



AmorSaúde no  
combate ao câncer.

**Estamos juntos e nos  
cuidando com amor.**



**amorsaúde**  
MEDICINA, ODONTOLOGIA E EXAMES

**Quem ama,  
guia!**

**Ame. Cuide. Previna.**



**Dia Mundial do Combate ao Câncer.**

# A prevenção como aliada na batalha pela vida.

O Dia Nacional de Combate ao Câncer celebra a batalha pela vida, promovendo um alerta sobre a prevenção à doença. Ao menos 30% de todos os casos podem ser evitados com mudanças no estilo de vida.

Reeducação alimentar é um bom exemplo de estratégia de prevenção. Priorizar o consumo de alimentos naturais, manter o peso ideal de acordo com a idade e altura e incluir pelo menos 150 minutos de atividade física por semana são algumas das estratégias para prevenir o câncer.

Informação é o primeiro passo para prevenção, por isso, separamos orientações para você viver de forma mais saudável e prevenir diversas doenças, inclusive o câncer.



## 1 - Não Fumar

Evitar fumar é uma das atitudes mais importantes para a prevenção do câncer, segundo o Inca. Além do câncer de pulmão, fumar pode favorecer o desenvolvimento de tumores na cavidade oral, laringe, faringe, esôfago e bexiga.



## 2 - Ter uma alimentação saudável

A alimentação saudável é indicada como parte de uma estratégia de saúde integral. Além de prevenir o câncer, dietas à base de alimentos ricos em nutrientes fortalecem o sistema imunológico contra diversos tipos de infecções.



## 3 - Manter um peso saudável

Manter o peso dentro dos limites saudáveis e evitar o ganho de peso na vida adulta é uma das recomendações para se proteger contra o câncer.



## 4 - Praticar atividade física

O movimento ajuda a prevenir doenças e a prática regular de atividade física está associada à redução do risco do desenvolvimento de vários cânceres.



## 5 - Amamentar

Para as mulheres, amamentar reduz o risco de desenvolvimento do câncer de útero e câncer de mama.



## 6 - Fazer o exame preventivo do câncer do colo do útero

Mulheres entre 25 e 64 anos devem fazer o exame preventivo do câncer do colo do útero a cada três anos, após os dois exames realizados com intervalo anual com resultados negativos.



## 7 - Tomar vacinas contra HPV e hepatite B

A vacinação contra o HPV (sigla em inglês para Papilomavírus Humano), disponível no Sistema Único de Saúde (SUS) faz parte das ações de prevenção do câncer do colo do útero, fornecendo imunidade e sendo uma importante ferramenta de prevenção da doença.



## 8 - Evitar a ingestão de bebidas alcoólicas

O consumo de bebidas alcoólicas, em qualquer quantidade ou tipo, contribui para o risco de desenvolver certos tipos de câncer, entre eles o câncer de cavidade oral, faringe, laringe, esôfago, pâncreas, fígado, colorretal e mama.



## 9 - Evitar a exposição excessiva ao sol e em horários inadequados

Embora o hábito de tomar sol seja benéfico para a saúde, deve-se tomar cuidados para evitar a exposição prolongada, especialmente entre 10h e 16h, para evitar os riscos do câncer de pele.

Medidas de proteção incluem protetor solar, chapéu, óculos escuros e uso de guarda-sol em praias e clubes.



## 10 - Evite exposição a agentes cancerígenos no trabalho

Agentes químicos, físicos e biológicos ou suas combinações são causas bem conhecidas de câncer relacionado ao trabalho, e evitar ou diminuir a exposição a estes agentes seria o ideal para prevenir a doença.