



MEDICINA
PREVENTIVA



Tipos de Câncer

Saber identificar sinais é essencial.



NotreDame
Intermédica

O QUE É CÂNCER

É uma doença cuja característica principal é o crescimento acelerado e desordenado das células, as quais têm grande potencial para a formação de tumores malignos que invadem os tecidos vizinhos e os órgãos sadios de forma agressiva e de difícil controle.

Essa invasão é chamada de metástase. Por outro lado, um tumor benigno representa, exclusivamente, uma massa fixa de células que se reproduzem lentamente e se assemelham ao seu tecido original.

Raramente constitui um risco à vida.





TIPOS MAIS COMUNS DE CÂNCER

CÂNCER DE PELE

Corresponde a 25% de todos os tumores malignos registrados no Brasil. Se detectado precocemente, as chances de cura são altas. Esse tipo é o de maior incidência e de menor mortalidade.

Existem três tipos de câncer de pele: Carcinoma Basocelular (CBC), o mais comum e menos agressivo; Carcinoma Espinocelular (CEC), o segundo mais comum; e Melanoma, o mais grave.

PREVENÇÃO

Evitar exposição ao sol das 10h às 16h, quando os raios são mais intensos. Recomenda-se o uso de chapéu, boné, óculos de sol, filtros solares (com fator de proteção 15 ou mais) e guarda-sol.

CÂNCER DE CABEÇA E PESCOÇO

Este tipo atinge os lábios e a parte interna da cavidade oral – gengivas, mucosa jugal (bochechas), palato duro (céu da boca), língua (principalmente as bordas), assoalho (região abaixo da língua) e amígdalas.

PREVENÇÃO

A melhor prevenção é evitar o tabagismo, a ingestão de álcool e a exposição ao sol sem proteção.

Aconselha-se higiene oral adequada e consultas com o dentista, pelo menos, uma vez ao ano. Manter uma alimentação rica em frutas, verduras e legumes é outra iniciativa importante.

PULMÃO

É um dos mais comuns dentre os tumores malignos e está associado, em 90% dos casos diagnosticados, ao tabagismo.

PREVENÇÃO

Evitar o tabagismo ativo e passivo (convívio com fumantes). Os tabagistas têm cerca de 20 a 30 vezes mais riscos de desenvolver o câncer de pulmão em relação aos não fumantes.

Outras medidas preventivas incluem: uso de EPI (Equipamento de Proteção Individual) para impedir exposição a agentes químicos, presentes principalmente em ambiente ocupacional; atenção e cuidado diante de infecções pulmonares de repetição; e acompanhamento médico diante da deficiência ou excesso de vitamina A.



A educação tem, aqui, um papel importante na prevenção, pois o ideal é não começar a fumar. A promoção da saúde deve começar cedo, na escola e nos locais de trabalho.



CÂNCER DE ESTÔMAGO

Conhecido também como câncer gástrico. Os três mais comuns são: Adenocarcinoma (responsável por 95% dos tumores), Linfoma (responsável por 3% dos casos) e o Leiossarcoma (2%), que surge em tecidos que dão origem aos ossos e músculos.

PREVENÇÃO

É fundamental uma dieta balanceada composta por alimentos ricos em fibras, além de peixes e carnes magras. A vitamina C (ácido ascórbico) e o betacaroteno (precursor da vitamina A) agem como protetores, porque evitam que os nitritos (conservantes encontrados em alimentos industrializados) se transformem em nitrosaminas. Além disso, é importante prevenir o fumo e a ingestão de bebidas alcoólicas. Evite o consumo de alimentos defumados, com corantes, enlatados ou conservados em sal.



Melhore sua alimentação, pratique uma atividade física com regularidade, mude seus hábitos no dia a dia, viva!



COLORRETAL

São tumores que acometem o intestino grosso, especialmente o cólon e o reto. Tem tratamento e a chance de cura é grande se detectado em estágios iniciais. Na presença de metástase, as chances de restabelecimento reduzem drasticamente.

PREVENÇÃO

Manter uma alimentação rica em frutas, verduras e legumes e reduzir o consumo de gordura animal. Procurar ingerir de 1,5 a 2 litros de água por dia e evitar, ao máximo, os alimentos industrializados.

CÂNCER E A MULHER

CÂNCER DE MAMA

É o tipo mais comum entre as mulheres e o segundo mais frequente no mundo. O diagnóstico precoce e o tratamento são essenciais para se atingir uma boa evolução. As taxas de mortalidade no Brasil continuam elevadas, provavelmente porque o diagnóstico é realizado em estágio avançado. Se descoberto no início, as chances de cura chegam a 90%.

PREVENÇÃO

É indicado manter hábitos de vida saudáveis como forma de evitar fatores de risco que desencadeiam o câncer de mama. Portanto, deve-se:

- Prevenir a obesidade
- Manter uma alimentação balanceada e equilibrada aliada à prática de atividades físicas
- Evitar a ingestão de álcool
- Evitar exposição a radiações ionizantes em idade inferior as 35 anos



O autoexame das mamas é importante e deve ser realizado mensalmente. Entretanto, não dispensa o acompanhamento com ginecologista uma vez ao ano ou a critério médico.



COLO DO ÚTERO

Também conhecido como câncer cervical, desenvolve-se lentamente.

Através do exame colpocitologia oncótica (papanicolau), as células alteradas são facilmente reveladas. A principal doença que leva a ocorrência desse tipo de câncer é a infecção causada pelo papilomavírus humano, o HPV, com alguns subtipos de alto risco e relacionados a tumores malignos.

PREVENÇÃO

Em mais de 90% dos casos de câncer cervical, o HPV está presente e o uso do preservativo (camisinha) é a melhor forma de prevenção. Embora seja maior através da relação sexual, a transmissão não se dá apenas dessa forma. Não compartilhe roupas íntimas, sabonetes, toalhas e mantenha cuidados higiênicos ao usar sanitários públicos. Evite o tabagismo e use pílulas anticoncepcionais somente com orientação médica.

CÂNCER E O HOMEM

PRÓSTATA

A próstata é uma glândula masculina localizada abaixo da bexiga, logo à frente do reto. A partir dos 40 anos, em média, a próstata começa a aumentar discretamente de tamanho.

PREVENÇÃO

Tenha dieta rica em frutas, verduras, grãos, cereais integrais e legumes. Diminua a ingestão de gordura, principalmente as de origem animal. Procure realizar atividades físicas por 30 minutos diários ou, pelo menos, três vezes por semana. Mantenha o peso de acordo com a altura. Não fume e diminua a ingestão de álcool. É fundamental realizar consultas com o urologista uma vez ao ano.



PROCURE AJUDA

Cuide da sua saúde e busque qualidade de vida. A NotreDame Intermédica está a sua disposição. Conte com a gente!

Responsável pelo conteúdo

Dr. Walter Moschella Júnior
CRM 50275

Cargo: Diretor médico

ANS nº359017

**Adote hábitos saudáveis em seu dia a dia.
Inscreva-se nos programas oferecidos em nossas
unidades de Medicina Preventiva - QualiVida.**

Para mais informações sobre nossos programas,
acesse: www.gndi.com.br

CENTRAL DE ATENDIMENTO

ABC (11) 4122-8740

São Paulo (11) 3660-1020

Campinas (19) 3741-2211

Jundiaí (11) 4527-6205

Santos (13) 3229-1580

Sorocaba (15) 3212-9370

Rio de Janeiro (21) 2528-8210