

LUIZ AYRTON SANTOS JÚNIOR



7 Cuidados Essenciais Para Enfrentarmos O Câncer

Fundação Maria Carvalho Santos
Teresina, 2022

7 CUIDADOS ESSENCIAIS PARA ENFRENTARMOS O CÂNCER

LUIZ AYRTON SANTOS JÚNIOR

7 CUIDADOS ESSENCIAIS PARA ENFRENTARMOS O CÂNCER

© Luiz Ayrton Santos Júnior, 2021

Revisão geral

Telde Soares Leal Melo Lima

Desenhos

Antônio Amaral

IMPRESSÃO

Halley S.A. Gráfica e Editora

FICHA CATALOGRÁFICA

S237c Santos Júnior, Luiz Ayrton.
7 cuidados essenciais para enfrentarmos o
câncer / Luiz Ayrton Santos Júnior. – 1. ed. –
Teresina: Halley S/A Gráfica e Editora, 2022.
24 p.: il.

ISBN 978-65-86569-15-5

1. Saúde – Doenças – Câncer 2. Neoplasia 3.
Doenças malignas 4. Câncer – Prevenção 5.
Câncer - Cuidados I. Título

CDD – 616.99

INTRODUÇÃO

O câncer é um dos flagelos da humanidade. Doença diferente das outras por ser multicausal, ela torna-se um desafio à ciência.

Os primeiros relatos sobre câncer remontam há 3.500 a.C. , quando a doença era considerada incurável. Sabe-se que somente há cerca de 300 anos a cirurgia foi agregada como tratamento na ciência médica.

Nos últimos 200 anos, o câncer vem ocorrendo em escala ascendente, acometendo todas as populações do planeta sem distinção de idade, cultura, raça, sexo e gênero. As regiões com forte convivência com os produtos decorrentes da industrialização são as que apresentam índices mais elevados da doença.

Por vezes é decorrente do trabalho que realizamos, como o tumor de testículo, presente em trabalhadores de chaminés. Ora por trauma, como dentaduras mal posicionadas. Ora causado por vírus como o Epstein Baar, o da Hepatite e o HPV, esse último responsável por cânceres no colo de útero, região anal

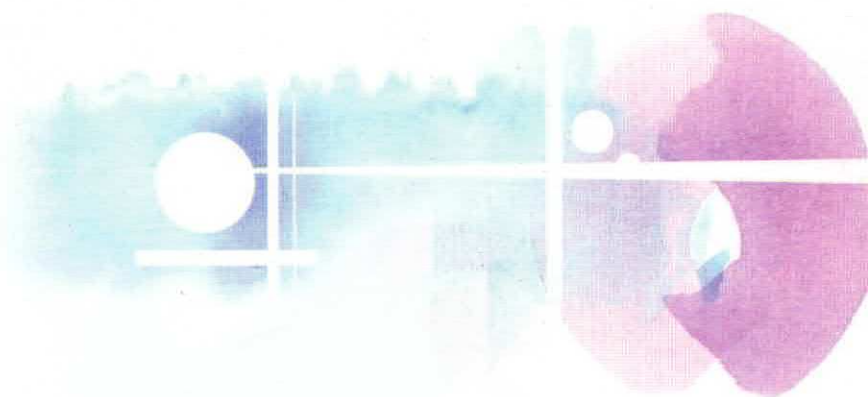
e garganta. Ora decorrente da falta de higiene, como o câncer de pênis. Ora o câncer é inexorável, não tem como não ter, caso do câncer de próstata. Ora o câncer é inerente ao nosso corpo. Infinitos tipos de câncer ocorrem em nossas células e o organismo os vence antes de crescer. Ora o câncer tem um papel hereditário, quando herdamos dos pais a incapacidade de eliminar um câncer quando ele aparece, muito frequente em pacientes jovens de uma mesma família com câncer de mama.

Assim, por ser uma doença de muitas causas, que desafia a medicina constantemente, o câncer é um paradigma a ser enfrentado por todos.

Somente a informação correta nos fará ser cuidadosos com o nosso corpo e assim permitirmos que ele enfrente o câncer da melhor forma quando for acometido. Esse pequeno manual vem lembrar que cuidados devemos ter para evitá-lo ou amenizá-lo quando formos acometidos.

