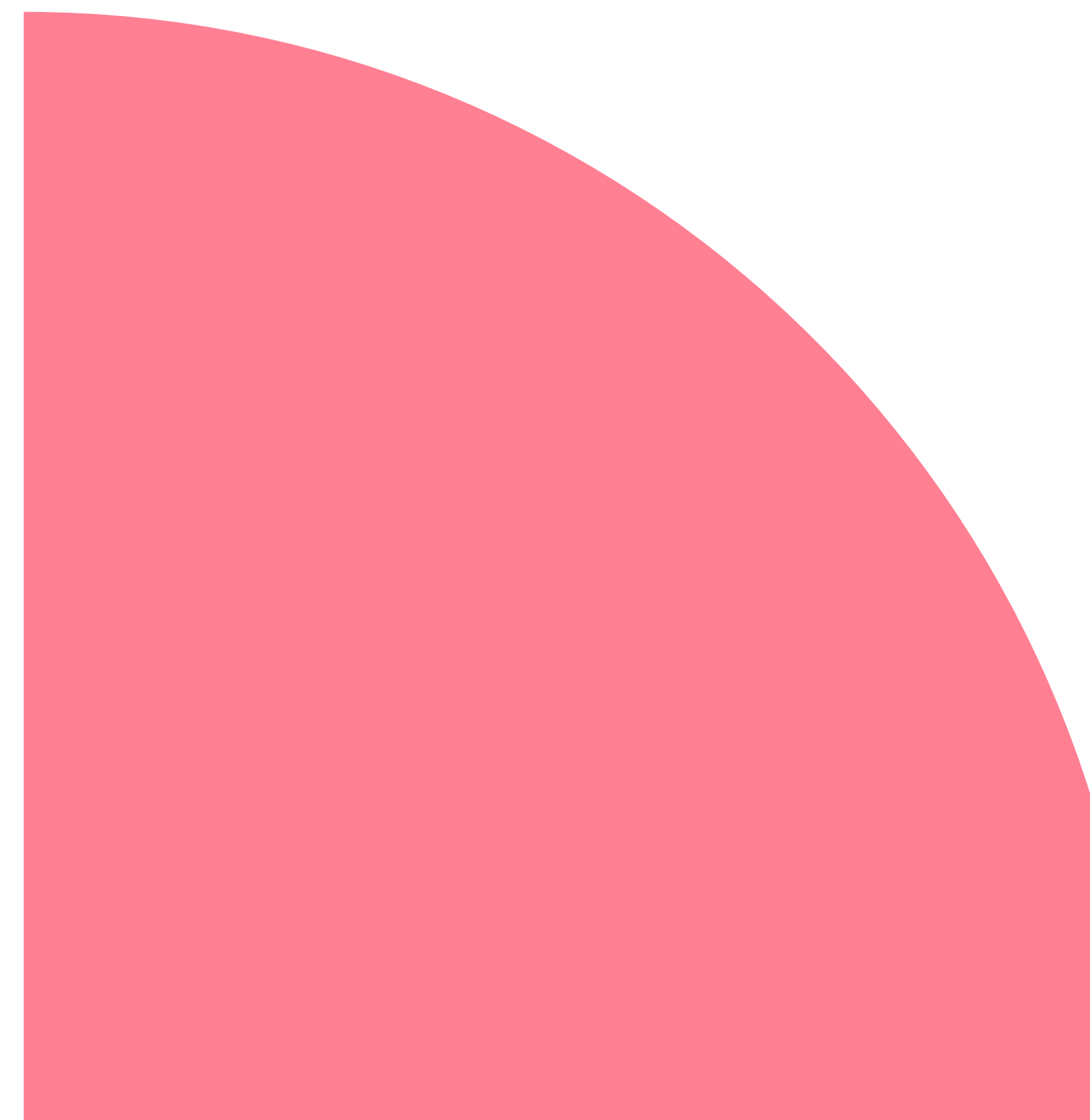
