



falaJuf

Instagram: [asserjuf_ba](#)

WhatsApp: 71 3306-8382

Email: asserjuf@uol.com.br

www.asserjuf.org.br

Convênios

SAÚDE

A partir de

R\$ 1.080,85

Standard

R\$ 12,90

Sênior

R\$ 13,20

Básico

R\$ 49,90

Telemedicina

R\$ 39,27

Urgência/
Telemedicina

A partir de

R\$ 546,49

Urgência/
Emergência

Benefícios

ATENDIMENTO

Espaço Terapêutico & Espaço Zen

Dr Carlos Henrique
Fisioterapeuta - Sob agendamento
71 98830-2665

Rita Barros
Instrutora de Yoga
Terça (14h) e Quinta (9h)
71 99699-4683

Fátima Souza
Massoterapeuta Integrativa
Terça e Sexta
71 99201-4917

Ingrid Alves
Nutricionista - Terça (manhã)
71 99313-6006

Mônica Farias
Massoterapeuta - Quarta (manhã)
71 99284-3644

Mari Farias
Massoterapeuta - Sob agendamento
27 98159-1678

📅 Marque um horário!

📞 71 3306-8382

Feliz Aniversário!

24/07
Arthur Jose Santos Nicory
Avani Cristina Neri Gomes
Joyleine Rocha Cairo

25/07
Marilyn Cardoso
Licia da Rocha Ramos

26/07
Loide Ana Soriano de Oliveira
Wilson Vidal Lopes
Manuela Vasconcelos Pereira
Ana Maria Oliveira da Silva

27/07
Gustavo Magalhaes Barbosa

28/07
Augusto Cesar Rezende Dias

29/07
Maria das Graças Duarte Monteiro
Sonia Maria Costa de Andrade

30/07
Cinara de Vasconcelos Machado Good Lima

31/07
Eliana Maria Lembrança
Carmen Lucia Ferreira de Souza



ATENÇÃO! Todos os associados no mês do aniversário tem direito a um brinde válido por 30 dias.

Câncer de intestino: o que toda mulher precisa saber para prevenir a doença

Segundo tipo de tumor mais frequente entre brasileiras, o colorretal é silencioso. Uma parte dos casos pode ser evitada com hábitos saudáveis e exames de rastreio



Desconforto abdominal, mudança no padrão das fezes e cansaço são sinais e sintomas tão comuns para muitas mulheres que podem passar despercebidos. No entanto, ignorá-los pode atrasar o diagnóstico de doenças intestinais importantes, entre elas, o câncer de intestino.

Trata-se do segundo tumor mais frequente entre brasileiras, atrás apenas do de mama, sem contar os de pele não melanoma.

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (Inca), a estimativa é que quase 24 mil mulheres sejam diagnosticadas com câncer colorretal por ano no país. Quase metade delas (cerca de 11 mil) morrem por essa causa.

Ainda assim, 51% das brasileiras não sabem como se prevenir, como revelou a pesquisa "A Mulher perante o Câncer", realizada pelo Instituto Inteligência em Pesquisa e Consultoria (Ipec), a pedido da Pfizer. Entre as 1.400 entrevistadas, 57% desconheciam, por exemplo, que o sobrepeso e a obesidade são fatores de risco para a doença.

Sinais e sintomas que não devem ser negligenciados

O corpo costuma dar sinais de que algo não vai bem. Alterações no ritmo intestinal, sangue nas fezes, perda de peso sem causa aparente e dores abdominais persistentes devem ser avaliadas. Para muitas mulheres, porém, o assunto ainda é tabu. A dificuldade de falar sobre fezes, inchaço e gases faz com que problemas gastrointestinais sejam banalizados ou tratados de forma isolada, com foco apenas nos sintomas.

"Os sintomas do câncer colorretal podem ser confundidos com os da síndrome do intestino irritável. Durante a investigação, é indicado realizar colonoscopia para excluir outras causas, principalmente o câncer", aponta Rebeca Nahime, cirurgiã oncológica do Centro de Referência em Tumores Colorretais do A.C.Camargo. "É muito importante não deixar de cuidar de você mesma e nunca negligenciar a sua saúde por vergonha ou medo."

