

Dia Mundial do Combate ao Câncer – 4/2

Escrito por: Horiens - 23/01/2024

Você sabe como prevenir o câncer?

O câncer é o principal problema de saúde pública no mundo e, na maioria dos países, a doença que mais causa mortes. Neste Dia Mundial do Combate ao Câncer – (4/2), confira como se prevenir.

Segundo dados da International Agency for Research on Cancer (IARC), uma em cada cinco pessoas no mundo desenvolve câncer durante a vida e as versões mais recorrentes entre a população mundial são: mama, pulmão, colorretal, próstata e pele.

O câncer de mama é o de maior incidência em mulheres, seguido do câncer colorretal, pulmão, colo do útero e pele não melanoma. Já nos homens, o câncer de pulmão é o mais frequente, seguido dos cânceres de próstata, colorretal, pele não melanoma e estômago. No Brasil, a estimativa do Instituto Nacional do Câncer (INCA), compreendendo o triênio de 2023 a 2025, aponta que o câncer de pele não melanoma deve ser o mais incidente (31,3%), seguido pelos cânceres de mama (10,5%), próstata (10,2%), colorretal (6,5%), pulmão (4,6%) e estômago (3,1%). Somente a região Sudeste concentra 50% dos casos.

Câncer de pele não melanoma: o tipo de maior incidência no Brasil

Embora os casos apresentem baixa mortalidade, é importante saber que qualquer pessoa está suscetível a este tipo de câncer, que é o que mais atinge os brasileiros. Aqueles que têm pele clara e são sensíveis à ação dos raios solares são o principal alvo.

Fique de olho e investigue manchas na pele que coçam, ardem, descamam ou sangram, além de feridas que não cicatrizam em quatro semanas.

Para prevenir, evite exposição prolongada ao sol entre 10h e 16h. Proteja-se com roupas e acessórios com proteção UV e use filtro solar, inclusive versão própria para os lábios.

Os principais fatores de risco para o câncer e como mitigá-los

Conheça a seguir os principais fatores comportamentais e alimentares relacionados ao desenvolvimento da doença.

1. Alto índice de gordura corporal: evite alimentos ultraprocessados, repleto de aditivos, açúcar e sal, e priorize comida de verdade.
2. Baixo consumo de frutas, verduras e vegetais: ricos em vitaminas antioxidantes e minerais, são essenciais para o adequado funcionamento do organismo. Garanta suas porções diárias.

3. Falta de atividade física: o sedentarismo influencia o controle de peso e o nível de gordura corporal, impactando hormônios e marcadores inflamatórios do organismo. Pratique exercícios ao menos 150 minutos por semana.
4. Uso de bebidas alcóolicas: qualquer quantidade ingerida contribui para aumentar o risco de câncer, pois o álcool provoca uma bagunça metabólica. Evite o consumo.
5. Tabagismo: o tabaco contém dezenas de substâncias cancerígenas. A nicotina, por exemplo, favorece a proliferação de células cancerosas, causando diversos tipos de câncer. Além do cigarro tradicional, o narguilé e o cigarro eletrônico também trazem prejuízos à saúde. Não fume.

Dupla certa: estilo de vida + acompanhamento médico

Com base em evidências científicas atuais, sabe-se que pelo menos 40% de todos os casos podem ser evitados por mudanças de hábitos e outra grande parcela pode alcançar a cura por meio do diagnóstico precoce.

Na prática, isso significa adotar um estilo de vida saudável, mitigando os riscos mencionados anteriormente, além de passar por consultas médicas de rotina, mantendo o acompanhamento adequado de sua saúde.

Diagnóstico e tratamento

A medicina diagnóstica está cada vez mais eficiente e, se a doença for detectada, saiba que os tratamentos também estão evoluindo, com novos medicamentos e abordagens que ampliam perspectivas, prevenção e chances de cura.

Faça acompanhamento médico preventivo no mínimo uma vez ao ano. Existem chances de prevenção e cura.

Mantenha vigilância e hábitos saudáveis para combater o câncer!

[Clique aqui](#) e assista ao nosso vídeo.