

# Outubro Rosa em Caturama

8 de novembro de 2021



No mês de outubro foi realizado nas Unidades de Saúde da Família do nosso município, um encontro para a Conscientização sobre o Câncer de Mama. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), mais de 2 milhões de mulheres são diagnosticadas com câncer de mama por ano. O câncer de colo de útero é a quarta causa de morte entre as mulheres no Brasil. O câncer de ovário é a segunda neoplasia ginecológica mais comum e a mais difícil de ser diagnosticada.

Então mulheres, cada vez mais vamos nos cuidar!

A prevenção primária do câncer de mama está relacionada ao controle dos fatores de risco conhecidos e à promoção de práticas e comportamentos considerados protetores.

Os fatores hereditários e os associados ao ciclo reprodutivo da mulher não são, em sua maioria, modificáveis; porém fatores como excesso de peso corporal, inatividade física, consumo de álcool e terapia de reposição hormonal, são, em princípio, passíveis de mudança.

Por meio da alimentação, nutrição, atividade física e gordura corporal

adequados é possível reduzir o risco da mulher desenvolver câncer de mama. Como medidas que podem contribuir para a prevenção primária da doença, estimula-se, portanto, praticar atividade física, manter o peso corporal adequado, adotar uma alimentação mais saudável e evitar ou reduzir o consumo de bebidas alcóolicas. Amamentar é também um fator protetor. Evidências científicas sobre a relação entre alimentos, nutrição, atividade física e prevenção de câncer podem ser consultadas no documento Dieta, Nutrição, Atividade Física e Câncer: uma perspectiva global – um resumo do terceiro relatório de especialistas com uma perspectiva brasileira. As áreas de alimentação e atividade física.

























## Referência

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. Dieta, nutrição, atividade física e câncer: uma perspectiva global: um resumo do terceiro relatório de especialistas com uma perspectiva brasileira. Rio de Janeiro: INCA, 2020.