



**INSTITUTO FEDERAL**  
Rio de Janeiro

Pró-Reitoria de Extensão - Proex  
Diretoria de Assistência Estudantil - Dirae  
Coordenação da Rede de Assistência Estudantil - Coraes  
Informativo de Fevereiro - 2024

# Dia Mundial do Câncer





O Dia Mundial do Câncer tem como objetivo incentivar e sensibilizar a todos sobre a importância na prevenção da doença, bem como disseminar informações sobre prevenção e controle.

### **Afinal, o que é o câncer?**

O Câncer é o nome dado a um conjunto de mais de 100 doenças que têm em comum o crescimento desordenado de células, que invadem tecidos e órgãos. Dividindo-se rapidamente, estas células tendem a ser muito agressivas e incontroláveis, determinando a formação de tumores, que podem espalhar-se para outras regiões do corpo.

### **Causas:**

O câncer não tem uma causa única. Existem diversas causas externas (presentes no meio ambiente) e internas (como hormônios, condições imunológicas e mutações genéticas).

Entre 80% e 90% dos casos de câncer estão associados a causas externas. As mudanças provocadas no meio ambiente, os hábitos e o estilo de vida podem aumentar o risco de diferentes tipos de câncer. A genética também exerce um importante papel na formação do câncer.

## Hábitos de vida que podem prevenir o Câncer

- Evitar o tabagismo: o hábito de fumar contribui para o desenvolvimento de cânceres como de bexiga, pâncreas, fígado, estômago, da cavidade oral, colón e reto;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas: o consumo está associado ao risco de desenvolver câncer de boca, faringe, estômago, intestino e mama;
- Adotar uma alimentação saudável, evitando o excesso de gordura na alimentação e o consumo de alimentos ultra processados. Consumir esses alimentos em excesso está associado ao aumento de risco de câncer de pâncreas, fígado, intestino, vesícula, tireoide, rins e mama;
- Uma dieta no estilo mediterrâneo diminui o risco de diversos tipos cânceres. Essa dieta deve ter **alta ingestão de alimentos como frutas, vegetais, cereais integrais, leguminosas (feijão, grão de bico, lentilha, ervilha), oleaginosas (nozes, castanhas, amêndoas) e sementes;**
- Praticar atividades físicas, pelo menos 3 vezes na semana;

## Ações de promoção à saúde

- Mulheres entre os 25 a 64 anos, **devem realizar exame preventivo ginecológico a cada três anos.**
- Mulheres de 50 a 69 anos, devem realizar mamografia **uma vez a cada dois anos.**

Algumas vacinas podem ser utilizadas como estratégia para prevenção do câncer:

- Câncer de Fígado, através da vacina Hepatite B.
- Câncer de Colo do Útero, por meio da vacinação HPV.
- Amamentar diminui o risco de a mulher desenvolver câncer de mama.

Uma dica de ouro para a prevenção do câncer de mama é a amamentação. Amamentar o bebê, além de protegê-lo do sobrepeso, obesidade e infecções, ainda é um fator de proteção para o câncer de mama.

# REFERÊNCIAS

<https://bvsmms.saude.gov.br/04-02-dia-mundial-do-cancer/>

<https://guiadobebe.com.br/a-nutricao-pode-ser-sua-aliada-4-de-fevereiro-dia-mundial-do-cancer/>

<https://www.saude.ba.gov.br/wp-content/uploads/2024/01/Infografico.pdf>

<https://www.folhadejandira.com.br/4-de-fevereiro-dia-mundial-do-cancer-o-papel-da-nutricao-na-prevencao-e-apoio-ao-tratamento/>

<https://www.americasamigas.org.br/blog/31-de-maio-dia-nacional-da-saude-e-nutricao>



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

**portal.ifrj.edu.br**