

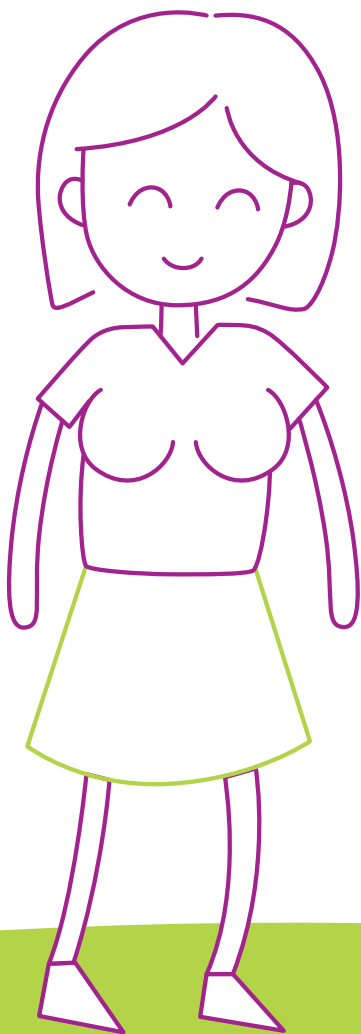
VIVER BEM

ÂNGELA HELENA E A
PREVENÇÃO DO CÂNCER



NEOPLASIAS

Unimed 



Leia o código e
assista a história
de Ângela Helena:



Como muitas mulheres, Ângela Helena tem uma vida corrida. Ela trabalha, cuida da família, faz cursos e também reserva um tempo para cuidar do bem-estar. Ângela Helena consulta regularmente seu médico e faz exames para prevenir o câncer do colo uterino, de mama e do intestino grosso. Afinal, o cuidado com a saúde deve ser sempre completo, principalmente para se proteger de um problema tão grave e tão frequente.

Por isso, Ângela Helena conhece a importância dos hábitos saudáveis: pratica atividades físicas leves ou moderadas pelo menos cinco vezes por semana; na hora da alimentação, reduz o consumo de gorduras; come carne vermelha apenas duas vezes por semana e evita o consumo de álcool.

Quando se trata de cânceres como o de mama, do colo do útero e do intestino, quanto mais cedo o diagnóstico for feito, maiores as chances de cura.

Com tanto cuidado, o que também está muito presente no dia a dia de Ângela Helena é a qualidade de vida.

Esse material traz informações importantes sobre as neoplasias. Aproveite para aprender com Ângela Helena a se cuidar melhor.

Boa leitura e uma vida cheia de saúde para você!

O QUE É?

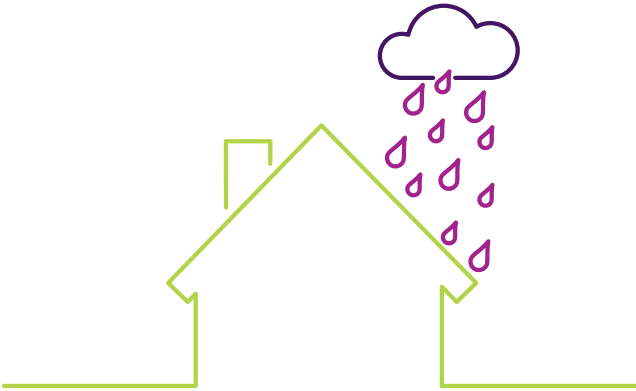
Neoplasia, também chamada de câncer, é o nome dado a um conjunto de mais de 100 doenças que têm em comum o crescimento desordenado de células que invadem os tecidos e órgãos. Quando as células dividem-se rapidamente, tendem a ser muito agressivas, formando **tumores ou neoplasias malignas** (acúmulo de células cancerosas). Se acontece de espalharem para outras regiões do corpo, ocorre a **metástase**. Já o **tumor benigno** é apenas uma massa localizada de células que multiplica-se devagar e assemelha-se ao seu tecido original, raramente representando risco.



O QUE CAUSA?

Tanto fatores internos quanto externos ao organismo podem causar neoplasias.