Como há muito mais pessoas hoje que tiveram câncer que no passado, o futuro promete nos revelar pessoas com histórias de dois os mais cânceres. E devemos conhecer mais ainda sobre essa doença para a enfrentarmos melhor.

Dr. Luiz Ayrton Santos Junior
mastologista







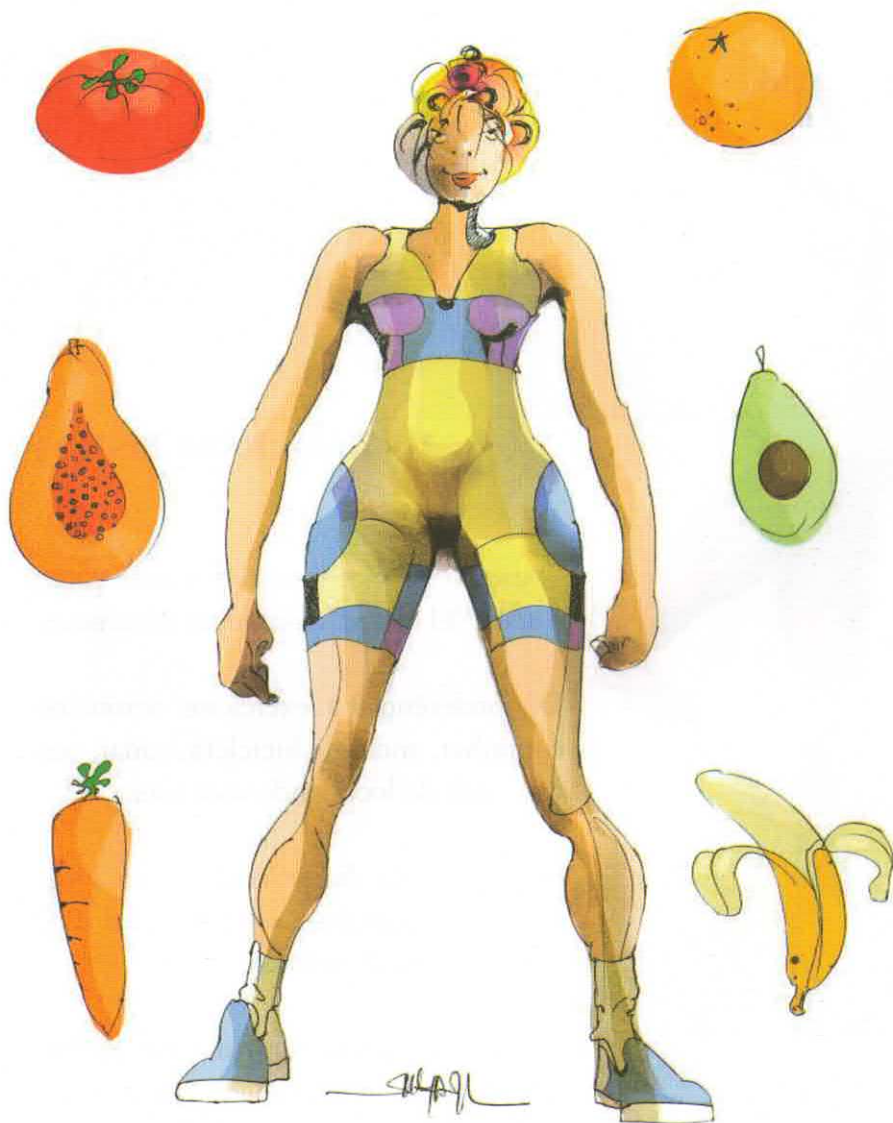
1 - Exercícios Físicos

O exercício físico é a prática mais eficaz e acessível no enfrentamento do câncer.

Dê preferência a exercícios aeróbicos: caminhar, andar de bicicleta, nadar, correr... sair do local onde você está.

Se você anda diariamente numa linha reta por 15 minutos e volta, terá realizado um exercício já muito saudável.

A prática dessas caminhadas em mulheres que tiveram câncer de mama, diminui em 25% o retorno da doença e isso é muito importante.



2 - Dieta

Dieta é comer tudo (variado), pouco e sempre.

