

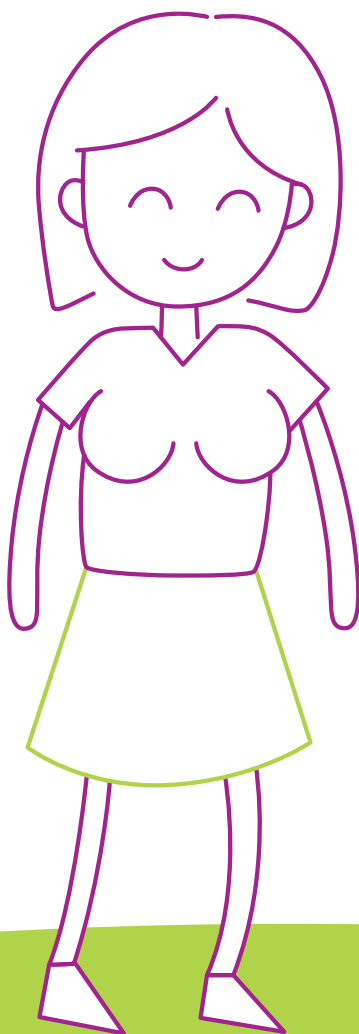
# VIVER BEM

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?

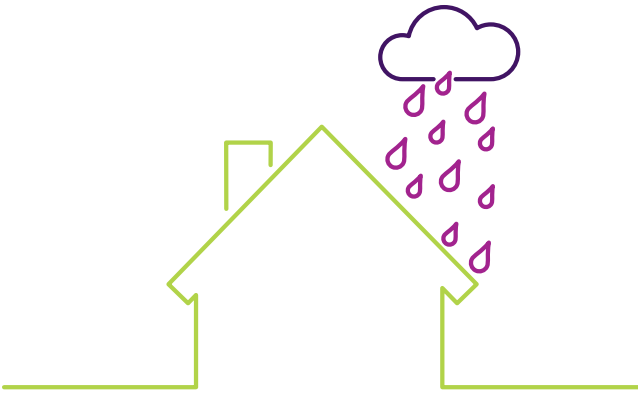
Neoplasia, também chamada de câncer, é o nome dado a um conjunto de mais de 100 doenças que têm em comum o crescimento desordenado de células que invadem os tecidos e órgãos. Quando as células dividem-se rapidamente, tendem a ser muito agressivas, formando **tumores ou neoplasias malignas** (acúmulo 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



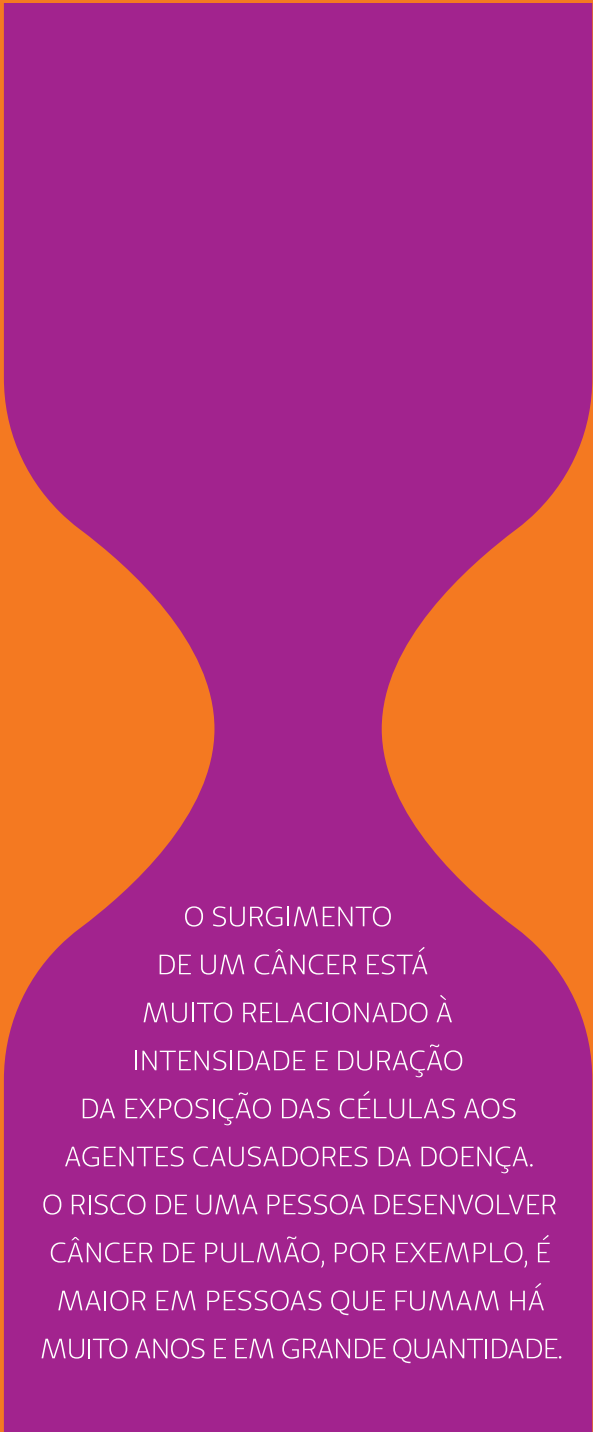
Relacionam-se ao meio ambiente e aos hábitos ou costumes do indivíduo e representam a maioria dos casos de câncer, cerca de 80% a 90%. Entre os fatores de risco externo estão tabagismo (diretamente ligado ao câncer de pulmão); hábitos alimentares, como consumo de muita carne e comidas gordurosas e pouca 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.

A large, stylized hourglass graphic is centered on the page. The top bulb is a solid purple color, and the bottom bulb is a solid orange color. The narrow neck of the hourglass is also purple. The entire graphic is set against a background of a solid orange color.

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.minhaveda.com.br/saude/temas/tumor>



Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar  
em [www.unimed.coop.br/viverbem](http://www.unimed.coop.br/viverbem)

**Unimed** 