e pobre em alimentos processados, como aqueles prontos para consumo ou prontos para aquecer e bebidas açucaradas, podem prevenir de 3 a 4 milhões de casos novos de câncer a cada ano no mundo.

Prefira sempre os alimentos frescos.

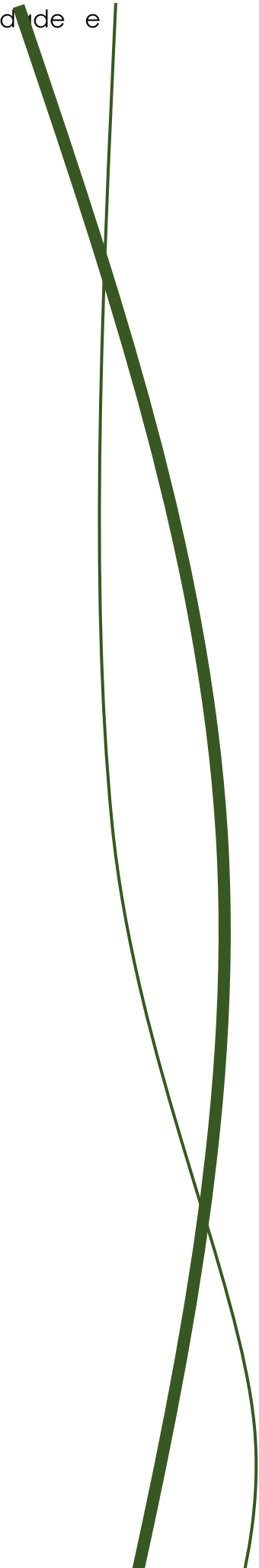
Evite a ingestão de bebidas alcoólicas.

O consumo de álcool está associado não só ao desenvolvimento de vários tipos de câncer, como também a mais de 200 doenças (cardiovasculares, mentais e hepáticas). De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o alcoolismo causa entre 2% e 4% das mortes por câncer, sendo fator de risco para o desenvolvimento de tumores na cavidade bucal, esôfago, fígado, reto



e possivelmente mama, principalmente se o uso for combinado com o tabaco.

A ingestão de bebidas alcoólicas em qualquer quantidade e



forma de apresentação pode levar ao câncer. Reduzir a frequência do consumo pode diminuir as chances de desenvolver a doença, mas a escolha mais saudável é não beber ou evitar ao máximo.

Mantenha o peso corporal adequado

O peso corporal e a gordura armazenada no corpo influenciam a saúde e o bem-estar ao longo da vida. Sobrepeso, obesidade e o ganho de peso na fase adulta estão associados a cânceres no esôfago, estômago (cárdia), pâncreas, vesícula biliar, fígado, intestino (cólon e reto), rins, mama (mulheres na pós-menopausa), ovário, endométrio, meningioma, tireóide, mieloma múltiplo e possivelmente próstata (avançado), mama (homens) e linfoma difuso de grandes células B.

Por isso, é importante controlar o peso por meio de uma boa alimentação e manter-se ativo.



Pratique atividades físicas diariamente.

Mantenha atividades físicas como parte da rotina diária, começando por aquelas que lhe deem prazer, como caminhar, andar de bicicleta, dançar e nadar. Quanto mais se movimenta o corpo, maior a proteção contra o câncer.

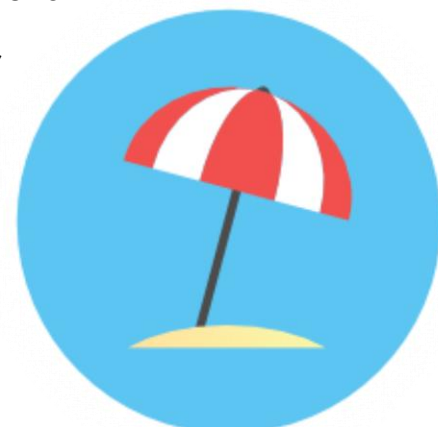
Procure fazer pelo menos 30 minutos de atividade física por dia.

Evite a exposição ao sol entre 10h e 16h.



Evitar a exposição ao sol sempre que possível, principalmente nos horários mais intensos, ou seja, das 10 às 16 horas. Se a exposição for inevitável, deve-se usar chapéus, bonés, guarda-sóis, óculos escuros, camisas de mangas longas e filtros solares durante qualquer atividade ao ar livre.

Os filtros solares devem ser aplicados 30 minutos antes da exposição ao sol e reaplicados a cada duas horas ou após nadar, suar e se secar com toalhas.



Procure fazer os exames preventivos e de rastreamento para diagnóstico precoce.



Para alguns tipos de câncer, como o de mama, colo do útero e intestino grosso (cólon), a realização de exames preventivos, periodicamente a partir de certa idade, diminuem o risco de morte por estes cânceres. Converse com seu médico sobre esses exames.

Avalie os riscos ocupacionais.

Alguns tipos de trabalho aumentam o risco de câncer pelo fato de exporem o trabalhador a fatores de risco, como substâncias

químicas, fumo no ambiente de trabalho, radiação solar, radiação



ionizante (raios X), entre outros. Procure saber mais sobre os riscos ocupacionais com a área de saúde do trabalhador de sua empresa.

Ao ser submetido a exames radiológicos, solicite a proteção adequada para que áreas mais vulneráveis não receba radiação (tireóide, por exemplo).

Atenção com os riscos ambientais.

O nosso meio ambiente pode ser responsável por muitos agravos à saúde. Ambientes insalubres, substâncias químicas nos solos e alimentos (como fertilizantes e agrotóxicos) e poluição atmosférica (por emissão de gases poluentes pelas fábricas e pelos automóveis) podem aumentar o risco de câncer. Exerça sua cidadania e controle a exposição desses riscos, exigindo políticas públicas para reduzi-los.

Evite comportamentos de risco.

Alguns hábitos de vida aumentam o risco de desenvolver câncer. Além dos fatores alimentares e os relacionados à atividade física e ao consumo de cigarro, outros hábitos de vida aumentam o risco de câncer. A utilização sem controle de alguns medicamentos, relações sexuais sem proteção e a utilização exagerada de exames radiológicos (radiação ionizante) podem aumentar o risco do aparecimento da doença. Procure sempre uma orientação médica sobre esses riscos.



Algumas doenças sexualmente transmissíveis, como a infecção pelo vírus HPV, também estão associados a aumento do risco de neoplasias (câncer de colo de útero e

nasofaringe). Seja responsável e pratique o sexo seguro com o uso de preservativos.

Amamente.

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

Mulheres entre 25 e 64 anos devem fazer um exame preventivo ginecológico periódico.

As alterações das células do útero são descobertas facilmente no exame preventivo (conhecido também como Papanicolau), e são curáveis na quase totalidade dos casos. Por isso, é importante a realização periódica deste exame. Tão importante quanto fazer o exame é saber o resultado e seguir as orientações médicas.



Vacine contra o HPV as meninas de 9 a 14 anos e os meninos de 11 a 14 anos.

O Ministério da Saúde implementou no calendário vacinal, desde 2014, a vacina contra o HPV para meninas de 9 a 13 anos. A vacinação 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.

Em 2017, as meninas de 14 anos também foram incluídas. Além disso, o esquema vacinal do SUS foi ampliado para meninos de 11 a 14 anos.

Fonte: www.inca.gov.br