No alimento está a maior fonte de nossas defesas imunológicas, porém mais de 30% de nosso adoecimento vem dos alimentos mal conduzidos.

Se comemos de modo variado, diversificando os alimentos, damos uma oportunidade ao corpo de obter energias (vitaminas e minerais) diferenciadas.

Devemos insistir no consumo de verduras e frutas que são ricas em fibras. E também em alimentos orgânicos, aqueles plantados por nós mesmos, livres de agrotóxicos.

Diabéticos não devem ingerir açúcar nem massas e hipertensos não devem comer sal.

As refeições não devem ser copiosas, mas sim numa quantidade pequena que permita satisfação. Devemos fazer todas as refeições e em pequenas e moderadas quantidades.

Alimentos queimados não são alimentos e contêm toxinas.

Controle seu peso.



3 - Meio ambiente

Nosso meio ambiente está sofrendo e sendo contaminado. Há plásticos para todos os lados.

Plante árvores. Plante árvores frutíferas. Plante árvores frutíferas para os animais. Muitas árvores. Cuide dos rios.

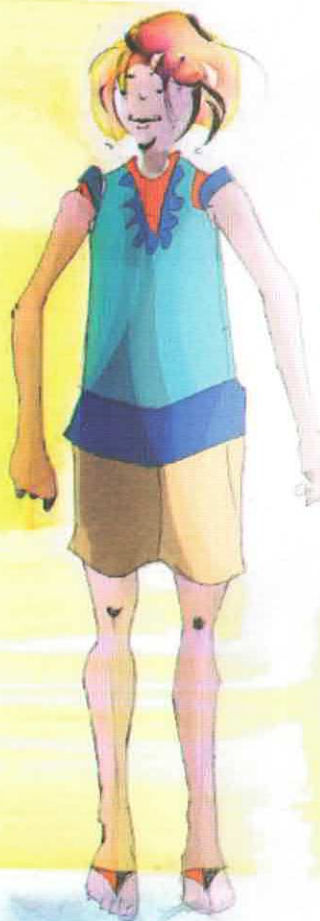
Não produza lixo. E, se produzir, dê um destino certo. Não jogue lixo pelas ruas. Não jogue plásticos por aí, animais comem plásticos e depois você pode comer um animal desses.

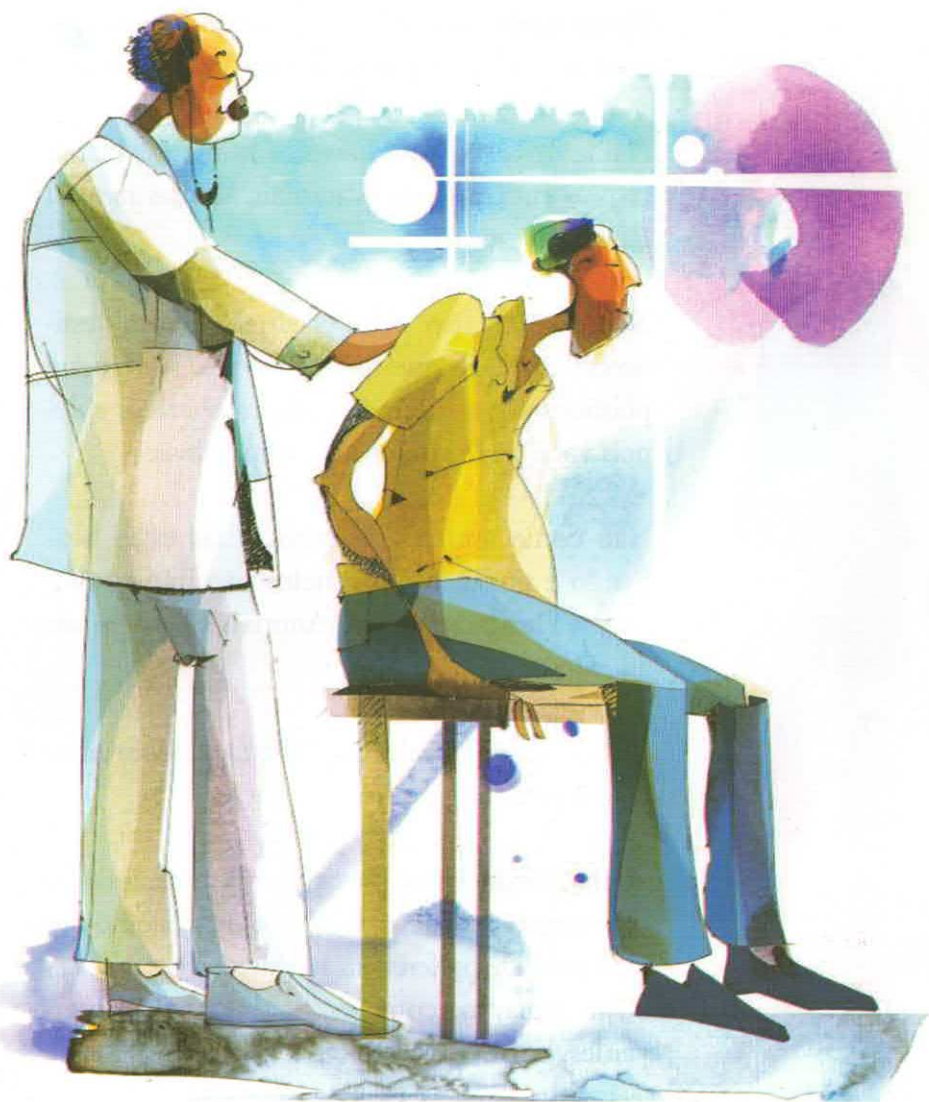
Não coma animais silvestres. Eles estão acabando e nossos filhos e netos não irão conhecê-los. Deixe-os em paz. Animais silvestres nos adoecem.