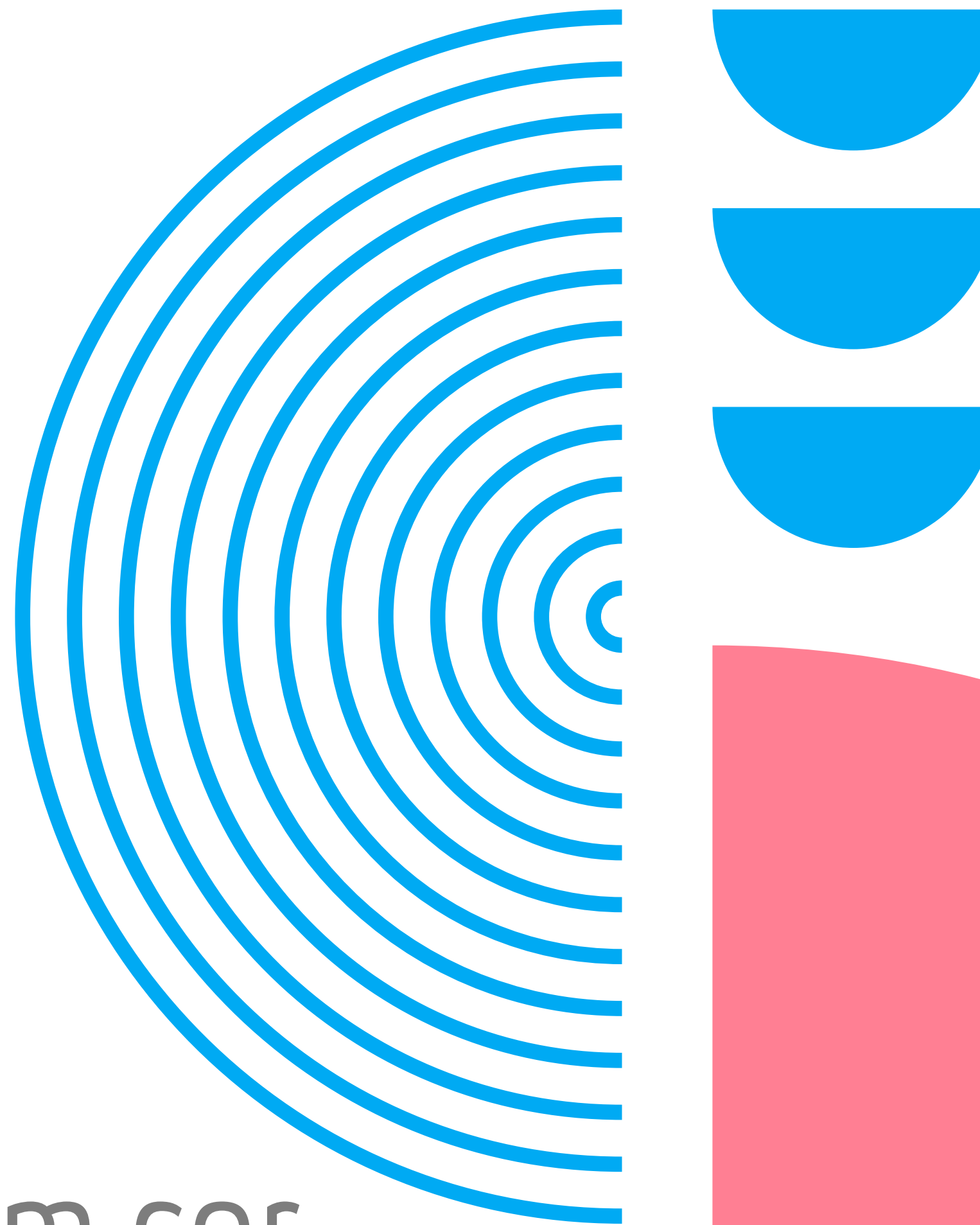




