



## **UNINDO FORÇAS CONTRA O CÂNCER: COMO PREVENIR E VENCER A DOENÇA JUNTOS**

**Dr. Farid Buitrago**

1º secretário do CRM-DF

Médico Mastologista e Ginecologista

O Dia Mundial de Luta Contra o Câncer é celebrado anualmente em 4 de fevereiro. A data foi estabelecida pela União Internacional para o Controle do Câncer e tem como objetivo aumentar a conscientização sobre a doença e incentivar as pessoas a tomarem medidas preventivas para ajudar a reduzir seu risco de desenvolvê-la.

A luta contra o câncer é importante por ser uma doença que afeta milhões de pessoas em todo o mundo e tem um impacto significativo na saúde e bem-estar dos indivíduos e das comunidades. Além disso, o câncer pode levar a complicações graves e, às vezes, a morte. Portanto, a luta contra o câncer visa desenvolver novos tratamentos, melhorar os tratamentos existentes e prevenir a incidência de câncer, a fim de melhorar a qualidade de vida e a expectativa de vida das pessoas afetadas por esta doença.

No Brasil, o câncer é uma das principais causas de morte. De acordo com dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA), estima-se que ocorram cerca de 704.000 novos casos de câncer por ano, com uma mortalidade anual de cerca de 330.000 pessoas. Alguns dos tipos de câncer mais comuns no Brasil, são eles: câncer de mama, câncer de próstata, câncer de pulmão e câncer de colo do útero.

Do total dos 704 mil novos casos de câncer, a cada ano no País, durante o triênio 2023-2025, 70% dos casos estão previstos para as regiões Sul e Sudeste. O câncer de mama em mulheres (Sul: 71,44/100 mil; Sudeste: 84,46/100 mil), o de próstata (Sul: 57,23/100 mil; Sudeste: 77,89/100 mil) e o de cólon e reto (Sul: 26,46/100 mil; Sudeste: 28,75/100 mil), sendo esses os três tipos mais incidentes nessas duas regiões.



A situação epidemiológica do câncer no Brasil é preocupante, especialmente devido à falta de acesso a serviços de saúde de qualidade, aos fatores de risco como tabagismo, má alimentação e sedentarismo, e à falta de programas de prevenção e de rastreamento eficazes. Além disso, o câncer é frequentemente detectado em estágios avançados, o que dificulta o tratamento e reduz as chances de cura. Portanto, é fundamental que sejam tomadas medidas para melhorar a situação epidemiológica do câncer no Brasil, incluindo a promoção de estilos de vida saudáveis, o acesso a serviços de saúde de qualidade e a implementação de programas de prevenção e rastreamento eficazes.

Existem algumas atitudes que podem ajudar a prevenir o desenvolvimento de câncer:

**Alimentação saudável:** manter uma dieta equilibrada e rica em frutas, verduras, grãos integrais e proteínas magras pode ajudar a prevenir o câncer.

**Exercício regular:** manter-se ativo e fazer pelo menos 30 minutos de exercício físico moderado todos os dias pode ajudar a prevenir o câncer.

**Controle do peso:** manter um peso saudável pode ajudar a reduzir o risco de câncer.

**Evitar o consumo de tabaco:** o tabagismo é um dos fatores de risco mais importantes para o desenvolvimento de câncer, incluindo cânceres de pulmão, boca, laringe e pâncreas.

**Limitar o consumo de álcool:** o consumo excessivo de álcool, por exemplo, está associado a um maior risco de cânceres de boca, laringe, esôfago e fígado.

**Proteger a pele do sol:** evite exposição excessiva aos raios UV do sol, use protetor solar e vestimenta adequada para proteger a pele dos danos causados pelo sol, que podem levar ao desenvolvimento de câncer de pele.

**Vacinação:** vacine-se contra o vírus HPV, que está associado ao desenvolvimento de câncer de colo de útero.



**Rastreamento:** participe de programas de rastreamento para detectar o câncer precocemente, quando é mais fácil de tratar. Estas atitudes podem ajudar a prevenir o câncer, mas é importante lembrar que a prevenção é um processo contínuo e requer mudanças de estilo de vida a longo prazo. Também importante consultar um médico para obter aconselhamento personalizado sobre a prevenção do câncer.

*“Para o controle do câncer é fundamental que sejam tomadas medidas para promoção de estilos de vida saudáveis, o acesso a serviços de saúde de qualidade e a implementação de programas de prevenção e rastreamento eficazes.”*

Compete ao governo em seus diferentes níveis, adotar várias políticas públicas que podem diminuir o número de casos de câncer, como o investimento em pesquisas para desenvolver novas formas de prevenção, diagnóstico e tratamento do câncer, realizar campanhas de conscientização sobre a importância da prevenção e detecção precoce do câncer, garantir o acesso aos tratamentos mais eficazes e apropriados para o tipo de câncer, incluindo a quimioterapia, radioterapia e terapias-alvo, regulamentação de produtos potencialmente cancerígenos, como pesticidas, alimentos industrializados e cosméticos, incentivo ao autocuidado, e incentivando a população a adotar estilos de vida saudáveis, incluindo uma alimentação equilibrada, prática regular de exercícios físicos e evitar o uso de tabaco e do álcool.

A luta contra o câncer é de todos, pessoas comuns, governantes, gestores e profissionais de saúde.

