



ACONTECE SAÚDE



OUTUBRO ROSA 10 DICAS PARA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

O Instituto Nacional do Câncer (Inca) informa que, entre todas os cânceres, o que mais atinge as mulheres é o de mama devido a fatores hormonais. Quando detectado precocemente, tem boas chances de cura. Veja abaixo pequenas ações importantes para a prevenção, de acordo com João Bosco Ramos Borges, mastologista, ginecologista e obstetra da SOGESP.

- 1- Tenha uma dieta equilibrada: consumir frutas, verduras e legumes regularmente ajuda a manter a saúde em dia.
- 2- Diminua o consumo de alimentos embutidos.
- 3- Pratique atividade física: além de manter o corpo saudável, traz bem-estar e disposição.
- 4- Evite beber álcool, mesmo em quantidade moderada.
- 5- Não fume. Além prejudicar os pulmões, cigarro aumenta o risco de câncer de mama.
- 6- Cuidado com o peso: a obesidade também aumenta o risco de desenvolver a doença.
- 7- Mulheres acima de 40 anos devem realizar a mamografia anualmente e ser examinada por um médico ginecologista ou mastologista.
- 8- Dependendo do caso, reposição hormonal pode aumentar o risco de câncer de mama, portanto mulheres na menopausa devem consultar um médico para obter informações.
- 9- Realizar o autoexame é sempre importante, mostrando autocuidado, autoconhecimento e pode até ajudar na descoberta de nódulos.
- 10- A exposição ao sol ajuda na produção de vitamina D e reduz os riscos de câncer. Mas cuidado, não fique exposta entre 10h e 16h.



ESPAÇO MÉDICO

XXII Congresso Mundial da FIGO 2018

O Rio de Janeiro será a sede do XXII Congresso Mundial da FIGO (Federação Internacional de Ginecologia e Obstetrícia) 2018, que permitirá debates importantes que ajudarão a moldar políticas globais, regionais e nacionais e, em última instância, garantirá o bem-estar físico, mental, reprodutivo e sexual do gênero feminino. Ao fazer isso, podemos transformar o futuro e garantir que cada recém-nascido, mãe e filho não apenas sobrevivam, mas prosperem.

O Congresso Mundial da FIGO retornará à América Latina após 15 anos. São aguardados mais de 9 mil obstetras e ginecologistas das mais de 130 sociedades-membro da FIGO, assim como parteiras, enfermeiras, clínicos gerais e outros especialistas.

2018 é especialmente importante. O mundo vive atualmente em um momento crucial em que líderes globais, formuladores de políticas nacionais, organizações parceiras e a sociedade civil estão clamando por "Saúde para Todos"; incluindo Objetivos Específicos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) diretamente relacionados à garantia de vidas saudáveis e promover o bem-estar de mulheres de todas as idades.

"A maneira como um país que prioriza a saúde das mulheres demonstra como esse país enxerga seu futuro. A ambição definida nos objetivos específicos de saúde dos ODS reflete a urgência do trabalho em mãos para todos. No Congresso Mundial da FIGO, no Rio, reuniremos a comunidade global para compartilhar conhecimento, as melhores práticas e discutir ações políticas para a promoção de vidas saudáveis e do bem-estar para todas as mulheres, em todos os lugares do planeta", afirma Johan Vos, diretor executivo da FIGO

O programa completo pode ser acessado no endereço eletrônico www.figo2018.org

APOIO

APM



ASSOCIAÇÃO PAULISTA
DE MEDICINA

COLUNA SAÚDE ACONTECE

Perguntas e sugestões podem ser enviadas para acontece@acontecenoticias.com.br ou para a Avenida Pompeia, 634, conj. 401 - São Paulo, SP - CEP 05022-000