

O que você precisa saber

sobre câncer

PROTEJA-SE

Cigarros, charutos e cachimbos provocam dependência e causam doenças graves para quem fuma e também para os não fumantes expostos à fumaça. Quem pára de fumar reduz o risco de adoecer, respira melhor, tem mais paladar, dentes mais claros, hálito normal e ajuda a manter um ambiente livre de fumaça.

Evite a exposição ao sol, entre 10h e 16h, e use sempre proteção solar, como chapéu, camiseta, óculos, barraca e filtro solar. Procure ficar ou andar, preferencialmente, na sombra. O filtro solar deve conter Fator de Proteção Solar (FPS) 15 ou mais e ser aplicado nas áreas expostas ao sol, 30 minutos antes da exposição.

Evite tomar bebidas alcoólicas. Isso está associado a acidentes de trânsito e diversas doenças como o câncer, cirrose e alcoolismo. **O perigo ocorre em dose dupla para os fumantes.**

Toda mulher com 40 anos ou mais deve fazer o auto-exame das mamas mensalmente e ter suas mamas examinadas por um profissional de saúde, médico(a) ou enfermeiro(a), uma vez por ano. Caso tenha mãe ou irmã com câncer de mama antes da menopausa, deverá realizar exame clínico das mamas e mamografia anualmente.

O exame preventivo (Papanicolaou) é muito importante. A cada três anos, a mulher deve se submeter a este exame se:

- tem vida sexual ativa;
- teve dois exames negativos, com intervalo de um ano.

Para mais informações, procure os postos de saúde de sua cidade, entre em contato com o Disque Saúde pelo telefone 0800611997 ou acesse o site do Instituto Nacional de Câncer: www.inca.gov.br

CONHEÇA E PREVINA-SE

Câncer

Os casos de câncer vêm aumentando e já matam cerca de 5 milhões de pessoas por ano no mundo. Se nada for feito, esse quantitativo dobrará nas próximas décadas. No Brasil, o câncer ocupa o segundo lugar como causa de morte por doença.

O que é?

Conjunto de mais de 100 doenças. Caracteriza-se por alterações no material genético, que fazem com que as células cresçam e se multipliquem desordenadamente.

Como se desenvolve?

O acúmulo dessas células forma tumores malignos e podem invadir os órgãos vizinhos e chegar a tecidos distantes.

Como surge?

Quando uma célula sofre alterações no seu código genético (ADN), ela pode passar a se multiplicar de forma descontrolada e rápida. As causas do câncer são variadas e denominadas fatores de risco, que podem ser:

- ➔ **Internos:** relacionados às características genéticas.
- ➔ **Externos:** tabaco; álcool; alimentação inadequada; radiação solar; inatividade física.

Como o organismo se defende?

Através de seu equilíbrio na:

- ➔ capacidade de recuperação da célula;
- ➔ capacidade de eliminar as substâncias cancerígenas.

PRINCIPAIS FATORES DE RISCO

Tabagismo

Fumar é a principal causa evitável de doenças e mortes em todo o mundo.

Atualmente, o tabaco causa mais mortes no mundo do que a soma dos óbitos causados por Aids, cocaína, heroína, álcool, incêndios, acidentes de automóvel e suicídios.

Componentes do cigarro

Na fumaça do cigarro existem cerca de 4.700 substâncias tóxicas. Dentre elas, as principais são:

- ➔ **Nicotina:** droga que causa dependência química.
- ➔ **Monóxido de carbono:** o mesmo gás tóxico que sai do cano de descarga de automóveis e que reduz a oxigenação dos tecidos do corpo.
- ➔ **Alcatrão:** é uma mistura das substâncias cancerígenas mais potentes que o ser humano introduz voluntariamente no organismo.

Radiações solares

A exposição excessiva ao sol é uma das principais causas de câncer de pele, uma vez que a diminuição da camada de ozônio possibilita que as radiações solares atinjam a Terra com mais intensidade. São os raios-ultravioleta do sol que atingem as camadas da pele, alterando as células e podendo levar ao envelhecimento precoce e ao câncer.

Alimentação inadequada é inatividade física

A falta de atividade física e uma alimentação rica em gorduras e calorias, quando consumida com muita frequência, aumentam o risco de desenvolver câncer, diabetes e problemas relacionados ao coração.

Álcool

Como qualquer outra droga, pode causar dependência e modificar o comportamento. O consumo excessivo de álcool está associado a 65% dos acidentes de trânsito e causa várias doenças, entre elas, o câncer, principalmente na boca, esôfago, faringe, fígado, laringe, mama e intestino.

3 PASSOS PARA UMA VIDA MELHOR

Alimentação equilibrada

- ➔ Alimente-se de forma saudável, dando preferência a alimentos naturais encontrados em sua região;
- ➔ Diminua o consumo de açúcar, sal e gorduras;
- ➔ Procure consumir 5 porções de frutas e vegetais durante o dia;
- ➔ Quanto mais colorido for seu prato, mais saudável ele será;
- ➔ Beba bastante água.

Peso na medida certa

- ➔ Tenha uma alimentação equilibrada e pratique atividades físicas regulares;
- ➔ O excesso de peso pode aumentar o risco de doenças graves como alguns tipos de câncer, diabetes e problemas relacionados ao coração.

Atividades físicas regulares

- ➔ Atividade física é qualquer atividade que movimenta seu corpo. Ela pode ser realizada no trabalho, em casa, no lazer e na escola;
- ➔ Movimente-se pelo menos 30 minutos por dia. Você pode se movimentar por 30 minutos contínuos ou dividir em dois períodos de 15 minutos ou em três de 10 minutos;
- ➔ Pratique atividade física descendo do trem, ônibus ou metrô um ou dois pontos antes de sua parada, subindo e descendo escadas, limpando e arrumando a casa, entre outros.

MITOS SOBRE O CÂNCER

O câncer é hereditário?

NÃO

Isto é, não passa de pai para filho. No entanto, existem fatores genéticos que tornam determinadas pessoas mais sensíveis à ação dos agentes ambientais causadores do câncer.

O câncer é contagioso?

NÃO

No entanto, alguns vírus, capazes de provocar câncer, podem ser transmitidos através de contato sexual, de transfusões de sangue de má qualidade ou de seringas contaminadas.

Todo tumor é um câncer?

NÃO

Nem todo tumor é câncer. A palavra tumor é sempre atribuída a qualquer aumento de volume desenvolvido em uma parte qualquer do corpo, não significando câncer. Quando as células crescem de forma organizada, sem invadir tecidos vizinhos, trata-se de um tumor benigno. Caso contrário, o tumor é maligno; isto é, um câncer.

O câncer tem cura?

SIM

O câncer não é sinônimo de morte. Mais da metade dos casos são curáveis, desde que tratados em estágios iniciais. Por isto, o diagnóstico precoce é tão importante.