



**CÂMARA DE  
VEREADORES  
DE ITAJAÍ**



**CUIDAR BEM DA SAÚDE  
DO SEU CORPO É O  
MELHOR REMÉDIO.**





# POR QUE CUIDAR DO SEU CORPO REGULARMENTE?



**CÂMARA DE  
VEREADORES  
DE ITAJAÍ**





Uma das principais medidas para manter a saúde em dia e detectar possíveis doenças, é realizar exames periódicos. Esses exames consistem em um conjunto de testes diagnósticos que avaliam o estado da sua saúde. Além disso, visitar o seu médico periodicamente é fundamental.

Os homens devem ter controle sobre seus hormônios, devendo ser verificados a cada dois anos, assim como os aspectos cardíacos e pulmonares, principais causas de morte precoce masculina.

É preciso dizer que boa parte das doenças torna-se mais fácil de controlar se diagnosticadas na fase inicial.





AFETA LÁBIOS  
E O INTERIOR DA  
CAVIDADE ORAL.

Dentro da boca podem ser atingidas gengivas, bochechas, céu da boca, língua (principalmente as bordas laterais), região embaixo da língua e amígdalas.

Todos podem fazer o autoexame de prevenção ao câncer de boca. Ao detectar qualquer anormalidade como mudança na aparência dos lábios e na parte interna da boca, procure ajuda de um médico.

Para diminuir o risco do câncer de boca, evite o consumo de álcool e fumo.

Também é muito importante manter sempre em dia a higiene bucal e consultar o seu dentista regularmente.

Prefira sempre alimentar-se de forma saudável preferindo frutas, legumes e verduras.





TUMOR RARO. O CÂNCER DE PÊNIS  
TEM MAIOR INCIDÊNCIA EM HOMENS  
A PARTIR DOS 50 ANOS.

## CÂNCER DE PÊNIS



Está relacionado à falta de higiene íntima e atinge homens que não se submeteram à circuncisão (remoção do prepúcio, pele que reveste a glande).

O estreitamento do prepúcio é um fator de predisposição ao câncer peniano. Estudos científicos também sugerem a associação entre infecção pelo vírus HPV (papilomavírus humano) e o câncer de pênis.

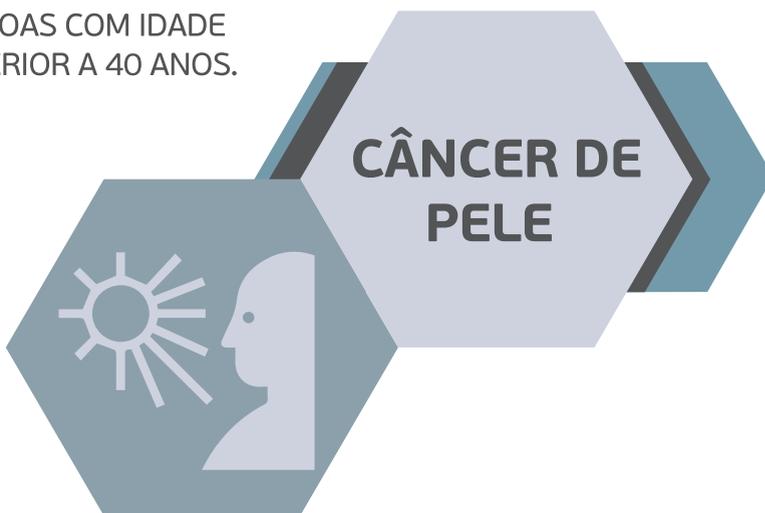
É indicado fazer a limpeza do pênis todos os dias com água e sabão neutro, principalmente após relações sexuais ou masturbação.

Outra dica importante: nas relações sexuais, use sempre preservativo.





ESTE TIPO DE CÂNCER É  
MAIS ENCONTRADO EM  
PESSOAS COM IDADE  
SUPERIOR A 40 ANOS.



Também pode-se afirmar que é relativamente raro em crianças e negros, com exceção daqueles já portadores de doenças cutâneas anteriores.

Portanto, pessoas de pele clara, que é mais sensível à ação dos raios solares, ou com doenças cutâneas prévias são as mais atingidas com este tipo de câncer.

Para prevenir é necessário usar filtro solar e evitar a exposição ao sol em horários de grande incidência de radiação (das 10h às 16h).

Estas são as formas mais simples e eficazes de se evitar esse tipo de câncer. A visita ao dermatologista, principalmente se perceber alguma irregularidade na pele, é necessária para que exista um diagnóstico mais preciso.





