27 de Novembro

visite o site: www.inca.org.br

O que você precisa saber sobre o câncer

PROTEJA-SE

- Cigarros, charutos e cachimbo provocam dependência e causam doenças graves como o câncer, infarto, derrame e enfizema pulmonar. Quem pára de fumar melhora a saúde e a qualidade de vida.
- Aproveite o sol antes das 10h e depois das 16h. Proteja-se com chapéu, óculos, camiseta e use protetor solar. Assim, você diminui o risco de desenvolver câncer de pele.
- Evite tomar bebidas alcoólicas. Isso está associado a acidentes de trânsito e diversas doenças como o câncer, cirrose e alcoolismo. **O perigo é em dose dupla para os fumantes.**
- Toda mulher deve fazer um auto-exame das mamas mensalmente. Com 25 anos de idade, deve se submeter a exame clínico das mamas anualmente. A partir dos 40 anos, caso tenha mãe ou irmã com câncer de mama antes da menopausa, deverá realizar mamografia anual.
  Entre 50 e 69 anos, toda mulher deve realizar mamografia bianual.
- O exame preventivo (Papanicolaou) é muito importante. A cada três anos, a mulher deve se submeter a este exame se:
  - tem vida sexual ativa;
  - dois exames negativos, com intervalo de um ano.

Para mais informações, procure os postos de saúde de sua cidade ou entre em contato com o Instituto Nacional de Câncer/INCA, pelo telefone 0 XX 21 506-6000

INCA Instituto Nacional de Câncer · Ministério da Saúde · Governo Federal – Trabalhando em todo o Brasil

Design: Imagemaker • 233-7790 Mantenha a cidade limpa

Dia Nacional de Combate ao Câncer

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 200 doenças. Caraterizam-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.

Como o organismo se defende?

Através do equilíbrio do organismo na:

- defesa imunológica;
- 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.

RADIAÇÕES SOLARES

A exposição excessiva ao sol é uma das principais causas de câncer de pele. São os raios ultravioleta tipo B do sol que atingem as camadas mais profundas da pele e podem alterar as células.
O excesso de sol na infância e juventude vai provocar envelhecimento na pele e aumentar o risco de câncer.

ALIMENTAÇÃO INADEQUADA

Uma alimentação rica em gorduras e calorias, quando consumida com muita frequência, cria no organismo um ambiente propício ao desenvolvimento do câncer e doenças cardiovasculares.

COMPONENTES DO CIGARRO

Na fumaça do cigarro existem cerca de 4700 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**
  um dos mais potentes cancerígenos que o ser humano introduz voluntariamente no organismo

ÁLCOOL

Como qualquer outra droga, pode causar dependência e modificar o comportamento. 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 com fibras,legumes, frutas e verduras, que ajudam a prevenir o câncer, doenças cardiovasculares, entre outras;
- Evite alimentos gordurosos;
- Reduza o açúcar e o sal.

ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES

- Melhoram o fluxo do sangue;
- Reduzem o colesterol;
- Previnem osteoporose;
- Protegem de alguns tipos de câncer;
- Melhoram o trânsito intestinal;
- Ajudam a descarregar as tensões.

PESO NA MEDIDA CERTA

- Exercite-se pelo menos 30 minutos por dia;
- O excesso de peso pode aumentar o risco de doenças graves como alguns tipos de câncer, diabetes e problemas no coração.

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 e eles são herdados.

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.

Alguns tumores aparecem em qualquer parte do corpo, por inchação após traumatismo, ou por acúmulo de líquido.

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. Daí a importância do diagnóstico precoce.