humanittare
always efficient

DIA MUNDIAL DO CÂNCER

POR CUIDADOS MAIS JUSTOS

O câncer é a segunda principal causa de mortes em todo o mundo. Mas, a cada ano, novas formas de diagnóstico, tratamento e prevenção estão surgindo em decorrência do avanço da ciência e das novas tecnologias. A grande questão é: todas as pessoas terão acesso a esses cuidados e de forma adequada?

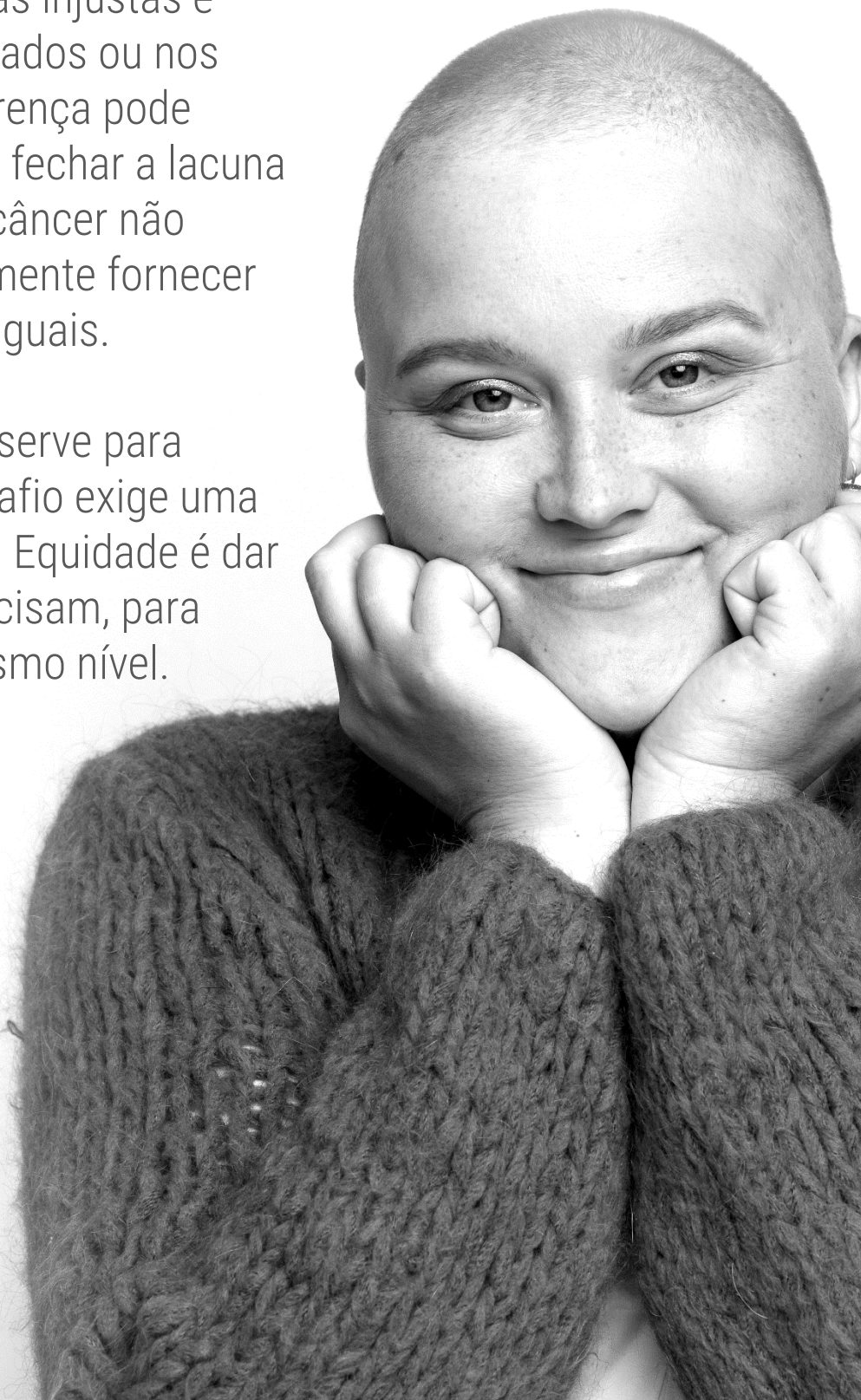
Por isso, para marcar o Dia Mundial do Câncer neste 4 de fevereiro, a Union for International Câncer Control (UICC – em português, União Internacional para o Controle do Câncer) lançou a campanha global "Por cuidados mais justos", com duração de três anos – de 2022 a 2024.