Evite e não faça poluição. Não faça queimadas. Não aspire fuligens nem fumaças.

Tenha cuidados com plásticos, evite canudos e alimentos guardados em plásticos antigos, como garrafas pets. Dê preferência ao vidro e a cerâmica. Evite amianto, corantes, acidulantes, conservantes, hormônios, etc.

Não fume. Vacine-se.





4 - Exames regulares

A prática regular de exames médicos garante o diagnóstico precoce do câncer. A maioria dos cânceres são eliminados quando descobertos no começo da doença.

Visite seu ginecologista, seu mastologista, seu urologista, seu cardiologista e o médico em quem você confia e faça somente os exames que ele lhe pedir.

A regularidade dos exames depende de cada um de nós e de nossas doenças pessoais e familiares.



5 - Evitar irradiações

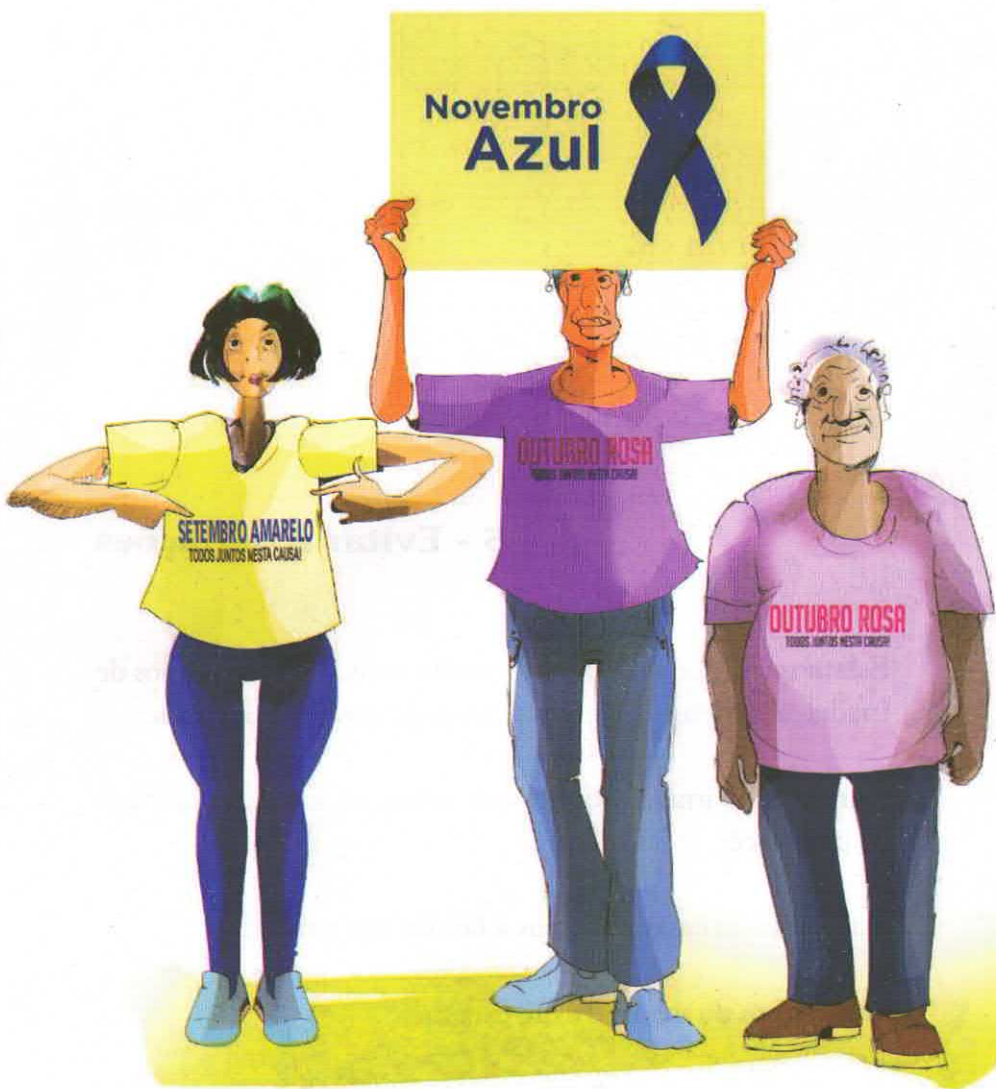
Estamos vivendo num mundo muito mais ativo em termos de irradiações. O uso de tecnologias pode nos expor a riscos.