E-book

Prevenção não tem cor



A VIDA VALE MUITO.

E acreditamos que o cuidado oferecido dentro da São Carlos Saúde Oncológica precisa ser multiplicado, para alcançar cada vez mais pessoas, visando promover a conscientização e estimular a atenção com a saúde para a prevenção do câncer.

Nem sempre é possível identificar sozinho os sintomas do câncer, por isso, ter um familiar, parceiro, amigo ou especialista cuidando de você é fundamental.

A campanha Prevenção Não Tem Cor une Outubro Rosa e Novembro Azul em um só movimento, para eliminar o tabu sobre o câncer de mama e o câncer de próstata, oferecendo todas as informações importantes para um cuidado pessoal da sua saúde e de quem você ama.



MITOS E VERDADES SOBRE O CANCÊR DE MAMA

**Só quem tem histórico familiar pode ter câncer de mama.
MITO!**

Apesar do histórico familiar influenciar, principalmente os parentescos de 1º grau (mãe, irmã, avó), a maioria dos casos diagnosticados de câncer de mama não tem relação com família.



**Desodorante pode causar câncer de mama.
MITO!**

Não há informações científicas que comprovem este dito popular.

MITOS E VERDADES SOBRE O CANCÊR DE PRÓSTATA

**Quem faz exame PSA não precisa fazer o exame de toque retal.
MITO!**

Um exame não anula o outro, pelo contrário, eles se complementam. É possível que um homem com alteração em sua taxa de PSA não tenha câncer de próstata, e uma pessoa com exame de PSA normal esteja com o estágio inicial do tumor. Por isso, o exame de toque retal é um complemento essencial.



**PSA alto significa câncer de próstata.
MITO!**

Apesar deste ser um sinal de alerta, o PSA alto pode também ocorrer devido a um trauma, inflamação ou uma doença benigna da próstata.



Uma batida nos seios pode causar câncer de mama.

MITO!

Não existe relação entre trauma da mama, isto é, alguma batida, impacto, com o surgimento do câncer de mama.



Amamentar protege contra o câncer de mama.

VERDADE!

Durante o período de aleitamento, as taxas de determinados hormônios que favorecem o desenvolvimento do câncer de mama caem. Além do processo da amamentação promover a eliminação e renovação de células que poderiam ter lesões no material genético, diminuindo assim as chances de câncer de mama na mulher. Inclusive, quanto mais tempo a mulher amamentar, maior a proteção para a mãe e bebê.



Andar de bicicleta causa câncer de próstata.

MITO!

Quando se anda de bicicleta, a taxa de PSA aumenta temporariamente. O banco, que fica em contato com a próstata, proporciona a elevação do PSA no sangue e dá essa falsa ideia do aumento da taxa. Por esse motivo, inclusive, recomenda-se não andar de bicicleta nas 48 horas que antecedem o exame de sangue.



Vasectomia causa câncer de próstata.

MITO!

Entre os diversos estudos realizados, nenhum constata uma relação entre a vasectomia e o câncer.





Câncer de mama só acontece em mulheres. **MITO!**

Homens podem, também , ter câncer de mama. Porém, só acontece em aenas 1% dos casos.



Terapia hormonal pode ocasionar o câncer de mama.

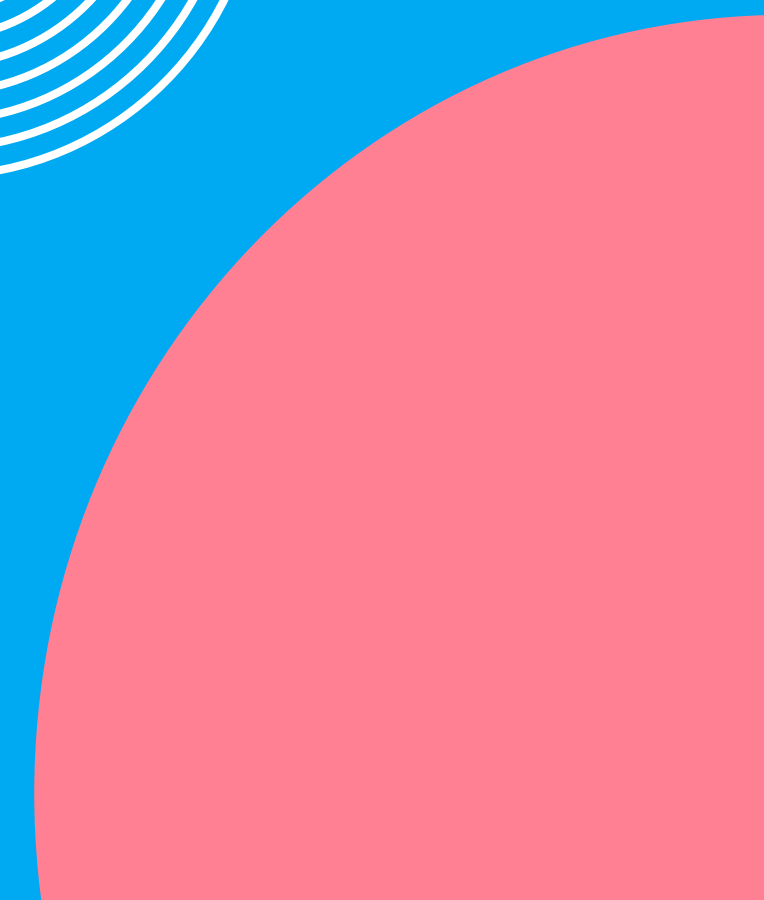
VERDADE!

