



O que é câncer

O câncer é um conjunto de mais de 100 doenças caracterizado pelo crescimento e multiplicação descontrolada, rápida e invasiva de células que sofreram alterações no material genético.

Causas de câncer

Várias causas podem determinar o surgimento de câncer, sendo estas, classificadas como fatores de risco, podendo ser externas ou internas.

Câncer não é uma questão de destino Previna-se!

Fatores externos

relacionados ao meio ambiente:

- Poluição química;
- Uso do álcool;
- Alimentação inadequada;
- Tabagismo;
- Inatividade física;
- Radiação;
- Exposição excessiva à radiação solar;
- Prática de sexo sem proteção.

Fatores internos

relacionados às características genéticas do indivíduo:

- Maior suscetibilidade para o desenvolvimento de câncer;
- Alteração no sistema imunológico, diminuição da capacidade de defesa do organismo contra agentes externos;
- Envelhecimento, permite alterações celulares devido ao tempo de exposição dos indivíduos aos fatores de risco.

Câncer e Trabalho

Determinadas atividades ocupacionais podem favorecer o surgimento de alguns tipos de câncer em trabalhadores que se encontram diariamente em contato com substâncias consideradas cancerígenas.

Tipos de câncer por exposição ambiental e/ou laboral e alguns de seus fatores de risco:

Tipos de Câncer	Fatores de Risco
Cavidade oral, faringe e laringe	Agrotóxico, asbesto (amianto), formaldeído, poeira de madeira, de couro de cimento e solventes orgânicos;
Mama	Agrotóxicos, benzeno, compostos orgânicos voláteis;
Pulmão	Gases (amônia, óxido de nitrogênio, dióxido de cloro e enxofre), inseticidas não arsenicais, poeira de carvão, de madeira, de cimento e fumo;
Estômago e esôfago	Poeiras da construção civil, de carvão e de metal, sal em excesso, alcatrão (presente no churrasco);
Bexiga	Fumo, poeira de metais e agrotóxicos;
Leucemias e mielodisplasias	Agrotóxicos e benzeno;
Pele não melanoma	Alcatrão, luz solar e radiação ultravioleta;
Pele melanoma	Radiação ultravioleta e luz solar.

Dicas de alimentos para levar ao trabalho

Alguns alimentos, se consumidos com frequência e em quantidades suficientes, aumentam a defesa do organismo, prevenindo, retardando e revertendo o câncer. São eles:

Alimentos ricos em vitamina C e E, carotenoides, selênio, zinco, cobre ferro e manganês como: cebola, alho, brócolis, couve-flor, repolho, couve, espinafre; legumes vermelhos e amarelos, como cenoura, batata baroa; e frutas, em especial as frutas cítricas, como laranja, caju e mamão.

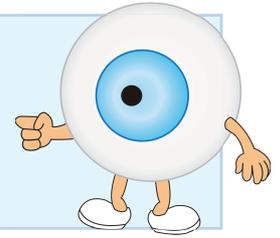


Alimentos ricos em fibras – limpam o intestino grosso diminuindo o surgimento de agentes cancerígenos e melhoram a flora intestinal, além de reduzir a absorção de gordura como: cereais integrais, verduras, legumes e frutas.



Fique de Olho**Você sabe o que é acroleína?**

Acroleína é uma substância cancerígena liberada quando as gorduras são submetidas a altas temperaturas, qualquer tipo de fritura. Exemplo: frituras de batata, aipim, carne, pastel, salgados, churros, dentre outros. Assim sendo, procure evitá-los!

**ENTREVISTA****Obrigatoriedade do exame preventivo de Mamografia nos Periódicos**

Dra. Ana Paula, médica do trabalho do Nust/CST

Desde quando se tornou obrigatória a realização da mamografia no Periódico?

Desde a última reformulação do Periódico, onde foram padronizados determinados exames, dentre eles, a mamografia para trabalhadoras com idade superior a 41 anos.

Quais foram os critérios utilizados para a obrigatoriedade do exame?

A padronização do "pacote de exames" considerado básico que compreende o Periódico.

Como está sendo a adesão das trabalhadoras?

Em geral, a maioria das trabalhadoras está aderindo ao exame, uma vez que o mesmo já é classificado como rotineiro.

Qual sua opinião sobre a exigência do mesmo?

É super importante, uma vez que consiste em um método de prevenção de doenças da mama, sendo estas benignas ou não, além de permitir o diagnóstico precoce, impedindo o progresso da doença e possibilitando 100% de cura. Vale ressaltar, que além da avaliação do especialista, o autoexame é fundamental.

Cuidado!

Alimentos ricos em gorduras, como carnes vermelhas, frituras, molhos como maionese, leite integral e derivados, bacon, presuntos, salsichas, linguiças e mortadela, além de grelhados e defumados, dentre outros, devem ser evitados ou consumidos com moderação, uma vez que favorecem o ambiente que uma célula cancerígena precisa para desenvolver-se.

**Cantinho saudável****Omelete de Claras Recheado**

De acordo com o tema Atividade Física exposto no boletim deste mês, criamos uma receita especial para quem deseja intensificar o treino:

Omelete de Claras Recheado, uma receita saudável, fonte de proteína, vitamina B2 e minerais.

Ingredientes

- 3 claras (ovos grandes)
- 1 colher de sopa de aveia em flocos finos
- Sal a gosto
- 1 tomate pequeno picado

Recheio

- 2 fatias de queijo branco picado
- Folhinhas de manjericão a gosto.

Modo de preparo

Bata as 3 claras em neve na batedeira em velocidade baixa por 15 min, até obter uma consistência bem firme, e depois adicione a aveia, o sal e o tomate, misture bem.



Unte uma frigideira antiaderente com azeite extra virgem em fogo baixo, com o auxílio de uma espátula molde a omelete em formato oval para que possa ser recheada no meio.

Após obter uma coloração dourada retire a frigideira do fogo, com o auxílio de uma faca faça uma pequena abertura no meio da omelete para colocar o recheio, leve novamente a omelete ao fogo baixo, até o queijo derreter.

**Atividade Física e Trabalhador**

A prática regular de atividade física proporciona variados benefícios para a saúde física e psicológica do trabalhador, auxiliando na prevenção de doenças e na promoção à saúde, melhorando de modo significativo a qualidade de vida dos mesmos.

O que adquirimos com atividade física: Fortalecimento muscular, melhor qualidade óssea e da frequência de batimentos cardíacos e da circulação.

O que evitamos, controlamos e diminuímos: Doenças cardiovasculares, ansiedade e depressão, obesidade e diabetes, osteoporose e alguns tipos de câncer.