Prevenção do câncer de intestino

O câncer de intestino é, em parte, prevenível. Segundo o Inca, cerca de 29% dos casos podem ser evitados com as seguintes medidas:

- Seguir uma alimentação rica em vegetais;
- Limitar o consumo de carne vermelha a 500 gramas por semana;
- Manter um peso saudável;

- Ter uma vida ativa;
- Evitar bebidas alcoólicas;
- Evitar carnes processadas, como salsicha, mortadela, linguiça, bacon, peito de peru e salame.

Exames preventivos

Outro fator de proteção é o acompanhamento médico regular. A Organização Mundial da Saúde preconiza o rastreamento com pesquisa de sangue oculto nas fezes para pessoas com 50 anos e mais. Caso o resultado seja positivo, a pessoa deverá fazer uma colonoscopia.

No entanto, a Sociedade Americana de Câncer, a Sociedade Brasileira de Cirurgia Oncológica (SBCO) e a Sociedade Brasileira de Coloproctologia (SBPCP) recomendam o início do rastreamento aos 45 anos para detecção precoce do câncer de intestino.

"Todas as mulheres a partir dos 45 anos de idade, mesmo sem sintoma algum, devem iniciar esse rastreamento com colonoscopia. O exame serve para olhar todo o colo, identificar pólipos e retirá-los para que não se transformem em câncer ao longo dos anos", diz Nahime.

A depender do histórico familiar ou da presença de alguma doença intestinal crônica, a indicação é adiantar o início do rastreamento. "Mas isso é considerado caso a caso, então sempre procure um médico especialista para avaliação", aponta a médica.

Dieta para evitar o câncer colorretal

Na dieta, a nutricionista Mirella Brasil Lopes, especializada em doenças gastrointestinais, recomenda as seguintes diretrizes para prevenir tumores no intestino:

- Consumir de 400 a 500 g de verduras, legumes e frutas diariamente;
- Ingerir outros alimentos fontes de fibras, como sementes, grãos, cereais integrais, oleaginosas;
- Preferir comer carne vermelha com baixo teor de gordura (músculo, patinho, chã de dentro ou coxão mole, filé mignon, alcatra, miolo da alcatra), cozidos, ensopados ou assados em baixas temperaturas. Variar o consumo de carne vermelha com carnes brancas, como frango e peixes;
- Evitar ao máximo carnes processadas e grelhadas em altas temperaturas;
- Evitar alimentos ultraprocessados ricos em aditivos alimentares, açúcar e gorduras saturadas e trans;
- Evitar o consumo de açúcar em excesso;
- Consumir bebida alcoólica de forma moderada.

Fonte: <https://revistamarieclaire.globo.com/saude/noticia/2025/07/cancer-de-intestino-o-que-toda-mulher-precisa-saber-para-prevenir-a-doenca.ghtml>

Receba nossas atualizações pelo whatsapp

1 Salve o contato na sua agenda

(71) 3306-8382

2 Nos envie uma mensagem

ASSERJUF

Rede de dicas

Trata-se de?

Verbo seguido de preposição não varia.

Exemplos:

"Trata-se dos melhores profissionais."

"Precisa-se de empregados."

"Apela-se para todos."

"Conta-se com os amigos."



EXPEDIENTE

falaJuf

Jornal acessado via e-mail por 663 associados
Disponível em www.asserjuf.org.br
Tiragem: Digital / Periodicidade: semanal
Direção e Revisão: Luzineide Oliveira
Criação / Diagramação e Textos: Elaine Reis
Distribuição via correio para servidores aposentados.

DIRETORIA EXECUTIVA
Joilton Pimenta da Silva (NUSIT)
Vera Maria Barros Pereira (Aposentada)

DIRETORIA ADMINISTRATIVA / FINANCEIRA
Lourival Matos (Aposentado)
Álvaro Antonio Brito Reis (NUTEC)

DIRETORIA BENEFÍCIOS, COMUNICAÇÃO E EVENTOS
Ana Carla Aguiar Brito Furrer (5ª Vara)

CONSELHO FISCAL

Titulares
Tania Rebouças (Presidente)
Jaime Junior das Neves (1º Secretário)
Mario de Andrade Martins (2º Secretário)

Suplente

Adalce Menezes de Almeida