O tema tem o objetivo de aumentar a conscientização sobre a inequidade no tratamento do câncer e quais são as barreiras enfrentadas por muitos pacientes. Tanto em países de baixa quanto de média renda, a falta de equidade está custando vidas.

O que é inequidade na saúde?

Na saúde, a inequidade se refere à distribuição desigual de recursos. Em contraste, injustiça significa diferenças injustas e evitáveis nos cuidados ou nos desfechos. A diferença pode parecer sutil, mas fechar a lacuna dos cuidados do câncer não significa simplesmente fornecer a todos recursos iguais.

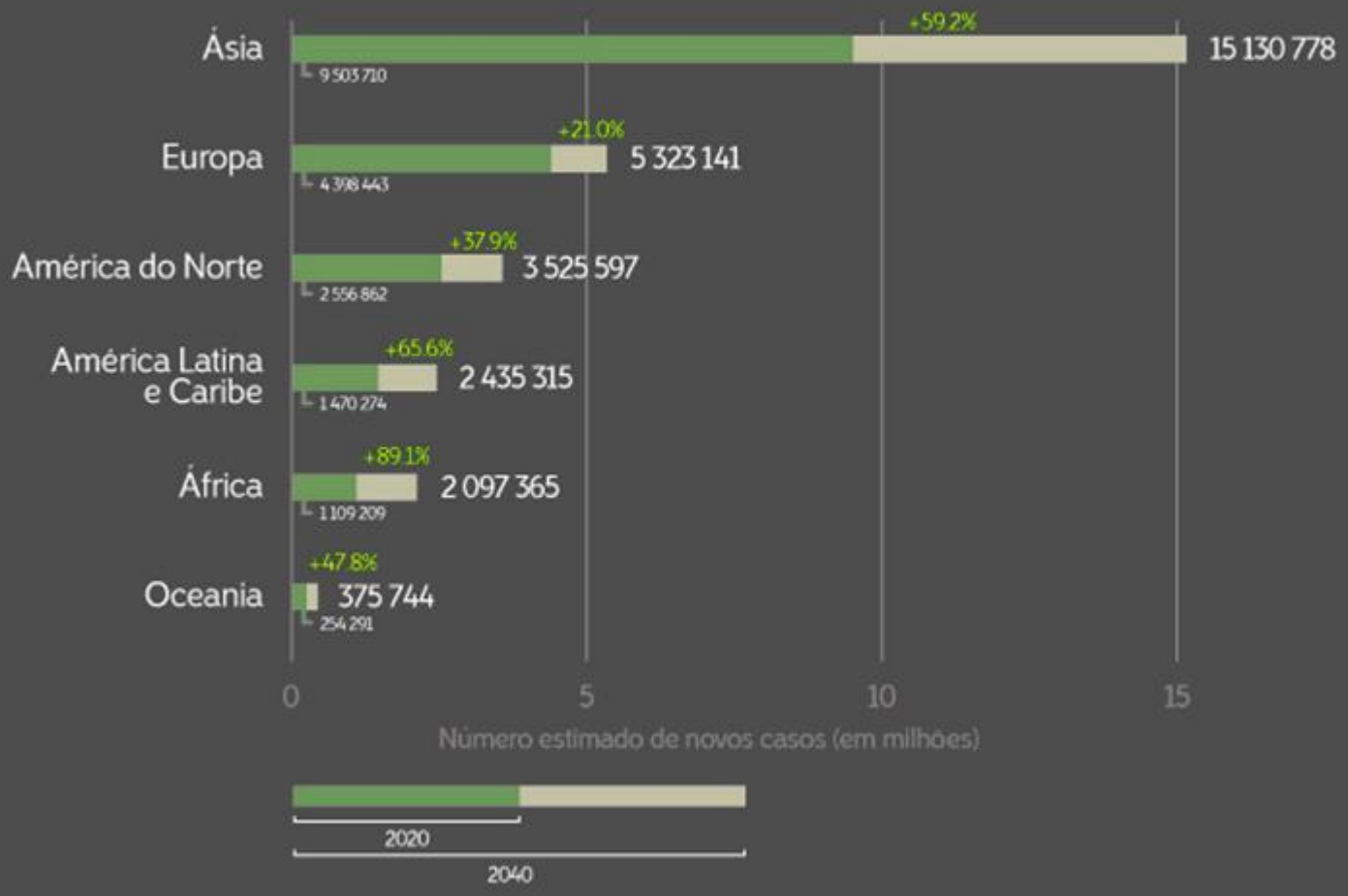
Uma medida não serve para todos, e cada desafio exige uma solução diferente. Equidade é dar a todos o que precisam, para colocá-los no mesmo nível.



