

27/11: Dia Nacional de Combate ao Câncer: conscientização e prevenção são fundamentais

No dia 27 de novembro comemora-se o Dia Nacional de combate ao Câncer, data em que são lembradas as batalhas que são travadas diariamente contra uma das grandes doenças no mundo atualmente. Dados do Instituto Nacional de Câncer (INCA) apontaram números preocupantes em sua última pesquisa em 2014 – que também são válidos para 2015. Os estudos apontaram ocorrência de aproximadamente 576 mil novos casos de câncer, incluindo os casos de pele não melanoma (182 mil casos), seguido de próstata (69 mil), mama feminina (57 mil), cólon e reto (33 mil), pulmão (27 mil), estômago (20 mil) e colo do útero (15 mil).

Entretanto, apesar do avanço da doença, o índice de cura tem aumentado substancialmente. E uma boa parcela deste número se dá pela detecção precoce do câncer, como foi no caso do advogado Marcos Weligton de Castro Tito, 75. Há 10 dez anos, o ex-deputado estadual e federal realizou com o seu urologista um exame periódico, que ele fazia uma vez por ano, no qual foi detectado um tumor na próstata.

A detecção precoce proporcionou ao seu médico fazer um diagnóstico do câncer antes que ele se agravasse, conseguindo que o planejamento do tratamento fosse realizado com mais tempo. Assim, foi feita a extração da próstata e atualmente faz um acompanhamento mensal na Oncomed BH, onde faz exames para verificar a evolução do seu caso. “Após todo o processo que passei, aconselho as pessoas a fazerem exames constantemente. Por meio deles é possível detectar o câncer precocemente, e isso é fundamental na cura dos tumores. Aconteceu no meu caso, e acredito que isso possa salvar muitas outras vidas”, afirma o advogado.

Além disso, ele ressalta outro passo importante para a prevenção do câncer, o de levar uma vida saudável. “Além do rápido diagnóstico, outra coisa que ajudou no meu caso foi o fato de levar uma vida saudável. Vemos informações o tempo inteiro de que precisamos praticar atividade física, não exagerar na alimentação, evitar cigarro e excesso de bebidas. Também precisamos nos conscientizar sobre isso”, revela.

No Dia Nacional de Combate ao Câncer é importante lembrar esses fatos, para seguir avançando na batalha a doença, como lembra o médico oncologista da Oncomed BH, Dr. Amândio Soares. “Há 50 anos, o índice de mortalidade era de 70%, mas hoje, felizmente, mais de 50% dos doentes conseguem se curar. E esse número poderia ser ainda maior se houvesse mudanças em alguns hábitos de vida e uma conscientização ainda maior”, finaliza.

De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o câncer é a segunda causa de mortes no Brasil e no mundo atualmente, perdendo apenas para as doenças cardiovasculares. Ainda de acordo com o órgão, até 2030 os números podem crescer, chegando a 27 milhões de casos incidentes de câncer, 17 milhões de mortes por câncer e 75 milhões de pessoas vivas, anualmente, com câncer.

Em 1988, o Dia Nacional de Combate ao Câncer foi criado pelo Ministério da Saúde para ampliar o conhecimento da população sobre o tratamento e, principalmente, para reforçar a prevenção da doença.

Prevenção

A prevenção continua sendo o melhor caminho para se evitar o câncer. Confira as recomendações do Fundo Mundial para Pesquisas de Câncer:

- 1 – Gordura corporal: Mantenha-se no peso ideal para sua altura.
- 2 – Atividade Física: Mantenha-se fisicamente ativo, por pelo menos 30 minutos todos os dias.
- 3 – Alimentos e bebidas que promovem o ganho de peso: Evite bebidas açucaradas (refrigerantes, sucos artificiais) e limite o consumo de alimentos e bebidas de alto valor calórico.
- 4 – Alimentos de origem vegetal: Coma mais alimentos de origem vegetal, como hortaliças, frutas, cereais e grãos integrais.
- 5 – Alimentos de origem animal: Limite o consumo de carnes vermelhas e evite carnes processadas (embutidos em geral).

6 – Bebidas Alcoólicas: Limite o consumo de bebidas alcoólicas. Se for consumi-las, consuma no máximo duas doses ao dia se for homem e a uma dose se for mulher.

7 – Preservação, processamento e preparo: Limite o consumo de alimentos salgados e de comidas industrializadas com sal. Cuidado com cereais e grãos mofados.

8 – Suplementos alimentares: Não use suplementos alimentares para se proteger contra o câncer. Tenha somente a alimentação como objetivo de alcance das necessidades nutricionais.

9 – Amamentação: As mães devem amamentar as crianças até os seis meses.

10 – Sobreviventes do câncer: Siga as recomendações de prevenção do câncer.

Sobre a Oncomed

A Oncomed, clínica especializada na prevenção e no tratamento das doenças neoplásicas, foi fundada em 1994, em Belo Horizonte. Desde então, realiza um trabalho que envolve cuidados diferenciados e tratamento humanizado a todos os pacientes. São especialistas em oncologia, hematologia, nutrição, clínica da dor, psicologia e cardiologia, além de uma equipe de suporte que realiza um acompanhamento efetivo na prevenção, diagnóstico e tratamento das doenças.

Juliana Morato

Link Comunicação Empresarial

Comunicador Corporativo