

# Servidoras recebem orientações sobre dieta e câncer de mama

Assunto:

**SAÚDE DA MULHER**

Image not found or type unknown



Servidoras recebem orientações sobre dieta e prevenção do câncer de mama

É

É possível trabalhar oito horas por dia, levar os filhos na escola, enfrentar o trânsito pesado, ajudar na organização da casa e ainda assim ter uma dieta e uma saúde adequadas? Várias mulheres enfrentam diariamente este desafio.

Para orientar as servidoras sobre a melhor maneira de manter uma dieta equilibrada, uma boa qualidade de vida e ainda se prevenir contra o câncer de mama, foi montado na Câmara Municipal de Belo Horizonte, no mês em que se comemoram os cem anos da instituição do Dia da Mulher, um "Estande da Saúde da Mulher". O estande, dividido em dois atendimentos (nutrição e prevenção do câncer de mama), contou com a colaboração de técnicas de enfermagem e estudantes de nutrição do 6º período da PUC-Minas.

## Diagnóstico precoce

De acordo com Alexandra Pereira Lage, técnica de enfermagem, é muito importante que as mulheres realizem o auto-exame de mama. "É importante que a mulher conheça o próprio corpo e não tenha medo de encontrar sinais que possam indicar a presença de tumores", explica.

Segundo dados do Programa Viva Mulher, do Ministério da Saúde, o câncer de mama é a maior causa de morte entre as mulheres brasileiras na faixa entre 40 e 69 anos. As mais de 11 mil mortes por ano verificadas em 2008 devem-se principalmente ao diagnóstico da doença em estágios avançados. Dos casos de câncer registrados em mulheres no Brasil, 22% são de câncer de mama.

O Instituto Nacional de Câncer recomenda que as mulheres acima de 40 anos realizem o exame clínico para o diagnóstico do câncer de mama anualmente. Para as mulheres na faixa entre 50 e 69 anos a recomendação é de uma mamografia a cada dois anos pelo menos.

Mais informações sobre o controle do câncer de mama podem ser encontradas no site do Instituto Nacional de Câncer ([www2.inca.gov.br](http://www2.inca.gov.br)).

## Boa alimentação

De acordo com Núbia Antunes, Flávia Peradeles e Daisy Abreu, estudantes do 6º período de nutrição da PUC-Minas, é possível conciliar as atribuições do dia-a-dia com uma dieta saudável e balanceada. "Um profissional pode analisar sua rotina, sua disponibilidade de tempo, sua vida social e sua condição financeira e preparar uma dieta específica", explicam.

As servidoras que passaram pelo estande que tratava de nutrição receberam dicas de como obter uma alimentação saudável e puderam calcular seu Índice de Massa Corporal (IMC), que indica se o paciente está dentro de seu peso adequado, se tem sobrepeso ou se está obeso.

O IMC é uma maneira simples para se verificar se alguém está acima do peso, mas, para que os resultados sejam mais precisos (separando o que é massa magra ? músculos ? e o que é gordura) é preciso utilizar equipamentos como o medidor de dobras cutâneas.

As alunas admitiram que grande parte das mulheres que procuram adequar a dieta o fazem por razões estéticas e não necessariamente para ter uma melhor saúde, mas reforçaram que muitas pessoas estão procurando ter uma vida mais saudável.

Quanto à alimentação no dia-a-dia, a recomendação é evitar as frituras, os refrigerantes, bebidas alcoólicas, doces e gorduras, mas sem radicalizar: "Tudo tem que ter uma dose certa", explicam. "Não é que não se pode

comer, mas tem que ter limites?, finalizam.

***Informações na Superintendência de Comunicação Institucional (3555-1105/1445)***

Data publicação:

terça-feira, 23 Março, 2010 - 21:00

---