

Participe da luta contra o câncer

OUTUBRO
ROSA



NOVEMBRO
AZUL

“Prevenção do câncer
de mama e câncer
de próstata:
Impactos do
estilo de vida
saudável”

Mais informações no
site da prefeitura

www.riodasostras.rj.gov.br/rosaeazul

Dicas para sua ALIMENTAÇÃO

O que você precisa saber sobre alimentação e prevenção do Câncer

A Alimentação Saudável é um fator que protege contra o câncer

Alimentação saudável deve ser variada, equilibrada, saborosa, de boa qualidade nutricional e sanitária, respeitando a cultura, proporcionando prazer e saúde. É um direito humano fundamental, garantido na Constituição Brasileira, que inclui o acesso a alimentos seguros, em quantidade e qualidade adequadas às necessidades dos indivíduos e coletividades, produzidos de forma sustentável.

A obesidade é um risco para o desenvolvimento de vários tipos de câncer. Para promover a saúde e evitar o excesso de peso deve-se manter o corpo ativo: andar a pé, de bicicleta, fazer caminhada, dançar, brincar e procurar fazer no dia a dia uma atividade de relaxamento que dê prazer.

Use a alimentação a favor da sua saúde

- O aleitamento materno é a primeira alimentação saudável. Deve ser exclusivo até os 6 meses e com a introdução de outros alimentos complementares até os 2 anos de idade. O aleitamento também protege a criança contra obesidade na infância e a mulher contra o câncer de mama;
- Prefira alimentos de origem vegetal, como frutas, legumes, verduras, cereais integrais, feijões e temperos naturais, evitando alimentos industrializados, do tipo fast-food e bebidas açucaradas com alto valor calórico.
- A alimentação saudável oferece o que o organismo precisa, não sendo recomendado o uso de suplementos nutricionais. Eles só devem ser utilizados sob indicação profissional;
- As carnes processadas, como salgadas, embutidas, defumadas, curadas e as bebidas alcoólicas estão associadas ao desenvolvimento de alguns tipos de câncer;
- Alimentos e bebidas com adoçantes artificiais não devem ser usados com frequência;
- Adoçantes à base de ciclamato não devem ser consumidos

Outras dicas para uma vida mais saudável

- Cuidar da saúde é importante. Frequentar os serviços de saúde para fazer exames de rotina.
- Beber água é fundamental para a saúde.
- Bom humor e alegria fazem bem. SORRIA!!!
- Pegar sol faz bem, mas com uso de protetor solar, chapéu, boné e óculos escuros.
- Fique longe do cigarro. Fumar aumenta o risco de câncer e de doenças cardiovasculares.

Olhe, sinta e perceba suas mamas no dia a dia

Todas as mulheres, independente da idade, podem conhecer seu corpo para saber o que é e o que não é normal em suas mamas. É importante que as mulheres observem suas mamas sempre que se sentirem confortáveis para tal (seja no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano), sem técnica específica, valorizando a descoberta casual de pequenas alterações mamárias.

A maior parte dos cânceres de mama é descoberta pelas próprias mulheres. Os principais sinais e sintomas são:

- Caroço (nódulo), fixo, endurecido e geralmente indolor;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no bico do peito (mamilo);
- Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço;
- Saída espontânea de líquido dos mamilos.

A descoberta do câncer de mama no início aumenta as chances de tratamento e cura. **Fique atenta e atento**, em casos de alterações suspeitas na mama, independente da idade e do sexo, procure a unidade de saúde mais próxima de sua casa.

A mamografia de rotina é recomendada apenas para mulheres de 50 a 69 anos, a cada dois anos.

Conheça as ações de controle do câncer de mama em:

www.inca.gov.br/mama.

SER FISICAMENTE ATIVO

é uma das formas de se proteger do câncer.



Previne câncer de intestino, mama e endométrio.



Reduz o risco de câncer, independentemente do peso corporal.



Gera benefícios para a saúde em todas as idades.



Ajuda a evitar o ganho de peso e a obesidade.



Quase metade da população brasileira é **INSUFICIENTEMENTE ATIVA.**



Pessoas mais ativas podem reduzir em até

20%

o risco de **CÂNCER DE INTESTINO.**

Coordenação Geral de Atenção Básica

Departamento de Programas de Saúde
Programa de Saúde da Mulher
(22) 2771-6272

Ouvidoria - Secretaria de Saúde

E-mail: ouvidoriasauderiodasostas@gmail.com

Tel.: 0800-022-0638

Tel.: (22) 2771-2953



MINISTÉRIO DA SAÚDE

