

# 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados”, alerta oncologista

DA REDAÇÃO

“Cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com uma mudança de comportamento. Atividades físicas regulares e alimentação saudável são fatores fundamentais para evitar esse tumor”, orienta o médico Ramon Andrade de Mello, professor da disciplina de oncologia clínica do doutorado em medicina da Universidade Nove de Julho (Uninove), do corpo clínico do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo, e PhD em oncologia pela Universidade do Porto, Portugal.

A campanha Outubro Rosa é um momento de alerta sobre o papel da prevenção da doença, que pode ser feita com inicia-



Reprodução Unsplash

A campanha Outubro Rosa é um momento de alerta sobre o papel da prevenção da doença

tivas simples no dia a dia. “A importância da atividade física está na sua capacidade de promover o equilíbrio dos níveis de hormônio, bem como reduzir o tempo do trânsito gastrointestinal e fortalecer as defesas do corpo”, detalha o oncologista. Segundo ele, aproximadamente 30 minutos de atividades físicas diárias já contribuem para melhorar a saúde: “Dispensar o elevador e subir pelas escadas, descer alguns pontos de ônibus antes do

destino e dar preferência para as caminhadas já fazem uma grande diferença”.

A obesidade é outro fator que deve ser revertido. O oncologista explica que o tecido gorduroso amplia a produção do hormônio estrogênio nas pessoas obesas e pode estar relacionado a um estado inflamatório sistêmico no indivíduo: “Nas mulheres, ele favorece o aparecimento de tumores como os de mama e endométrio”. Por isso, é funda-

mental uma alimentação rica em alimentos de origem vegetal como frutas, legumes, verduras, cereais integrais, entre outros alimentos. A recomendação é evitar os alimentos ultra-processados, bebidas adoçadas e aqueles produtos com muito sal.

“O consumo de álcool também deve ser feito de forma moderada e o tabaco precisa ser eliminado como forma de prevenção, não apenas do câncer de mama, mas de outros tumores oncológicos”, afirma Ramon de Mello. Segundo ele, a amamentação deve ser estimulada. Ela contribui para a saúde da mulher e do bebê. Com o aleitamento, as mulheres têm redução de determinados hormônios, que contribuem para o surgimento desse tipo de câncer. “O aleitamento materno é ainda um promotor da eliminação e renovação de células passíveis de lesões no material genético, reduzindo as possibilidades do câncer de mama”, conclui o oncologista.

## Loterias

**MEGA-SENA**  
Acumulou - Concurso 2526  
02 16 24 38 43 59

---

**QUINA**  
Acumulou - Concurso 5968  
25 35 51 55 65

---

**DUPLA SENA**  
Acumulou - Concurso 2427  
1ª SORTEIO: 02 20 28 29 43 44  
2ª SORTEIO: 18 29 36 40 41 45

---

**TIMEMANIA**  
Acumulou - Concurso 1844  
23 32 41 53 57 64 68

---

**LOTOMANIA**  
Acumulou - Concurso 2374  
08 10 13 16 33 39 44  
47 51 64 65 68 73 75  
76 83 89 90 94 96

### DATAS COMEMORATIVAS

**DIA 8**

**Dia do Nordeste**

### DATAS COMEMORATIVAS

**DIA 9**

**Dia Mundial dos Correios  
Dia Açougueiro e do Profissional do Setor  
Dia do Atletismo**

### DATAS COMEMORATIVAS

**DIA 10**

**Dia Mundial da Saúde Mental  
Dia Mundial do Lions Clube  
Semana da Ciência e Tecnologia**