

GUIA DE PREVENÇÃO AO CÂNCER

O **câncer** é uma doença caracterizada pelo crescimento descontrolado de células anormais no corpo. Pode afetar diferentes órgãos e ter relação com fatores genéticos, hábitos de vida e exposição a substâncias cancerígenas.

O diagnóstico precoce e os avanços no tratamento aumentam as chances de cura e melhoram a qualidade de vida.

Este guia reúne informações essenciais sobre fatores de risco, sinais de alerta, prevenção, autocuidado e opções de tratamento. A detecção precoce, a conscientização e o acompanhamento médico são fundamentais para o controle da doença.

FATORES DE RISCO

Genética e histórico familiar
Tabagismo e álcool em excesso
Dieta inadequada e sedentarismo
Exposição solar/química
Fatores hormonais

EXAMES

Exames preventivos:

mamografia, Papanicolau, PSA, colonoscopia e exames de imagem, conforme orientação médica.

Vacinas:

HPV e hepatite B ajudam na prevenção de alguns tipos de câncer.

PREVENÇÃO

Hábitos saudáveis: alimentação equilibrada, rica em frutas, verduras e fibras.

Atividade física: prática regular, conforme orientação profissional.

Evite: tabaco e consumo excessivo de álcool.

Cuide da pele: use protetor solar e evite exposição solar excessiva.

Acompanhamento: mantenha consultas e exames preventivos em dia.

SINTOMAS E DIAGNÓSTICOS

Sinais de alerta:

perda de peso sem explicação, cansaço persistente, tosse prolongada, sangramentos, alterações na pele, intestino ou urina.

Diagnóstico:

avaliação médica, histórico familiar, exames laboratoriais, exames de imagem e biópsia, quando indicada

TRATAMENTOS

Cirurgia: retirada do tumor.

Radioterapia: uso de radiação para destruir as células cancerígenas.

Quimioterapia: uso de medicamentos isolados ou em combinação com outros.

Imunoterapia: o próprio sistema imunológico do paciente.

Terapia hormonal: câncer sensível a hormônios (mama e próstata).

Terapia alvo: medicamentos que atacam células cancerígenas específicas.

Cuidados paliativos: estágio avançado, foca no alívio dos sintomas, suporte emocional e na melhora da qualidade de vida.

RECOMENDAÇÕES

Alimentação: faça pequenas refeições ao longo do dia e prefira frutas, verduras, legumes e alimentos leves. Evite frituras, excesso de açúcar e alimentos ultraprocessados. Mantenha boa ingestão de água, sucos naturais e sopas.

Atividade física: caminhadas leves, alongamentos, natação e pilates podem contribuir para o bem-estar, melhorar a circulação, reduzir o estresse e fortalecer o sistema imunológico.

Cuidados com a pele: mantenha a higiene com produtos neutros, hidrate a pele e use proteção solar. Prefira roupas leves e evite atritos em áreas sensíveis.

Descanso: respeite os períodos de pausa, mantenha uma rotina de sono adequada e inclua momentos de relaxamento entre as atividades do dia.

INCENTIVO A SAÚDE

Prevenir é o melhor cuidado.

O IPAM oferece exames preventivos gratuitos para beneficiários a partir dos 40 anos, uma vez ao ano.

Mulheres: mamografia e citopatológico do colo uterino.

Homens: exame de próstata, PSA e exames laboratoriais, conforme cobertura prevista.

Importante: consulte seu ginecologista ou urologista para solicitar os exames. A consulta não é gratuita. Não é necessária autorização prévia do IPAM, e o laboratório é de livre escolha.

