

NOTÍCIAS ZECA DIRCEU

27 de novembro: Dia Nacional de Luta contra o Câncer

26/11/2013

Apesar de o câncer estar entre as principais causas de morte no Brasil e no mundo, a prevenção e o diagnóstico precoce podem salvar muitas vidas. Para ampliar o conhecimento sobre a doença, suas formas de tratamento e controle e, especialmente, sobre como preveni-la, foi criado, em 1988, o Dia Nacional de Combate ao Câncer, celebrado em 27 de novembro.

Um dos principais fatores de risco para o câncer é o tabagismo, tanto para quem fuma como para quem convive com fumantes, o tabagismo passivo. A ingestão de bebidas alcoólicas, a alimentação industrializada e rica em gorduras e o sedentarismo também são fatores de risco para o câncer.

Confira dicas de hábitos saudáveis que podem prevenir o câncer:

1. Não fumar;
2. Ter uma alimentação saudável, com frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, leite e derivados desnatados;
3. Fazer 30 minutos diários de atividade física;
4. Controlar o peso por meio da boa alimentação e de exercícios;
5. Mulheres entre 25 e 64 anos devem fazer preventivos ginecológicos;
6. Mulheres acima de 40 anos devem fazer exame das mamas periodicamente;
7. Não beber álcool;
8. Homens e mulheres acima de 50 anos devem fazer exame de sangue oculto nas fezes;

9. Evitar a exposição ao sol sem protetor solar, especialmente entre 10h e 16h; e

10. Fazer higiene oral diariamente e ir ao dentista regularmente.