



## CÂNCER: DIAGNÓSTICO E PREVENÇÃO

ABREU, Gabriel<sup>1</sup>; SAMPAIO, Alisson<sup>1</sup>; DE PAULA, David<sup>1</sup>; MEIRELLES, Vinicius<sup>1</sup>;  
PEZERICO, Tatiana<sup>2</sup>; KRUG, Marília de ROSSO<sup>3</sup>

Em 2014, através de uma parceria entre a Universidade de Cruz Alta – Unicruz, a partir do projeto de extensão “Construindo um Futuro Saudável Através da Promoção a Saúde” – ProSaúde, e a Escola Estadual de Ensino Médio, Professora Maria Bandarra West Westphalen, da mesma cidade, o tema câncer foi foco do projeto desenvolvido pelos alunos do 2º ano do ensino médio que participavam do referido projeto. As ações do projeto eram debatidas e desenvolvidas pelos pesquisadores e alunos, durante um encontro semanal de duas horas aula, na disciplina de seminário integrado. Para uma melhor sistematização das ações, os alunos foram divididos em três grupos: o grupo um desenvolveu o projeto “câncer: diagnóstico e prevenção, o grupo dois “câncer: tratamento e seus efeitos”; e o grupo três, câncer: características e sintomas. Desta forma esse relato teve como objetivo descrever as formas principais de diagnosticar e prevenir o câncer. Os procedimentos metodológicos utilizados, nesse estudo descritivo, foram: pesquisa no site do Instituto Nacional do Câncer - INCA, palestra com representantes da Liga de Combate ao Câncer da cidade de Cruz Alta e entrevista com a médica da Estratégia de Saúde da Família - ESF do bairro Jardim Primavera I e II. Após análise das informações foi possível chegar aos seguintes resultados: das regras mais importantes para prevenir o câncer é não fumar, pessoas que fumam tem risco de ter câncer mais rápido. Alimentos saudáveis são muito importantes para a saúde e claro não só para prevenir o câncer. Atividades física diariamente são essenciais, caminhar andar de bicicleta trocar o elevador pelas escadas isso ajuda bastante. Hábitos sexuais, falta de higiene, precocidade do início da vida sexual, variedade de parceiros, tanto da mulher como do seu companheiro, estão, também, relacionados a um maior risco de câncer do colo de útero. Mulheres entre 25 e 64 anos devem fazer exames ginecológicos a cada três anos, a mulher com 40 anos ou mais deve fazer exames clínicos e aquelas que têm 50 a 69 anos devem realizar a mamografia a cada dois anos. Evite ingerir bebidas alcoólicas o consumo de muita bebida aumenta o risco de ter câncer e muito além disso combinar tabaco com álcool não da certo e aumenta muito a chance qualquer um ter câncer. Cicatrizes na boca, nos lábios se não curam mais de 15 dias podem ser uma causa do câncer. Dessa forma concluímos que: o fumo, maus hábitos alimentares, hábitos sexuais, inatividade física e medicamentos são os principais fatores de risco para o desenvolvimento desta doença.

**Palavras-Chaves:** Promoção da saúde. Câncer. Escola,

<sup>1</sup> Alunos do 2º Ano do Ensino Médio da Escola E.E .M Prof. Maria Bandarra Westphalen

<sup>2</sup> professora da disciplina de seminário integrado da escola E.E .M Profª .Maria Bandarra Westphalen

<sup>3</sup> Professora do CCSA/UNICRUZ - mkrug@unicruz.edu.br