

DICA DE SAÚDE

Câncer de mama: Ministério da Saúde reforça importância de atividade física

Para celebrar o Outubro Rosa, o Ministério da Saúde (MS) promoveu uma discussão ao vivo, em seu perfil no Facebook, com Sandro Martins, coordenador-geral de Atenção Especializada do MS, para falar de prevenção, diagnóstico precoce e hábitos saudáveis.

Durante a *live*, no dia 19 de outubro, foi divulgado o artigo científico que contou com a participação da pasta, publicado na revista *Nature: Mortalidade e anos de vida perdidos devido ao câncer de mama atribuído à inatividade física da população feminina brasileira (1990-2015)*. Segundo o texto, uma em cada 10 mulheres vítimas do câncer de mama (cerca de 12%) poderia ter a vida poupada se praticasse atividade física regularmente, como uma caminhada de 30 minutos por dia, cinco vezes na semana, por exemplo.



“Eu vejo como muito importante o papel de informar a sociedade sobre a necessidade de vigilância em relação à própria saúde”, disse Martins. Ele ressaltou ainda o papel decisivo de um “diagnóstico precoce e, portanto, de um tratamento adequado”, caso o câncer seja diagnosticado. Por isso, “a relevância de iniciativas como o Outubro Rosa”.

Atualmente, o câncer de mama corresponde a cerca de 28% dos casos novos da doença a cada ano. A doença também acomete homens, porém representa apenas 1% do total de casos. Mais informações podem ser obtidas na página do MS (portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/cancer-de-mama) e do INCA (www.inca.gov.br/outubro-rosa/).

⊕ **NA ÁREA DO INFORME INCA NA INTRANET:** Acesse a área para assistir à *live* na íntegra. O vídeo também está disponível no Facebook do Ministério da Saúde.

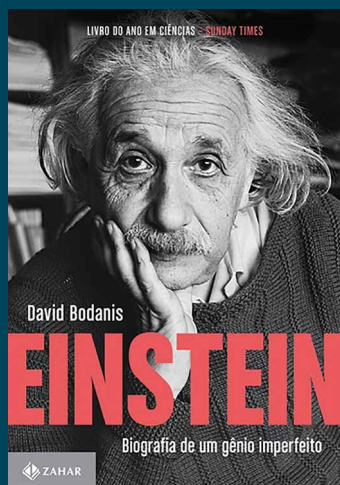


DICA DO LEITOR

A cada edição selecionamos uma dica do leitor.

Pode ser um livro, um filme, um *hobby* ou outra ideia para uma vida interessante. Envie sua dica para informeinca@inca.gov.br. Participe!

Dica enviada por Ana Paula Rodrigues Siqueira, enfermeira oncologista da Comissão de Controle de Infecção Hospitalar (CCIH) do H C I



A enfermeira recomenda a leitura de “Einstein - Biografia de um gênio imperfeito”, de David Bodanis: “Nós, da área de saúde, necessitamos diariamente fazer leituras de material técnico para estarmos sempre atualizados com o que há de mais recente em relação a nossa atuação. Essa exigência, por vezes, nos deixa sobrecarregados com tanta informação. Por isso, é saudável que consigamos recorrer às leituras alternativas de acordo com a afinidade de cada um. Indico aqui esta biografia, excelente na minha opinião, porque mostra que até os grandes gênios não seguiam à risca o modelo de perfeição e que podemos brilhar com o nosso talento, mesmo que às avessas”.



GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail informeinca@inca.gov.br. Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será *Amarelo*.



TEMA: SOLIDARIEDADE | Na foto, Uilser dos Santos, servidor do Serviço de Hemoterapia, doa sangue com a filha Taís.