"Dia D" contra o câncer de intestino oferece atendimento pelo SUS em Conquista

Date : 28-09-2017

O câncer colorretal é um dos mais incidentes no Brasil e no mundo. O Instituto Nacional do Câncer (Inca) aponta uma média de 33 mil novos casos, por ano. O câncer colorretal é o segundo mais frequente em mulheres e o terceiro em homens. Para chamar a atenção sobre o problema, acontece no próximo sábado, 30, o "dia D" da campanha Setembro Verde. A iniciativa é o ponto alto da campanha que aconteceu durante todo o mês em Vitória da Conquista.

Como parte da programação, além de um simpósio que vai acontecer durante todo o dia no Hospital IBR, serão realizados exames de colonoscopia nos hospitais de Base, IBR e Uroday, através do SUS - todos os pacientes que serão atendidos já estão agendados. Também acontece uma palestra no auditório do hospital, às 9 horas, com o tema “Prevenção do Câncer de Intestino”. A programação e os atendimentos são frutos de uma parceria do Instituto do Aparelho Digestivo (IAD) com a Secretaria Municipal de Saúde.

Siga o Fluxo da Prevenção – Algumas mudanças de hábitos, principalmente alimentares, podem ser de grande ajuda na prevenção do câncer de intestino:

- Inclua muitas fibras na sua alimentação. Cerca de 25 a 30 gramas por dia já são ideais. Frutas frescas, vegetais e cereais integrais (aveia, farelo de trigo, grãos, etc.) são bons exemplos.

- Prefira sempre os alimentos com fibras. É possível, inclusive, encontrar biscoitos, barras energéticas e até adoçantes com fibras em sua composição.

- Coma cerca de duas xícaras e meia de frutas e verduras todos os dias.

- Reduza a quantidade de gordura, principalmente as de origem animal.

- Evite ingerir álcool.

- Combata a obesidade.

- Não fume.