O câncer no mundo e no Brasil

ESTIMATIVA DE NOVOS CASOS DE 2020 A 2040 NO MUNDO

(Homens e mulheres/todas as idades)



ESTIMATIVA DE NOVOS CASOS DE 2020 A 2040 NO BRASIL

(Homens e mulheres/todas as idades)

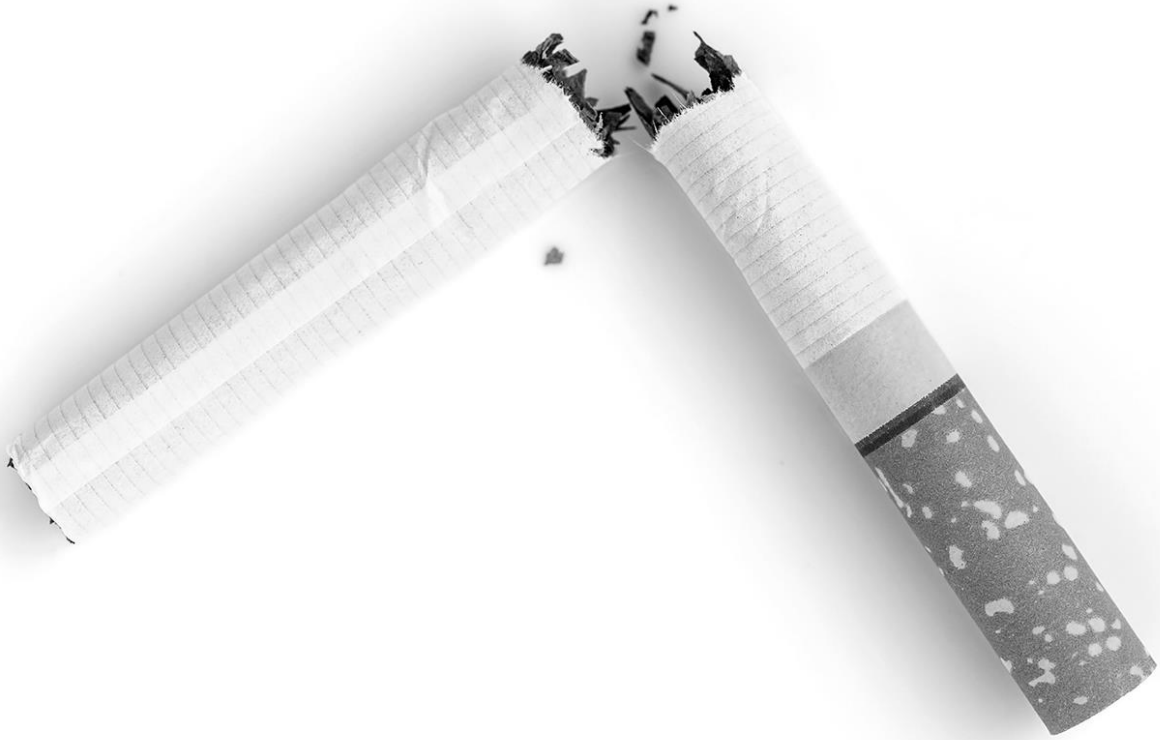
Fonte: Global Cancer Observatory

Entenda como algumas mudanças e adoção de hábitos saudáveis podem ajudar a evitar a doença

Que tal começar 2022 com hábitos de vida mais saudáveis, que poderão trazer não só mais bem-estar como também ajudar na prevenção do câncer?

Elimine o cigarro da sua vida

O tabagismo é diretamente responsável por 80% das mortes por câncer de pulmão e 30% das mortes por outros tipos de tumores. Casos como boca, faringe, laringe, pâncreas, estômago, bexiga, intestino, entre outros. O tabaco está ligado a cerca de 50 outros diferentes tipos de doenças.

