

27 DE NOVEMBRO

DIA NACIONAL DE COMBATE AO CÂNCER

NÃO FUME!



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS



EVITE A INGESTÃO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS



VACINA CONTRA HEPATITE B



EVITE A EXPOSIÇÃO AO SOL ENTRE 10H E 16H



6 DICAS PARA PREVENIR O CÂNCER



27 DE NOVEMBRO

DIA NACIONAL DE COMBATE AO CÂNCER

O dia 27 de novembro foi instituído pelo Ministério da Saúde em 1988 como o Dia Nacional de Combate ao Câncer e tem como objetivo principal aumentar o conhecimento da população sobre o câncer, sobretudo nas suas formas de prevenção.

Desta forma, coloca-se em foco as formas de prevenção, a conscientização sobre os riscos, a importância do acompanhamento em saúde, os sintomas da doença, importância do diagnóstico precoce e a importância do tratamento.

MAS O QUE É O CÂNCER?

O câncer é o nome atribuído a um grupo que abrange mais de 100 diferentes tipos de doenças malignas que têm em comum o crescimento desordenado de células, que podem invadir outros tecidos e órgãos de uma forma agressiva ao organismo. Atualmente, é a segunda maior causa de morte no Brasil.

CAUSAS E FATORES DE RISCO PARA DESENVOLVIMENTO

O câncer é uma doença multifatorial, sem uma causa única para seu desenvolvimento. Ele ocorre devido a alterações genéticas nas células, influenciadas por fatores de risco como obesidade, sedentarismo, alcoolismo, tabagismo, alimentação ultraprocessada, exposição excessiva ao sol, idade avançada e contato com poluentes ou compostos químicos.

DICAS PARA PREVENÇÃO DO CÂNCER

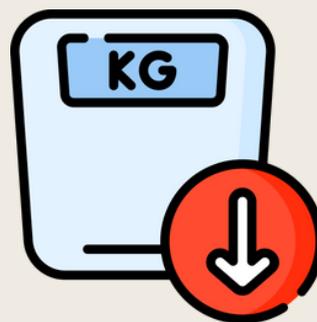
Adotar hábitos saudáveis é essencial para prevenir o câncer.

Evite o fumo e o consumo de bebidas alcoólicas, mantenha uma alimentação equilibrada com frutas, legumes e verduras, evitando ultraprocessados. Pratique atividade física regularmente e proteja-se do sol, especialmente entre 10h e 16h, usando chapéu, barraca e protetor solar. Além disso, vacine-se!

A vacina contra HPV, disponível no SUS para meninas e meninos de 9 a 14 anos, previne o câncer de colo do útero, especialmente quando combinada ao exame preventivo periódico para mulheres de 25 a 64 anos. Já a vacina contra hepatite B, também oferecida pelo SUS para todas as idades, é fundamental na prevenção do câncer de fígado.

POSSÍVEIS SINTOMAS

Alguns sinais do corpo podem indicar que algo não está bem e merecem atenção. Fadiga persistente, perda de peso repentina sem causa aparente, falta de apetite, febres recorrentes, linfonodos aumentados, alterações na pele e mudanças no funcionamento intestinal ou urinário podem ser sintomas de condições mais sérias. Reconhecer esses sinais e buscar orientação médica é essencial para um diagnóstico precoce e tratamento adequado.



QUAL É A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO EM SAÚDE?

Consultar-se regularmente com um médico é essencial para a prevenção do câncer. O acompanhamento médico adequado permite identificar e tratar alterações na saúde antes que se tornem problemas graves.

Além disso, desempenha um papel crucial no diagnóstico precoce, esclarecendo fatores de risco, incentivando hábitos saudáveis e promovendo a realização de exames de rastreamento, como mamografia, preventivo de colo do útero e colonoscopia. Esses exames ajudam a detectar lesões iniciais ou pré-cancerosas, aumentando as chances de cura e possibilitando tratamentos menos invasivos.

TRATAMENTO

O Sistema Único de Saúde (SUS) disponibiliza, de forma integral e gratuita, todas as modalidades de tratamento para o câncer, garantindo acesso universal e equitativo a cuidados especializados.

A cirurgia oncológica é uma das principais formas de tratamento, frequentemente utilizada em conjunto com outras abordagens, como radioterapia, quimioterapia ou transplante de medula óssea, conforme as características e necessidades de cada caso.

Essa integração entre os métodos permite um atendimento mais completo e eficaz, contribuindo para melhores resultados no combate à doença.

ACESSO À POPULAÇÃO

O Sistema Único de Saúde e o Sistema Único de Assistência Social trabalham juntos para garantir tratamento público e de qualidade às pessoas com câncer, oferecendo as terapias necessárias de forma acessível.

Além disso, pacientes contam com benefícios como o Benefício de Prestação Continuada (BPC), que assegura um salário mínimo a pessoas com deficiência ou idosos acima de 65 anos, e o Transporte Fora de Domicílio (TFD), que oferece transporte gratuito para unidades de tratamento. No Rio de Janeiro, também é disponibilizado o Vale Social, garantindo passagens gratuitas para pacientes em tratamento.