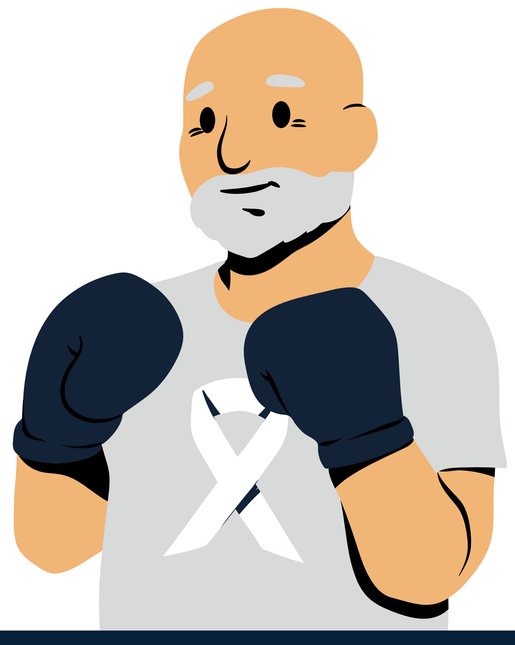
Dia Mundial do Câncer: conscientização e prevenção

O dia 4 de fevereiro é marcado pelo Dia Mundial do Câncer, uma iniciativa global que tem como objetivo a conscientização dessa doença que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Esse é um dia em que podemos refletir sobre as repercussões do câncer na nossa vida e também na vida das pessoas que amamos, para que assim possamos adotar hábitos saudáveis que nos levem a prevenção.



Como podemos nos prevenir?

Você sabia que hábitos que adotamos no nosso dia a dia podem contribuir para a causa do câncer?

Por isso, evite sempre:

- Tabagismo e alcoolismo;
- Hábitos alimentares não saudáveis (ex: alimentos industrializados possuem excesso de conservantes);
- Hábitos sexuais desprotegidos;
- Exposição a radiação solar sem proteção (protetor solar, chapéu, bonés);
- Sedentarismo.

E qual a importância do diagnóstico precoce?

A detecção precoce colabora para a identificação do câncer em estágios iniciais! Para isso, duas estratégias de detecção precoce podem ser adotadas: o diagnóstico precoce e o rastreamento.

1. Diagnóstico precoce: colabora para identificação de sinais e sintomas iniciais da doença, possibilitando a adoção de terapias mais simples e efetivas;
2. Rastreamento: tem como objetivo a identificação do câncer na fase que antecede o tratamento clínico. Não deixe de realizar os exames preventivos como por exemplo, mamografia, exame preventivo do colo de útero e PSA para os homens.

A prevenção, a detecção precoce, o tratamento especializado e o apoio social desempenham papéis fundamentais para prevenção e combate ao câncer!

Fonte:
https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/campanhas/2023/dia-mundial-do-cancer#:~:text=O%20Dia%20Mundial%20do%20C%C3%A2ncer%20%C3%A9%20uma%20campanha%20criada%20para,equidade%20no%20controle%20do%20c%C3%A2ncer
https://www.paho.org/pt/campanhas/dia-mundial-contra-cancer-2023-por-cuidados-mais-justos

Soberj