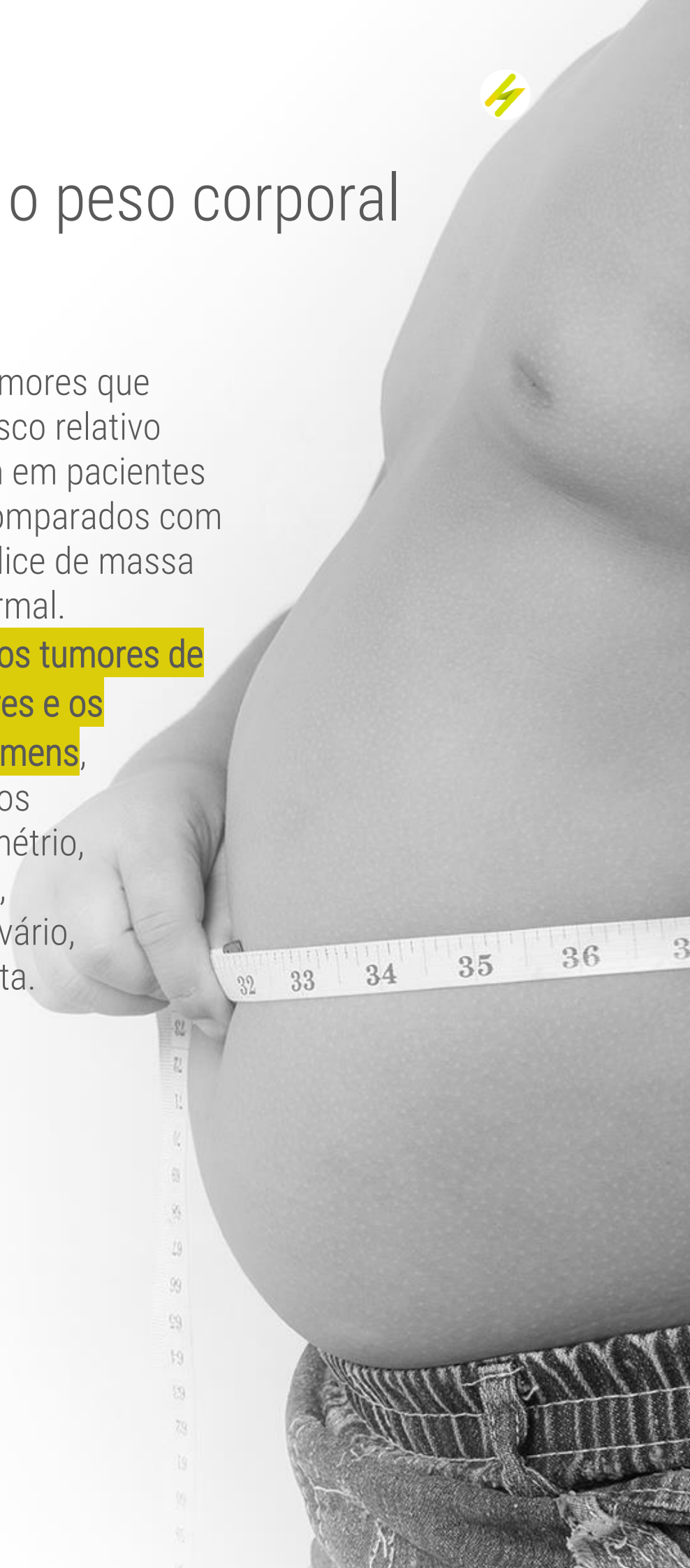


Cuidado com o excesso de bebidas alcoólicas

Bebidas alcoólicas aumentam a probabilidade de desenvolvimento de tumores. E não só para os “bebedores pesados” (mulheres e homens que consomem mais de 7 ou 14 doses de álcool por semana, respectivamente): qualquer quantidade ingerida pode contribuir para o aumento do risco de desenvolver câncer de boca, garganta, esôfago, fígado, intestino e mama.

Mantenha o peso corporal adequado

Existem alguns tumores que apresentam um risco relativo maior de surgirem em pacientes obesos quando comparados com pacientes com índice de massa corporal (IMC) normal.
Os principais são os tumores de mama nas mulheres e os colorretais nos homens, mas também temos tumores de endométrio, vesícula biliar, rim, fígado, esôfago, ovário, pâncreas e próstata.



