

04 DE FEVEREIRO DIA MUNDIAL DO CÂNCER

O dia Mundial do Câncer é uma iniciativa da União Internacional para o Controle do Câncer (UICC) que tenta evitar milhões de mortes a cada ano por meio do aumento da consciência e educação sobre a doença.

A prevenção pode ser realizada através de exames preventivos e cuidados com os hábitos e estilo de vida. Segundo o INCA (Instituto Nacional de Câncer), seguem 10 dicas para se proteger do Câncer:



1.

Para de fumar! Esta é a regra mais importante para prevenir o câncer.



2.

Uma alimentação saudável pode reduzir as chances de câncer em pelo menos 40%. Coma mais frutas, legumes, verduras, cereais e menos alimentos gordurosos, salgados e enlatados.



3.

Evite ou limite a ingestão de bebidas alcoólicas. Os homens não devem tomar mais do que dois drinques por dia. As mulheres devem se limitar a um drinque.



4.

É aconselhável que homens, entre 50 e 70 anos, na oportunidade de uma consulta médica, orientem-se sobre a necessidade de investigação do câncer da próstata.



5.

Pratique atividades físicas moderadamente durante pelo menos 30 minutos, cinco vezes por semana.



6.

As mulheres, com 40 anos ou mais, devem realizar o exame clínico das mamas anualmente.



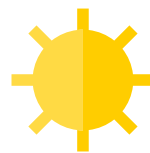
7.

As mulheres com idade entre 25 e 64 anos devem realizar o preventivo ginecológico periodicamente, e mulheres que já tenham vida sexual ativa.



8.

É recomendável que mulheres e homens com 50 anos ou mais realizem exame de sangue oculto nas fezes, a cada ano (preferencialmente), ou a cada dois anos.



9.

Evite exposição prolongada ao sol, entre 10h e 16h, e use sempre proteção adequada, como chapéu, barraca e protetor solar.



10.

Realize diariamente a higiene oral (escovação) e consulte o dentista regularmente.