EM NOSSO PAÍS, O CÂNCER DE ESÔFAGO FIGURA ENTRE OS 10 TIPOS MAIS INCIDENTES (6º entre homens e 9º entre mulheres).



O câncer de esôfago mais frequente é o carcinoma epidermóide escamoso, responsável por 96% dos casos.

Para diminuir o risco do câncer de esôfago é preciso evitar o tabagismo e o consumo frequente de bebidas alcoólicas.

Consumir exageradamente bebidas quentes como mate, chimarrão e café também é um fator de risco.

Para prevenir a melhor sugestão é uma alimentação saudável, tomando sucos naturais e comendo frutas, legumes e verduras diariamente.





ESTE CÂNCER ATINGE A  
GLÂNDULA LOCALIZADA  
ABAIXO DA BEXIGA E QUE  
ENVOLVE A URETRA.



Como principais sintomas, podemos destacar a dor lombar, problemas de ereção, dor na bacia ou joelhos e sangramento pela uretra.

Em sua maioria, este tipo de câncer, o de próstata, não causa muitos sintomas até que atinjam um tamanho considerável. Por isso é necessário exames periódicos.

Recomenda-se que homens após os 50 anos façam o exame da próstata baseado nas queixas, no toque retal, na dosagem do PSA e, se necessário, exames de imagem.

Também é importante ressaltar que a presença de câncer de próstata em fases iniciais não significa necessariamente que o paciente precisa realizar tratamento.

Quando o tumor primário é diagnosticado cedo, 90% dos pacientes têm uma

sobrevida maior do que cinco anos. Mas, se for detectado tardiamente, essa proporção cai para a metade deste tempo.

A idade é um fator de risco importante, ganhando um significado especial no câncer da próstata, uma vez que tanto a incidência como a mortalidade aumenta após a idade de 50 anos. Outro fato que deve ser observado é o histórico familiar de pai ou irmão com câncer da próstata, antes dos 50 anos de idade. Isso pode aumentar o risco de câncer de 3 a 10 vezes em relação à população em geral.

Para a prevenção é indicada uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais. Alimentar-se com menos gordura, principalmente as de origem animal, também pode ajudar a diminuir o risco de câncer.





## CÂNCER DE ESTÔMAGO



O CÂNCER DE ESTÔMAGO (OU CÂNCER GÁSTRICO) É O CRESCIMENTO DE CÉLULAS ANORMAIS NO SISTEMA DIGESTIVO E PODE OCORRER EM QUALQUER LOCAL DE SUA EXTENSÃO.

Grande parte desse tipo de tumor ocorre na camada mucosa (a camada de revestimento interna), surgindo na forma de irregularidades pequenas lesões com ulcerações (rompimento do tecido mucoso) – características de cânceres ou tumores malignos.

Para prevenir o câncer de estômago é fundamental seguir uma dieta balanceada, composta de vegetais crus, frutas cítricas e alimentos ricos em fibras desde a infância.

Ácido ascórbico (vitamina C) e betacaroteno (precursor da vitamina A), encontrados em frutas e verduras frescas, agem como protetores contra o câncer de estômago, porque evitam que os nitritos (conservantes encontrados em alimentos industrializados) se transformem em nitrosaminas.

Além disso, é importante o combate ao tabagismo e a diminuição de ingestão de bebidas alcoólicas.





ESTE TUMOR QUE ATINGE OS TESTÍCULOS CORRESPONDE A 5% DO TOTAL DE CASOS DE CÂNCER ENTRE OS HOMENS.



Quando detectado precocemente, pode ser curado com facilidade e apresenta baixo índice de mortalidade.

Apesar de raro preocupa bastante porque atinge homens em idade produtiva – entre 15 e 50 anos. Nessa fase, há chance de ser confundido, ou até mesmo mascarado, por orquiepididimites (inflamação dos testículos e dos epidídimos), geralmente transmitidas sexualmente.

O aparecimento de um nódulo duro, geralmente indolor, aproximadamente do tamanho

de uma ervilha é o sintoma mais comum deste tipo de câncer.

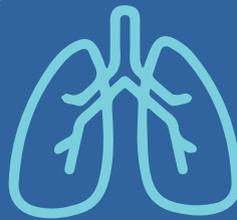
Também deve-se ficar atento a outras alterações, como por exemplo o aumento ou diminuição no tamanho dos testículos, nódulos ou endurecimento, dor imprecisa na parte baixa do abdômen, sangue na urina e aumento ou sensibilidade dos mamilos.

