

Oncologista dá dicas para prevenção ao Câncer

Reprodução Unsplash



Realizar uma atividade física é o melhor caminho para uma vida mais saudável.

DA REDAÇÃO

Construir hábitos saudáveis em busca de uma vida mais equilibrada é o segredo para a longevidade. Eliminar o uso excessivo do álcool e do tabagismo, praticar exercícios físicos e estar atento a uma boa alimentação são algumas das recomendações para evitar o surgimento da doença. Para falar mais sobre o tema, convidamos Bruno Santucci, médico parceiro da Vidia - plataforma digital que viabiliza cirurgias para pessoas que não têm plano de saúde em hospitais particulares - e diretor médico do Hemomed (Instituto de Oncologia e Hematologia).

Confira a seguir, as dicas para prevenção e melhoria da saúde e qualidade de vida:

1- Elimine o uso excessivo do álcool e o tabagismo

Quando o assunto é a prevenção ao surgimento de um câncer, o combate ao tabagismo e à ingestão de álcool são fundamentais na busca por mais qualidade de vida. Ambos são fatores de risco para diversos tipos de tumores, o que faz o esforço para eliminação desses maus hábitos valer a

pena. Por ano, estima-se que o uso do cigarro seja responsável pela morte de mais de 8 milhões de pessoas, segundo dados da OMS (Organização Mundial de Saúde). No Brasil, o registro de mortes relacionadas aos "transtornos mentais e comportamentais devido ao uso de álcool" tiveram aumento de 18,4%, de 2019 para 2020, de acordo com informações do SIM (Sistema de Informações sobre Mortalidade), do Ministério da Saúde.

2- Atenção ao ambiente e à genética

Embora a origem genética dos cânceres ocorra em menos de 10% dos casos, é preciso redobrar a atenção quando algum familiar desenvolve a doença. "Como geralmente parentes têm costumes bastante semelhantes, é preciso prestar atenção, já que a pessoa pode estar exposta a uma rotina parecida", explica Santucci. O estilo de vida influencia de forma relevante a saúde. Cuidados com a alimentação e a frequência de atividade física no dia a dia fazem toda diferença.

3-Pratique exercícios físicos

Realizar uma atividade física é o melhor caminho para uma vida mais saudável. Sempre que possível, procure acompanhamento profissional. Caso não caiba no orçamento pagar por um serviço privado, procure realizar pequenas mudanças no cotidiano, incluindo mais movimentos realizados, ao longo do dia. A cada uma hora, procure se mexer e invista parte do seu tempo livre em uma prática que mais lhe agrade.

4- Tenha uma boa alimentação

Com a inflação nas alturas, nem sempre é simples manter uma boa alimentação. Uma boa dica é procurar a chamada hora da xepa, no final das feiras livres, ao realizar as compras para semana. Dê preferência a produtos naturais, frutas e vegetais e evite embutidos como sal-sicha e linguiça, alimentos com corante e conservantes e carne vermelha. Se não puder cortar, tente reduzir a ingestão. "Não ter uma alimentação saudável está relacionado ao aumento da incidência de tumores no estômago, esôfago e intestino. Além disso, o sedentarismo e a obesidade também estão ligados ao aumento no número de casos de câncer de mama e pâncreas." diz Santucci.

5- Mantenha hábitos saudáveis

Hábitos saudáveis como o controle da obesidade, cessação de tabagismo e do consumo abusivo do álcool, além de uma alimentação regrada, estão associados a menos chances de surgimento da doença e da metástase (quando um câncer inicial se alastra por meio de novas lesões, afetando outros órgãos e tecidos). Mesmo no caso de pacientes que já estão em tratamento, o benefício é indiscutível, uma vez que hábitos melhores surtem efeito imediato na resposta aos estímulos.

6- Realize exames preventivos

A prevenção ao câncer por meio de hábitos de saúde, em conjunto com a detecção precoce, são as principais armas no combate à doença. O maior fator de risco sem dúvidas é a idade, porém, esta é uma causa não evitável, diferente das demais apresentadas anteriormente. "A maior parte dos tipos de câncer ocorre a partir da quinta e sexta década de vida. A partir dessa faixa etária, é preciso redobrar a atenção, procurando realizar exames preventivos como a mamografia, no caso das mulheres, e o preventivo de próstata para os homens", conclui.

Loterias



MEGA-SENA

Acumulou - Concurso 2434

01 02 14 28 40 51

QUINA

Acumulou - Concurso 5723

07 30 47 54 64

DUPLA SENA

Acumulou - Concurso 2306

11 12 25 45 46 50

08 11 12 21 31 41

TIMEMANIA

Acumulou - Concurso 1721

15 25 30 33 39 57 74

LOTOMANIA

Acumulou - Concurso 2245

07 11 12 14 17 27 39

40 55 56 59 62 64 68

78 80 82 83 90 99

DATAS COMEMORATIVAS

DIA 08

Dia da Família
Dia da Justiça
Dia da Imaculada Conceição
Dia do Colunista Social

DIA 09

Dia do Fonoaudiólogo
Dia do Alcoólico Recuperado
Dia Internacional contra a Corrupção
Dia Internacional de Homenagem e Dignidade das Vítimas do Crime de Genocídio
Dia da Criança Especial

FELIZ ANIVERSÁRIO



DIA 08

FATIMA VIDOTTI
ILTON GUEDES DE OLIVEIRA
JOAO CARLOS FERACINI
LUIZ T. SAKATE
PAULO APARECIDO TONETTO
ROSELI CONCEICAO ROCHA
ROSELI ROCHA
VIVIANE POMPILIO DE MOURA

DIA 09

ADAO SALES
ADEL ALVES FIGUEIREDO JR.
ANA LUCIA VIEIRA ALVES
HELENA M. K. DE AVILA
IRIO JOSE DA SILVA
MARINICE DA S. SANTOS RUFATO
MARY GONZAGA SABIO