Pratique atividade física

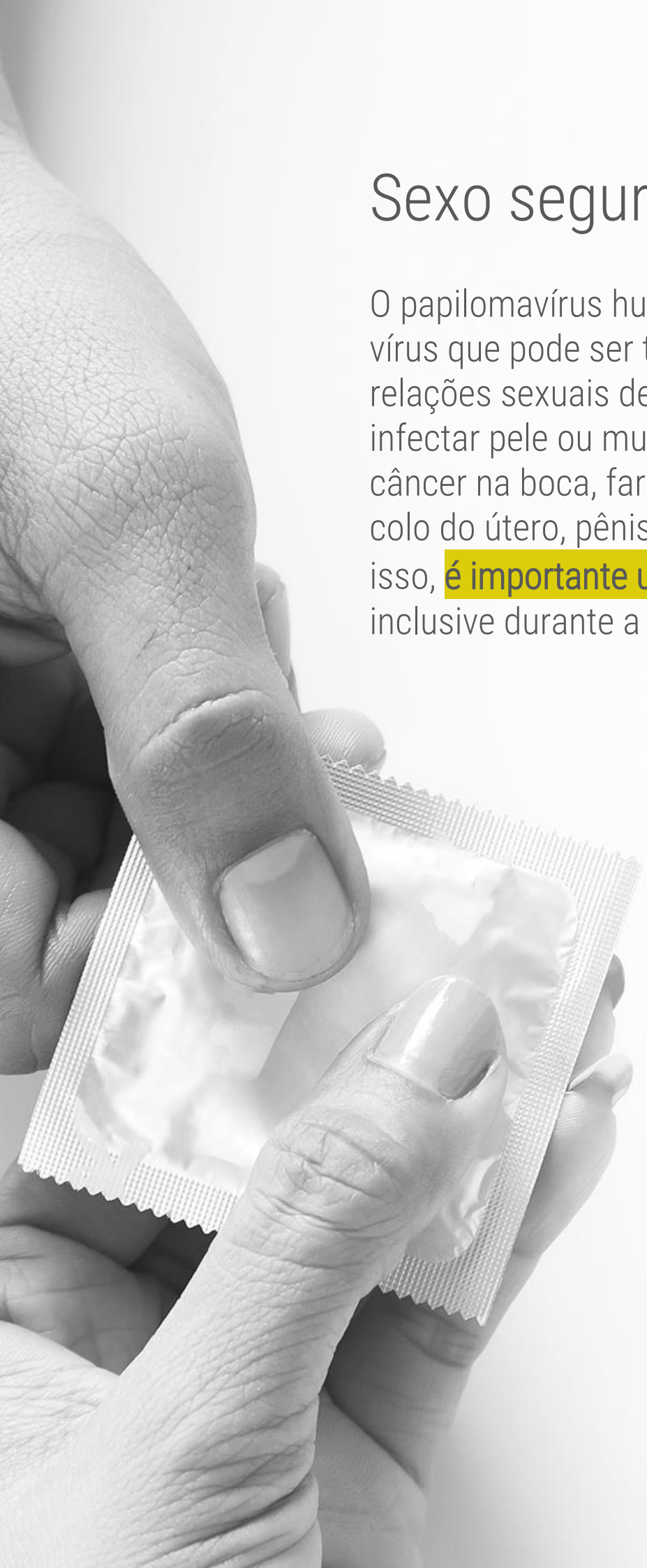
O nível recomendado é de, pelo menos, 150 minutos semanais de atividade física de intensidade leve ou moderada ou de, pelo menos, 75 minutos semanais de intensidade vigorosa. Segundo estudo do IKCC (Coalizão Internacional do Câncer de Rim, em tradução livre), a atividade física moderada pode reduzir o risco de contrair câncer de rim em até 22%. E pode diminuir o avanço da doença em 15%, se diagnosticado.

Adote uma alimentação balanceada

No caminho da prevenção do câncer está a adoção de uma dieta equilibrada, rica em frutas, verduras, legumes e cereais integrais. As carnes processadas, por exemplo, categoria que inclui alimentos como bacon, salame e salsicha, também estão associadas a um risco mais elevado para o câncer, especialmente tumores de cólon e de estômago. Neste caso, a palavra-chave é moderação. De maneira geral, deve-se evitar o consumo de carne vermelha ou processada mais de duas a três vezes por semana.

