

Outubro Rosa



Comece por você

♥ ♥ Continue pelos que ama ♥ ♥

**A PREVENÇÃO É O MELHOR CAMINHO.
FAÇA SUA PARTE!**



Saiba mais sobre o
Movimento Afecc
Outubro Rosa



Não fume!

Essa é a regra mais importante para prevenir o câncer, principalmente os de pulmão, boca, laringe, faringe e esôfago. Ao fumar, são liberadas no ambiente mais de 4.700 substâncias tóxicas e cancerígenas que são inaladas por fumantes e não fumantes. Parar de fumar e de poluir o ambiente fechado é fundamental para a prevenção do câncer.



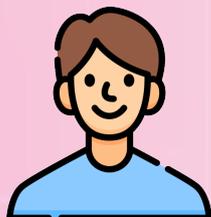
Alimentação saudável

A alimentação saudável protege contra o câncer: deve ser variada, equilibrada, saborosa, respeitar a cultura e proporcionar prazer e saúde. Frutas, legumes, verduras, cereais integrais e feijões são os principais alimentos protetores e evite o excesso de carnes. Fique atento ao funcionamento do seu intestino. A partir dos 45 anos converse com a equipe de saúde sobre exames de rastreamento do câncer de colo retal.



Mulheres entre 25 e 64 anos

As mulheres entre 25 e 64 anos devem fazer o exame preventivo ginecológico a cada três anos. Tão importante quanto fazer o exame é saber o resultado e seguir as orientações médicas. Adolescentes devem receber vacina contra HPV.



Homens entre 50 e 70 anos

É aconselhável que homens entre 50 e 70 anos orientem-se sobre as necessidades de investigação do câncer de próstata em consultas médicas, principalmente se tiverem história familiar de pai ou irmão com câncer de próstata antes dos 60 anos.



Mulheres com 40 anos ou mais

As mulheres com 40 anos ou mais devem se submeter ao exame clínico das mamas anualmente. Aquelas que estiverem entre 50 e 69 anos devem ainda realizar a mamografia a cada dois anos. Em caso de alterações suspeitas das mamas, a mulher precisa procurar um médico.



Pratique atividades físicas

Pratique atividades físicas como parte da rotina diária. A atividade física consiste na iniciativa de se movimentar, de acordo com a rotina de cada um. Você pode caminhar, dançar, trocar o elevador pelas escadas, levar o cachorro para passear, varrer a casa ou cuidar do jardim. Estar acima do peso aumenta as chances de uma pessoa desenvolver câncer. Por isso, é importante controlar o peso por meio de uma boa alimentação e manter-se ativo.



Cuidado com os maus hábitos

Fumo, bebidas alcoólicas, exposição prolongada ao sol, alimentação gordurosa e falta de higiene bucal também estão relacionadas ao câncer de boca. Fique alerta a qualquer lesão na boca que não cicatrize por mais de 15 dias.



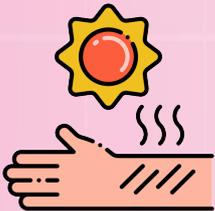
Utilize preservativos

O uso de preservativos pode contribuir muito na prevenção da infecção pelo HPV. O HPV está associado ao câncer de colo de útero, pênis, ânus, orofaringe e boca.



Evite bebidas alcoólicas

Evite ou limite a ingestão de bebidas alcoólicas. Seu consumo em qualquer quantidade, aumenta o risco de desenvolver câncer. Além disso, combinar bebidas alcoólicas com o tabaco aumenta ainda mais a possibilidade do surgimento da doença.



Evite exposição prolongada ao sol

Evite exposição prolongada ao sol entre 10h e 16h, e use sempre proteção adequada, como chapéu, barraca e protetor solar, inclusive nos lábios. Se for inevitável a exposição ao sol durante a jornada de trabalho, use chapéu de aba larga, camisa de manga longa e calça comprida.



@AfeccES



afecc.org.br



afecc@santarita.org.br



(27)3334-8058



Av. Marechal Campos, 1579. Santa Cecília, Vitória - ES. CEP.: 29043-260

Patrocinadores



APEX



BANESTES



VALE



SERVIDORES PÚBLICOS



ArcelorMittal



BENETECH



Galwan

CREMILIDADE EM OBRAS A PREÇO DE CUSTO



Copa de Assistência dos Profissionais da Crea



SHOPPING VITÓRIA



Sistemas



Antibióticos do Brasil