O uso de terapia hormonal para evitar os sintomas da menopausa aumenta o risco de desenvolvimento do câncer de mama.

Histórico familiar é um risco para o câncer de próstata.

VERDADE!

Quando há um caso na família com relação de parentesco de 1º grau (pai, irmão, avô, tio) existem mais chances. E se houver mais de um caso na família, o risco é ainda maior.





- ▶ Praticar atividade física;
- ▶ Alimentar-se de forma saudável;
- ▶ Manter o peso corporal adequado;
- ▶ Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- ▶ Amamentar;
- ▶ Evitar uso de hormônios sintéticos, como anticoncepcionais e terapias de reposição hormonal;
- ▶ Visitar anualmente o médico mastologista e realizar os exames de rotina.

PREVENÇÃO

Câncer de próstata

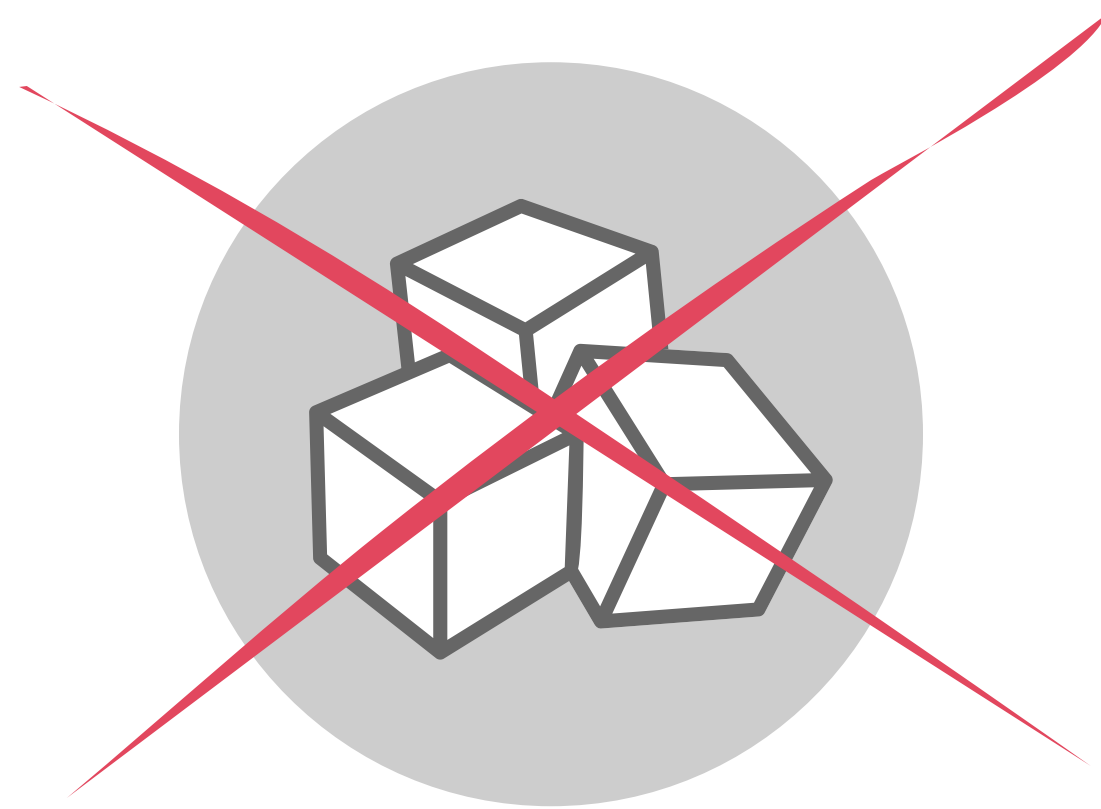


- ▶ Alimentar-se de forma saudável;
