

• **Próstata:** todos os homens devem consultar o médico urologista a partir dos 50 anos. Pessoas com história familiar de câncer de próstata devem iniciar a prevenção aos 45 anos;

Outros tipos de Cânceres: em alguns tipos de cânceres não está recomendada a prevenção para todos os indivíduos da população, mas sim em alguns grupos de risco, dentre estes tumores salientamos os de cabeça e pescoço, do útero e ovários, de esôfago e estômago e de fígado.

PREVENÇÃO DO CÂNCER:

A CLINIONCO OFERECE UM CENTRO DE PREVENÇÃO, INTEGRADO A DIVERSOS CENTROS DE ESPECIALIDADES MÉDICAS E UNIDADES DE APOIO, ONDE VOCÊ PODE FAZER UMA AVALIAÇÃO COMPLETA E PERSONALIZADA.

**PREVENÇÃO É CUIDAR BEM DE VOCÊ.
A MAIORIA DOS TUMORES PODE SER
PREVENIDO OU CURADO SE
DIAGNOSTICADO NO MOMENTO CERTO.
NÃO TENHA MEDO, INFORME-SE E
CONSULTE OS MÉDICOS DO NOSSO
CENTRO DE PREVENÇÃO DO CÂNCER.**



CliniOnco

Prevenção, Diagnóstico e Tratamento do Câncer

R. Dona Laura, 226- sala 301
Moinhos de Vento - POA/RS
Fone: (51) 4009.6000
www.clinionco.com.br

Elaboração:

Dr. Rafael Castilho Pinto
CRM 19.876

Resp. Técnico:

Dr. Jeferson Vinholes
CRM 16.745

Publicação:

MO 001 | abril 2013



CliniOnco

Prevenção, Diagnóstico e Tratamento do Câncer

Dicas para Prevenção do Câncer



Centro de Prevenção

PREVENÇÃO DO CÂNCER

O câncer é uma das doenças que mais cresceu nas últimas décadas, sendo hoje a segunda causa de morte no Brasil. Os tumores mais importantes na população brasileira são os de pulmão, próstata, mama, intestino, colo do útero, pele, cabeça e pescoço, esôfago e estômago.

A boa notícia é que cada vez mais encontramos meios eficazes de prevenção e diagnóstico precoce do câncer, seja através de hábitos de vida saudáveis ou com a realização de consultas médicas periódicas e exames preventivos de detecção precoce da doença.



HÁBITOS DE VIDA QUE PREVINEM O CÂNCER:

- **Não fume:** o tabagismo é o principal fator de risco para o desenvolvimento de vários tipos de cânceres e de doenças cardiovasculares e pulmonares no mundo;
- **Mantenha hábitos alimentares saudáveis:** faça uma dieta rica em frutas, verduras e legumes, evite o excesso de alimentos industrializados, controle seu peso, combatendo a obesidade;
- **Mantenha atividade física regular:** faça exercícios físicos pelo menos três vezes por semana e evite o sedentarismo;
- **Evite o abuso de álcool:** o abuso de bebidas alcoólicas está correlacionado a tumores como os de cabeça e pescoço, esôfago, estômago, fígado e mama;
- **Evite a exposição exagerada ao sol:** não se exponha ao sol nos horários próximos ao meio dia e use protetor solar, nunca utilize métodos de bronzeamento artificial;
- **Use camisinha:** o uso da camisinha previne tumores relacionados ao vírus HPV (colo do útero, vulva, pênis, ânus, cabeça e pescoço), da Hepatite B e C (Fígado) e ao HIV (Linfomas e Sarcomas);
- **Visite seu médico regularmente:** prevenir é o melhor remédio. Não lembre de seu médico

somente em caso de doença. Consulte e faça prevenção.

SAIBA MAIS SOBRE A PREVENÇÃO DOS PRINCIPAIS TIPOS DE CÂNCERES

Prevenção Geral: toda pessoa de qualquer idade pode consultar para fazer prevenção geral do câncer, focando principalmente na orientação de hábitos de vida saudáveis e na avaliação dos fatores de risco individuais.

- **Pulmão:** todo o fumante deve consultar o médico pneumologista e fazer tratamento para parar de fumar;
- **Mama:** todas as mulheres devem consultar o médico mastologista ou ginecologista a partir dos 35 anos, mulheres com história familiar de câncer de mama devem iniciar a prevenção precocemente;
- **Intestino:** todas as pessoas devem consultar o médico proctologista a partir dos 50 anos, pessoas com história familiar de pólipos ou câncer de intestino devem iniciar a prevenção aos 40 anos;
- **Colo do Útero:** todas as mulheres devem consultar com o médico ginecologista antes de iniciar sua atividade sexual;
- **Pele:** pessoas de qualquer idade que tenham pele clara ou sinais da pele devem consultar o médico dermatologista;