

CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE CÂNCER

**INFORMAR,
PREVENIR,
CUIDAR**



O que sabemos
sobre prevenção?





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Consuma frutas, verduras, legumes, cereais integrais e leguminosas.

Reduza o consumo de ultraprocessados, embutidos e alimentos ricos em açúcar.

Mantenha um equilíbrio calórico para evitar a obesidade.



ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

Pratique pelo menos 150 min/semana de exercícios moderados ou 75 min intensos.

Evite o sedentarismo, mantenha-se ativo diariamente.



EVITE TABAGISMO E ÁLCOOL

O cigarro é a principal causa evitável de câncer.

O consumo excessivo de álcool também eleva o risco de vários tipos de tumores.



PROTEJA-SE DO SOL

Evite exposição ao sol entre 10h e 16h.

Use protetor solar (FPS 30+), óculos escuros e roupas adequadas.



EXAMES PREVENTIVOS

Papanicolau: previne o câncer de colo do útero.

Mamografia: indicada a partir dos 40-50 anos, conforme risco.

Colonoscopia: recomendada a partir dos 45-50 anos.

Tomografia de tórax de baixa dose: para fumantes e ex-fumantes.

PSA e toque retal: rastreamento do câncer de próstata.



EVITE SUBSTÂNCIAS TÓXICAS

Reduza a exposição a agrotóxicos, amianto e produtos químicos nocivos.



CONTROLE DO PESO

O excesso de peso aumenta o risco de diversos tipos de câncer.

Manter um IMC adequado ajuda na prevenção da doença.



VACINE-SE

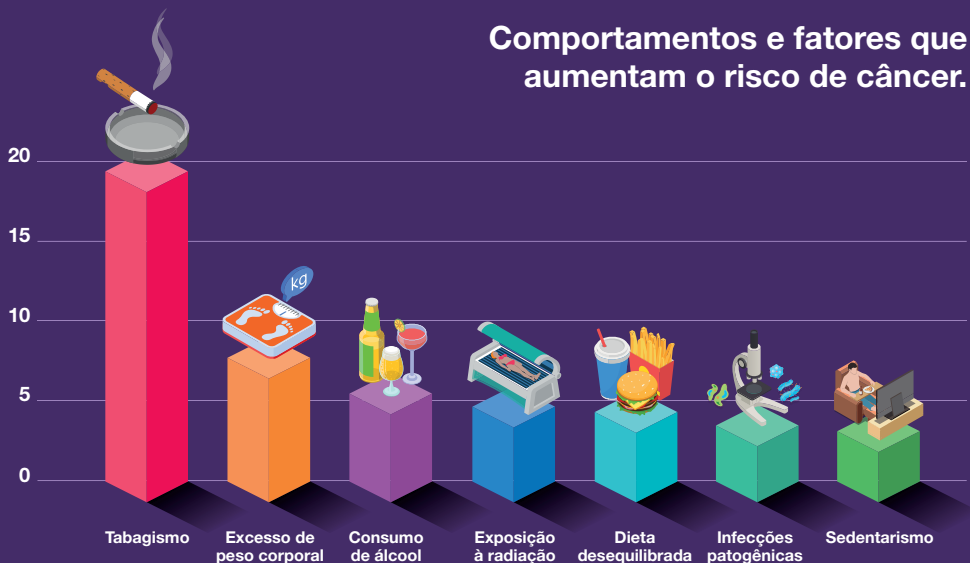
HPV: protege contra cânceres do colo do útero, pênis, orofaringe e ânus.

Hepatite B: reduz o risco de câncer de fígado.

A prevenção é o melhor caminho! Adotar hábitos saudáveis pode reduzir em até 40% o risco de câncer.

Riscos de câncer modificáveis

Comportamentos e fatores que aumentam o risco de câncer.



Percentual de casos de câncer nos EUA em adultos acima de 30 anos atribuídos a fatores selecionados.

© 2024 American Association for Cancer Research®. Relatório de progresso do câncer da AACR 2024.



  /gruposonhe | sonhe.med.br

Dra. Nayara Nardini ONCOLOGISTA | CRM: 204839 | RQE: 134711