- ▶ Manter o peso corporal adequado;
- ▶ Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- ▶ Fazer consultas anualmente com o médico urologista e realizar os exame de toque retal e PSA.



DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PREVENTIVA





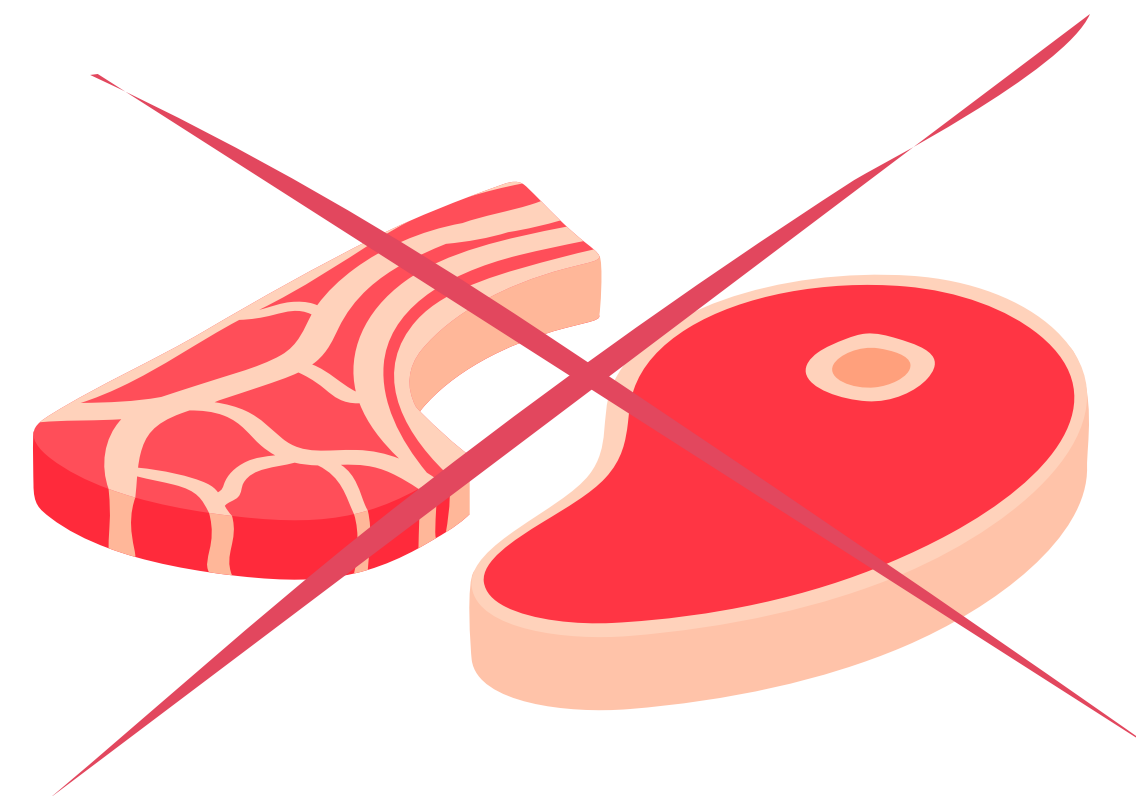
EVITE O CONSUMO DE AÇÚCAR

Existem diversos tipos de açúcares, o que acaba confundindo o consumidor na hora de escolher o mais indicado. Entre os tipos, o açúcar refinado é o menos indicado, pelo baixo teor de nutrientes e o elevado valor calórico. Já o açúcar “que não foi refinado” (como mel, melado e açúcar mascavo) também contribuirá para os mesmos problemas que o açúcar refinado, porém tem nutrientes que não foram perdidos no processamento, o que o torna um tipo de açúcar mais natural.

