



Saúde em dia
JOCATEC

CÂNCER:

um mal silencioso que
pode ser tratado e evitado!



Infelizmente o câncer é a segunda maior causa de mortes em todo o mundo. Quando pensamos em toda a população do planeta, um em cada seis óbitos ocorrem por conta dessa doença.

Contudo, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 30% de todos os tipos existentes podem ser curados se houver um diagnóstico precoce, e 40% podem ser evitados com a prevenção aos fatores de risco.

O Dia Mundial do Câncer é lembrado todo ano em 4 de fevereiro. Que tal aproveitar essa oportunidade para promover mudanças de hábito na sua vida? O Saúde em Dia Jocatec deste mês foi pensado para trazer a você informações sobre como prevenir essa doença e viver com mais saúde.

Vem com a gente!



1

O QUE É O CÂNCER?

Câncer é a palavra usada para designar mais de 100 diferentes tipos dessa doença. Esse mal acontece quando há uma multiplicação desordenada de células em uma área específica do nosso corpo.

Defeituosas, elas se dividem e se reproduzem rapidamente, dando início à formação de nódulos e/ou tumores que podem atingir diversas regiões do organismo.

2

QUAIS AS PRINCIPAIS CAUSAS?

Os fatores que originam a doença são inúmeros, desde genéticos, quando já nascemos com a possibilidade de desenvolver, até por hábitos de vida não saudáveis. Confira alguns deles:

- Predisposição genética;
- Agentes cancerígenos, como a radiação ultravioleta (exposição ao sol, sem a devida proteção, por exemplo);
- Substâncias químicas cancerígenas, como o amianto e elementos presentes no cigarro;
- Envelhecimento, já que a incidência do câncer aumenta radicalmente com o avanço da idade.

3

QUAIS SÃO OS FATORES DE RISCO PARA O CÂNCER?

Quando falamos de saúde, os fatores de risco são todo tipo de atitude, situação ou histórico familiar que aumentam a possibilidade de se desenvolver certo tipo de doença. No caso do câncer, especificamente, há vários aspectos que podem desencadear, de maneira combinada ou não, a doença:

- Alimentação rica em açúcares e gorduras e pobre em nutrientes;
- Falta de atividade física;
- Consumo de álcool;
- Exposição a fatores cancerígenos no trabalho (como pesticidas em lavouras);
- Exposição ao sol em excesso e sem proteção;
- HPV (Papiloma Vírus Humano, responsável por casos de cânceres de colo do útero) e outras infecções;
- Histórico familiar;
- Sobrepeso e obesidade;
- Fumo.

À exceção da hereditariedade, todos estes fatores podem ser observados em nossa rotina diária e abolidos ou adaptados. Cabe a nós nos conscientizarmos para a manutenção da nossa saúde.

4

QUAIS OS TIPOS MAIS COMUNS DE CÂNCER?

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), a cada ano, entre 2020 e 2022, ou seja, em três anos, devem ocorrer 625 mil casos novos de câncer, ou 450 mil, se excluirmos os casos de câncer de pele não melanoma.

Entre os tipos que costumam ser mais incidentes, estão o de pele não melanoma (com 177 mil casos), mama e próstata (66 mil cada um), cólon e reto (41 mil), pulmão (30 mil) e estômago (21 mil).

Quando falamos de homens e mulheres, em separado, os tipos de câncer mais frequentes na população masculina são (exceto o câncer de pele não melanoma): próstata, cólon e reto, pulmão, estômago e cavidade oral. Já entre as mulheres, os tipos mais registrados são mama, cólon e reto, colo do útero, pulmão e tireoide.

5

COMO PREVENIR O CÂNCER E TER MAIS QUALIDADE DE VIDA?

Seu plano de saúde é o melhor aliado quando o assunto é detectar qualquer doença precocemente. Utilize-o com consciência e preserve o seu bem-estar. Quando falamos do câncer, consultas de rotina com foco em detectar esse mal precocemente aumentam muito as chances de cura e tratamento.

Além disso, hábitos saudáveis também são excelentes ações preventivas. Por isso, siga as dicas abaixo:

- Tenha uma alimentação rica e variada, privilegiando frutas, legumes e verduras e evitando alimentos industrializados e processados;
- Evite bebidas doces, como refrigerantes;
- Mantenha seu peso corpóreo dentro dos limites saudáveis;
- Pratique atividades físicas. Elas ajudam a aliviar as tensões, melhorar o condicionamento geral, e o sono e até a saúde mental.
- Amamente. O aleitamento, além de ser a melhor escolha para a alimentação do bebê, faz bem à mãe, prevenindo o câncer de mama;
- Mulheres: Marquem sua consulta no ginecologista e façam seus exames de mama e colo do útero;
- Homens: Marquem sua consulta com o urologista e façam os exames que detectam o câncer de próstata (PSA e toque);

- Vacine meninos e meninas (de acordo com a idade indicada pelo pediatra) contra o HPV;
- Vacine-se contra a hepatite B, prevenindo, assim, o câncer de fígado;
- Evite bebidas alcóolicas;
- Não fume! Fumar pode causar câncer de pulmão, cavidade oral, laringe, faringe e esôfago.
- Nunca se exponha ao sol entre 10h e 16h e sempre use filtro solar, chapéu, boné e roupas UV. Crianças e idosos devem ter cuidado redobrado em atividades ao ar livre.
- Tenha tempo livre, relaxe, curta seus amigos e sua família.
- Viva a vida com leveza, esqueça mágoas e tristezas. Se precisar de auxílio para cuidar de questões emocionais, procure um profissional de saúde especializado nesta área, como psicólogo ou psiquiatra.

Cuide da sua saúde. Ela é seu bem mais precioso!