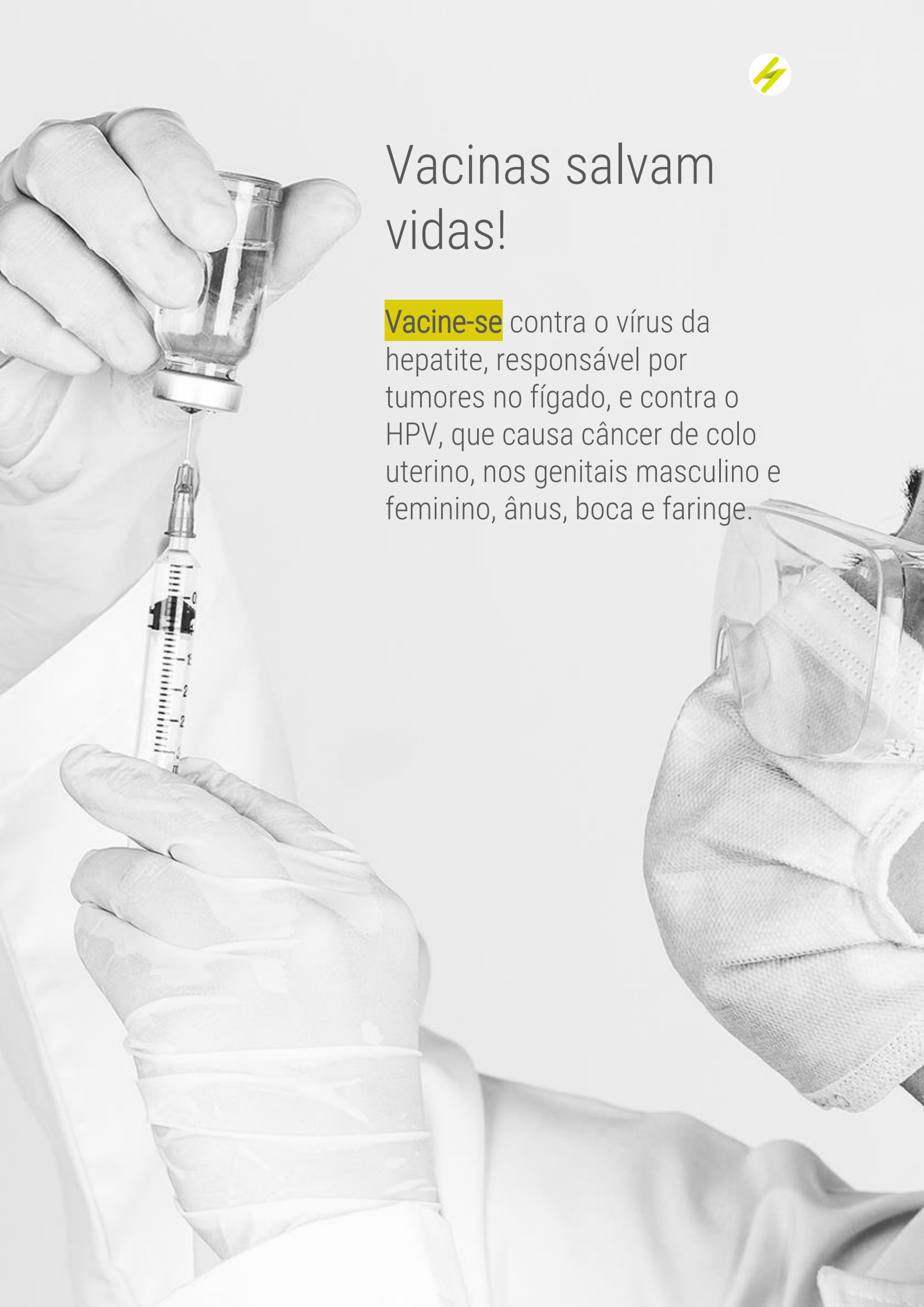
Proteja-se contra os raios solares

Evite o sol das 10h às 16h e use sempre filtro solar, mesmo em dias nublados. Chapéu e óculos escuros também são ótimos para proteger a área delicada em torno dos olhos.



Sexo seguro

O papilomavírus humano (HPV) é um vírus que pode ser transmitido por relações sexuais desprotegidas e infectar pele ou mucosas, causando câncer na boca, faringe, vulva, vagina, colo do útero, pênis e canal anal. Por isso, é importante utilizar preservativo, inclusive durante a prática de sexo oral.



Vacinas salvam vidas!

Vacine-se contra o vírus da hepatite, responsável por tumores no fígado, e contra o HPV, que causa câncer de colo uterino, nos genitais masculino e feminino, ânus, boca e faringe.

Faça seus exames de rotina

Ao detectar um tumor precocemente, as chances de curam aumentam muito. Por isso, é importante fazer os exames que podem ser indicados pelo médico, de acordo com a análise do histórico familiar e as queixas de cada paciente.

Referências:
www.accamargo.org.br

humanittare
always efficient