Poupar-se de irradiações desnecessárias vai garantir mais saúde para você.

Não construa casas próximas a fios de alta tensão.

Use banhos de sol, mas evite excessos.

Não faça exames médicos desnecessários. Estará só se arriscando em vão.



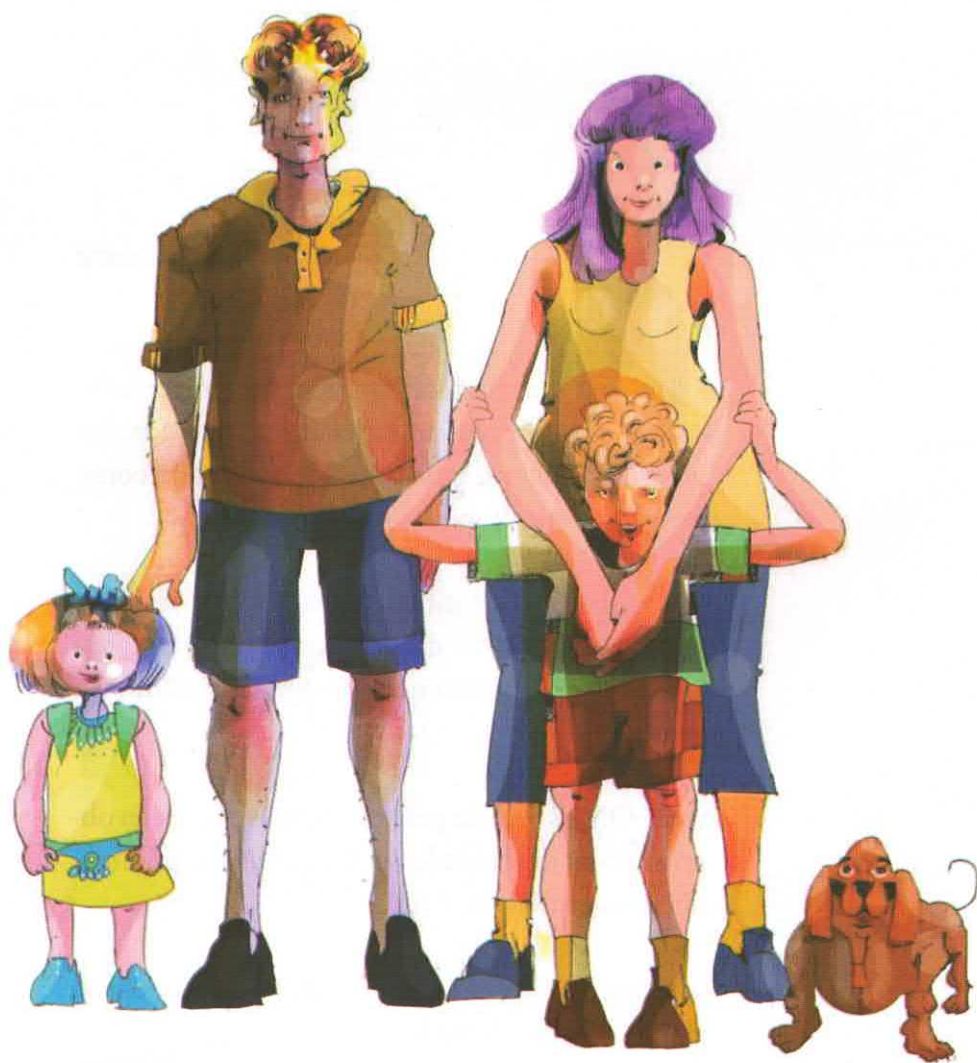
6 - Advocacy

A luta por uma causa implica em controles e avanços nela. A palavra '*Advocacy*' não tem tradução em português, mas pode ser entendida como uma prática de empoderar uma questão.

Pessoas que se aglutinam para garantir leis que permitam acesso ao diagnóstico e ao tratamento do câncer, colaboram nessa vitória de controle da doença.

Apoie ONGs de luta pela causa, pois elas estão observando as dificuldades que as políticas públicas precisam enfrentar.

Participe sempre do Outubro Rosa da Fundação Maria Carvalho Santos.



7 - Amar e ser amado

Devemos viver num ambiente de amor. Vivenciar uma família de paz e ter bons amigos

Amar a Deus. Praticar uma religiosidade.

Aceitar as pessoas como as pessoas são. Ninguém precisa mudar ninguém. As pessoas são o que conseguem ser. As pessoas são como Deus as fez. Respeite as características dos outros.

Só pessoas superficiais enxergam a superfície dos outros: pele, cor dos olhos, magreza, gordura, etiqueta da calça, etc... As pessoas profundas enxergam o que trazemos no coração e na mente.

Tenha sempre boas atitudes. Olhe o mundo com bons olhos, pois isso gera felicidade nos outros e principalmente em você.

Trate bem o Deus que mora em você mesmo e isso aumentará as defesas dentro de seu próprio corpo. Seja sempre feliz!