FATORES EXTERNOS




Relacionam-se ao meio ambiente e aos hábitos ou costumes do indivíduo e representam a maioria dos casos de câncer, cerca de 80% a 90%. Entre os fatores de risco externo estão tabagismo (diretamente ligado ao câncer de pulmão); hábitos alimentares, como consumo de muita carne e comidas gordurosas e pouca ingestão de vegetais, frutas e fibras; alcoolismo; hábitos sexuais; medicamentos; vírus (que podem causar leucemia) e exposição excessiva ao sol (diretamente ligada ao câncer de pele).

FATORES INTERNOS



Em geral, são geneticamente pré-determinados e estão ligados à capacidade do organismo de se defender das agressões externas. Mesmo a genética sendo bastante relevante, são raros os casos de câncer que são resultado, exclusivamente, de fatores hereditários, familiares e étnicos. Alguns exemplos:

- Indivíduos portadores de retinoblastoma apresentam história familiar deste tumor em 10% dos casos;
- Alguns tipos de câncer de mama, estômago e intestino parecem ter um forte componente familiar, embora não se possa afastar a hipótese de exposição dos membros da família a uma causa comum;
- Alguns grupos étnicos parecem ter menos chances de desenvolver determinados tipos de câncer. A leucemia linfocítica é rara em orientais e o sarcoma de Ewing é raro em pessoas negras.

An hourglass-shaped graphic with a purple body and an orange background. The top bulb is empty, and the bottom bulb contains white text. The text discusses the relationship between cancer onset and exposure to causative agents.

O SURGIMENTO
DE UM CÂNCER ESTÁ
MUITO RELACIONADO À
INTENSIDADE E DURAÇÃO
DA EXPOSIÇÃO DAS CÉLULAS AOS
AGENTES CAUSADORES DA DOENÇA.
O RISCO DE UMA PESSOA DESENVOLVER
CÂNCER DE PULMÃO, POR EXEMPLO, É
MAIOR EM PESSOAS QUE FUMAM HÁ
MUITO ANOS E EM GRANDE QUANTIDADE.

ENVELHECIMENTO E O CÂNCER

Com o envelhecimento, ocorrem mudanças nas células, que as deixam mais vulneráveis à transformação maligna. Juntamente com o fato de as células das pessoas idosas terem sido expostas por mais tempo aos diferentes fatores de risco para o câncer, entende-se o motivo da doença atingir, em maior número, os idosos.



QUAIS OS SINTOMAS?

Não existe um padrão sintomático para o câncer. Muitos sequer apresentam sintomas. Em outros, depende do tipo e da localização do tumor. Entretanto, alguns sinais são comuns em pessoas com a doença, como: calafrios, febre, cansaço, perda de apetite, manchas pelo corpo sem causa aparente, suor durante o sono, mal-estar geral e perda de peso.



COMO TRATAR?

Os tratamentos sugeridos pelo médico em um caso de câncer variam de acordo com o tipo de tumor, sua localização e se é maligno ou benigno. Quando o tumor é benigno, assintomático, sem risco de disseminação e está localizado em uma região considerada segura, muitas vezes o tratamento não é necessário. Se o tumor é maligno, os tratamentos comumente utilizados são quimioterapia, radioterapia e cirurgia. Esses métodos podem ser usados de forma combinada ou isolada, dependendo de cada caso.

IMPORTANTE!

PESSOAS COM HISTÓRICO DE CÂNCER EM PARENTES PRÓXIMOS, COMO PAI E MÃE, DEVEM FICAR ATENTAS EM RELAÇÃO À SAÚDE E, SE POSSÍVEL, FAZER EXAMES PREVENTIVOS. FUMANTES E PESSOAS SEDENTÁRIAS TAMBÉM. QUANDO DESCOBERTO EM ESTÁGIO INICIAL, AS CHANCES DE CURA DE VÁRIAS FORMAS DE NEOPLASIAS AUMENTAM CONSIDERAVELMENTE.

Fonte: Instituto Nacional do Câncer (INCA), Manual de Atenção Integral à Saúde do Sistema Unimed e site <http://www.minhavidacom.br/saude/temas/tumor>



Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar
em www.unimed.coop.br/viverbem

Unimed 