Outras fontes alimentares viram açúcares no nosso organismo, como os produtos derivados da farinha de trigo. Portanto, sempre que puder optar pelo uso de farinhas integrais e ricas em fibras, como farinha de trigo integral, farinha de arroz integral, farinha de aveia, farinha de amêndoa e farinha de sorgo, estas serão opções sempre mais saudáveis e protetoras.



EVITE O CONSUMO DE CARNE VERMELHA E CARNES PROCESSADAS



Estudos recentes mostram que a ingestão excessiva de carne vermelha está ligada ao aumento de casos de obesidade, doenças cardiovasculares e até alguns tipos de câncer. O mesmo acontece com as carnes processadas, também conhecidas como embutidos. Nossa dica é evitar o consumo desses alimentos e, no caso da carne vermelha, buscar substituí-la, por exemplo, por fontes de proteína vegetal, como lentilha, quinoa, folhas verdes, tofu e grão-de-bico.



DICA PARA UM CORPO
E MENTE SAUDÁVEIS

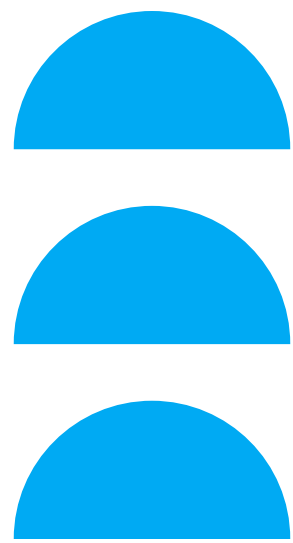




A maneira de lidar com as situações diárias define como vamos encarar os nossos desafios. O ser humano tem costume de relembrar o passado, projetar o futuro, mas é muito importante ter atenção ao momento presente e perceber tudo de bom que acontece com você. Esse olhar positivo é um grande aliado no tratamento do câncer, contribuindo para a diminuição da resposta de stress que impacta a fisiologia do corpo.

Benefícios desse olhar positivo:

- Diminuição da pressão arterial;
- Diminuição da insônia;
- Diminuição da fadiga;
- Diminuição da ansiedade;
- Diminuição da depressão;
- Aumento da qualidade de vida;
- Melhor eficiência do sistema imunológico.





PARA QUE VOCÊ CONSIGA APROVEITAR O SEU MOMENTO PRESENTE, VIVENCIANDO TODAS AS SENSações, A QUALQUER HORA E LUGAR EM QUE ESTIVER, SIGA AS DICAS ABAIXO:

PRÁTICA DA ATENÇÃO CLARA

É importante ter a clareza do que queremos e fazemos. Geralmente somos multitarefas, realizando mais de uma atividade em um só momento. Assim, é muito importante realizar uma atividade por vez, dedicando uma atenção plena a isso. Exemplo: quando for almoçar, faça somente isso. Deixe o celular ou conversa para outro instante e simplesmente sinta o prazer de realizar aquela refeição.

Assim você conseguirá perceber o sabor e características do alimento. Caso note que sua mente direciona-o a realizar outras ações em conjunto, volte apenas à sensação de estar comendo. É possível realizar essa prática a qualquer momento, seja quando estiver trabalhando, assistindo a um filme, lendo um livro ou até mesmo deitado na cama. Experimente!



PRÁTICA DA PAUSA

Entre uma atividade e outra, simplesmente pare e não faça nada. Nem que seja por um minuto. Essa prática vai treinando o nosso hábito de fazer tudo automaticamente. Durante a pausa, será muito difícil não pensar em nada, porém mantenha o foco no que você estiver pensando.

Exemplo: pare, marque um minuto no relógio, não faça nada nesse período. Durante essa pausa, pense no momento "aqui e agora" e perceba o seu corpo. Se sua mente ou corpo motivar você a fazer uma atividade, realizar alguma ação, lembre de que nesse instante você quer apenas ficar parado. Coloque o relógio para despertar e tente!



saocarlossaudeoncologica.com.br/

 [@saocarlos_saudeoncologica](https://www.instagram.com/@saocarlos_saudeoncologica)

 facebook.com/SaoCarlosSaudeOncologica/