Fundação Maria Carvalho Santos

A Fundação Maria Carvalho Santos é uma instituição sem fins lucrativos, com sede em Teresina, que atua nos estados do Piauí, Maranhão, Ceará e Tocantins. Trabalha para promover o diagnóstico precoce do câncer de mama, a educação em saúde, práticas de 'advocacy' e adaptação social da pessoa com câncer de mama distribuindo perucas, sutiãs, próteses, medicamentos, livros de orientação, etc. Reúne voluntários para promover suas ações e, à medida que dispõe de recursos, realiza os 52 projetos que tem sob sua orientação, junto à população. Todas as pessoas com câncer de mama, que vão lá, são atendidas gratuitamente na sua sede. Há também uma farmácia solidária mantida pela instituição. Em 24 anos já atendeu a mais de 280 mil mulheres. Todos os anos promove o Movimento Outubro Rosa e tem cadeira como vice-presidente na FEMAMA – Federação Brasileira de Instituições pela Saúde da Mama, que reúne as ONGs brasileiras.

 @fundacaomariacarvalho

Dr. Luiz Ayrton é médico mastologista e empreendedor social da causa do câncer de mama há 30 anos. Presidente de Honra da Fundação Maria Carvalho Santos. Professor Mestre e Doutor da Universidade Federal do Piauí e da Universidade Estadual do Piauí.

 mastologia@mastologia.com.br

 @drluizayrton



Seja um doador da Fundação Maria Carvalho Santos

CNPJ: 03.246.641/0001-19

Banco do Brasil - Agência: 1637-3 • Conta Corrente: 66311-5

Caixa Econômica - Agência: 0855 / Operação: 003 • Conta: 7532-2