



Pílulas  
de  
Saúde



Mútua

## PREVENÇÃO DO CÂNCER

As neoplasias malignas são algumas das causas importantes de mortalidade no Brasil, doenças de grande impacto na vida pessoal e familiar de quem é acometido. Cada vez mais, incorporamos à Medicina tratamentos e exames complementares que beneficiam os pacientes e possibilitam a avaliação preventiva e uma maior qualidade de vida.

O objetivo principal é impedir o desenvolvimento do câncer através da adoção de um modo de vida saudável (atividade física regular, alimentação saudável) e evitar fatores de risco (tabagismo, uso inadequado de álcool). **É importante detectar precocemente lesões que possam se desenvolver e impedir o agravo da doença** (por meio de exame ginecológico preventivo, colonoscopia e exame regular da pele, por exemplo).

Outras atitudes são importantes para a prevenção de neoplasias, como estimular a amamentação, vacinação contra HPV e hepatite B, evitar exposição solar, das 10 às 16 h, e de agentes cancerígenos no trabalho.

Alguns tipos de câncer muito prevalentes, como os de próstata, mamas e intestino, têm forte relação com o histórico familiar e, portanto, a atenção deve ser maior e a prevenção antecipada. **Manter-se informado e consciente é a melhor atitude para prevenir o câncer.**

**Participe do Programa *Check-up* – Atendimento Integral à Saúde. Deixe a Mútua cuidar de você.**

**Dr. João André Cruz Gomes**

Clínico geral, médico do Call Center