Caso sejam observadas alterações, o médico deve ser consultado, de preferência um urologista.





## CÂNCER DE PULMÃO



A NEOPLASIA MALIGNA DO PULMÃO OU POPULARMENTE CHAMADO CÂNCER DE PULMÃO É UM DOS TIPOS MAIS GRAVES DE CÂNCER.

Ele é o tipo de neoplasia que mais leva a óbito no Brasil e no mundo. O consumo de derivados do tabaco é considerado o principal fator, correspondendo a 90% dos casos, independentemente do tipo.

Assim, não fumar, é o primeiro cuidado para prevenir esta doença. A ação permite a redução do número de casos (incidência) e de mortalidade. Se fizermos uma comparação de pessoas que fumam com as que não fumam, os tabagistas têm cerca de 20 a 30 vezes mais risco de desenvolver a doença.

Quem fuma pode desenvolver além do câncer no pulmão, câncer de faringe, laringe, cabeça, pescoço, esôfago, estômago, pâncreas, bexiga e rim.

Devemos evitar ficar expostos a certos agentes químicos (como o arsênico, asbesto, berílio, cromo, radônio, urânio, níquel, cádmio, cloreto de vinila, gás de mostarda e éter de clorometil).

É recomendado manter uma alimentação saudável com muitas frutas e verduras.





## MAL DE PARKINSON

ESTA É UMA DOENÇA QUE ATINGE DIRETAMENTE O CÉREBRO E PROVOCA TREMORES E DIFICULDADES PARA SE CAMINHAR.



Também causa problemas nos movimentos e na coordenação motora. O Mal de Parkinson geralmente aparece em pessoas acima dos 50 anos de idade.

Algumas dicas importantes para prevenir o Mal de Parkinson:

- Atividade física. Pesquisas mostram que exercícios desencadeiam a produção de substâncias do organismo que dão vitalidade aos neurônios e, por isso, protegem o cérebro.

- A alimentação saudável também é um diferencial na prevenção. Ter uma dieta rica em antioxidantes, preferindo sempre peixes, legumes e muitas frutas.





Esses tumores malignos que ocorrem no fígado podem ser divididos em dois tipos: câncer primário (que tem sua origem no próprio órgão) e secundário ou metastático (originado em outro órgão e que atinge também o fígado).

A cirrose que também está associada ao alcoolismo, ou à hepatite crônica, cuja causa mais comum é a infecção pelos vírus das hepatites B ou C, são causadoras deste tipo de câncer.

Para não desenvolver cirrose hepática é preciso controlar a quantidade de álcool ingerida, nunca ultrapassando duas doses por dia.

Já a transmissão do vírus da hepatite B é prevenida através de vacina.





ESSA DOENÇA É UMA DISFUNÇÃO QUE AFETA PRINCIPALMENTE PESSOAS DE IDADE MAIS AVANÇADA, CAUSANDO PERDA GRADATIVA DA MEMÓRIA E ALTERAÇÕES DE COMPORTAMENTO.



Estudos recentes mostram que a alimentação tem um papel importante, tanto no tratamento, quanto na prevenção do Mal de Alzheimer.

Existem alguns dos fatores de risco para o desenvolvimento do Mal de Alzheimer, como por exemplo:

- Excesso de gorduras saturadas e trans, presentes nas carnes gordurosas, no leite integral e seus derivados, e em produtos industrializados;





- Deficiência de vitaminas do complexo B, especialmente B1, B6, B9, encontradas nos grãos integrais e nas folhas verde-escuras, além da B12 encontrada nos ovos e outros alimentos de origem animal.
- Falta de acetilcolina, neurotransmissor que participa da memória.
- Jejum prolongado: a glicose é a única fonte de energia do cérebro. Por isso ficar sem comer por mais de 3 horas pode gerar hipoglicemia, o que é extremamente prejudicial ao cérebro.

Algumas dicas para prevenir o Mal de Alzheimer são:

- Evite excesso de açúcar e grãos;
- Consuma muitos vegetais frescos;
- Alimente-se com alimentos ricos em ômega 3;
- Aumente o consumo de antioxidantes;
- Pratique exercícios físicos regularmente.

Fonte: [www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br)





EU SOU  
PEIXEIRO



**ITAJAÍ, MEU LAR**  
**PORTO HOSPITALEIRO**  
**BOM LUGAR PRA ANCORAR**



**CÂMARA DE**  
**VEREADORES**  
**DE ITAJAÍ**

