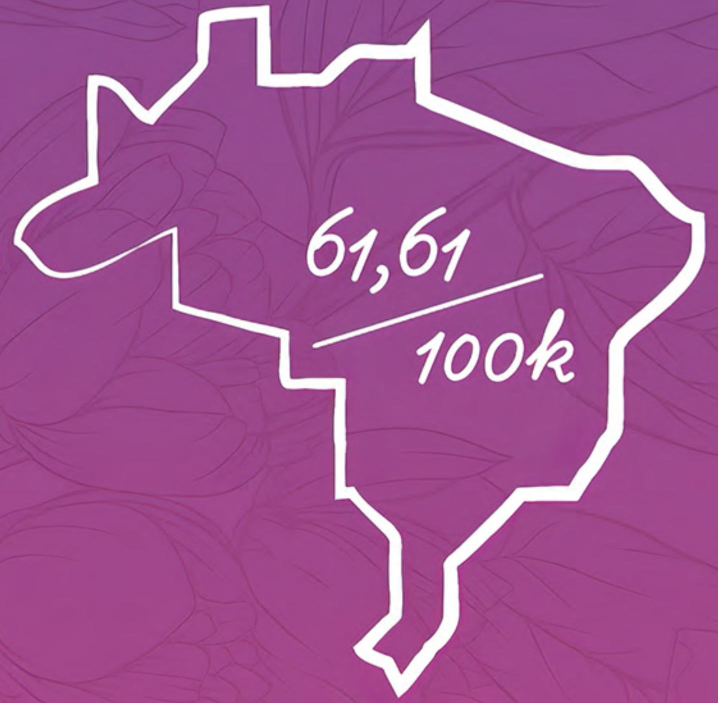
OUTUBRO ROSA

MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O CÂNCER DE MAMA

Você sabia?



NO BRASIL, ESTIMA-SE QUE, A CADA 100 MIL MULHERES, 61,61 DELAS TÊM O RISCO DE DESENVOLVER CÂNCER DE MAMA. APESAR DE RARO, HOMENS TAMBÉM PODEM APRESENTAR A DOENÇA E REPRESENTAM 1% DOS CASOS.

ADOTAR HÁBITOS SAUDÁVEIS REDUZ OS FATORES DE RISCO. CUIDE-SE!

MPF

Adotar hábitos saudáveis é uma das estratégias que previne os tipos de câncer mais comuns e muitas outras doenças. Segundo o Instituto Nacional de Câncer (Inca), manter o peso corporal, praticar atividades físicas e evitar o consumo de bebidas alcoólicas, por exemplo, ajuda a diminuir o risco do desenvolvimento do câncer de mama.

Vamos adotar uma vida mais saudável? Veja a seguir dicas da equipe de saúde do MPF neste Outubro Rosa!

- Faça refeições completas em nutrientes! Tente reunir no prato proteínas, carboidratos, gorduras boas e fibras.
- Seja fisicamente ativa! Ao ar livre ou na academia, o importante é se manter em movimento.
- Evite ficar muito tempo sentada! Permanecer na mesma posição por muito tempo não está associado só ao sedentarismo, mas também a doenças como câncer, diabetes tipo II e doenças cardiovasculares.

- Prefira comida de verdade! Dê preferência a alimentos *in natura*, ou seja, àqueles que não vêm dentro de embalagens.
- Hidrate-se bem! Mantenha uma garrafa sempre por perto e lembre-se de consumir no mínimo 2 litros de água por dia.
- Evite álcool e bebidas artificiais, como refrigerantes.

"Conversa com especialista", com a ginecologista e mastologista Gerli Coelho, 31 de outubro, às 14h30, pelo canal do MPF no YouTube.

Acesse o formulário para enviar suas dúvidas sobre o câncer de mama até 20 de outubro.