



Camara de Vereadores de Campos Novos Estado de Santa Catarina

DIA MUNDIAL DE COMBATE AO CÂNCER - 8 DE ABRIL



O Dia Mundial de Combate ao Câncer – lembrado em 8 de abril - foi criado pela União Internacional de Controle do Câncer (UICC) para marcar o combate à doença, que a cada ano atinge milhares de pessoas. No Brasil, apenas em 2016, foram estimados mais de 590 mil novos casos, segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA) – números que demonstram a importância de divulgar hábitos e mudanças de estilo de vida que ajudam na prevenção da doença, tais como adotar uma dieta saudável e praticar exercícios físicos regularmente.

A Câmara de Campos Novos

engajada em levar informações de qualidade para a sociedade, reconhece a importância desta data para a conscientização da população sobre o impacto da doença, ao mesmo tempo em que foca seus esforços na constante pesquisa e desenvolvimento de novos tratamentos que irão ajudar os pacientes com câncer a viver mais e melhor.

De acordo com o Ministério da Saúde, frutas, legumes, verduras e cereais integrais, por exemplo, são alimentos que ajudam na prevenção do câncer, quando incluídos em uma dieta variada e equilibrada. Assim como a prática de exercícios físicos, seja fazendo caminhadas ou aulas de dança, trocando o elevador pelas escadas ou mesmo cuidando da casa ou do jardim. Esses dois hábitos também contribuem para evitar um fator de risco importante para o câncer: a obesidade.

Parar de fumar (ou nem começar) é outro fator primordial na prevenção do câncer parar de fumar. O fumo libera mais de 4.700 substâncias tóxicas e cancerígenas no organismo e isso faz com esse hábito seja um fator de risco para o câncer na cavidade oral, laringe, faringe, esôfago e mama. Você também deve evitar a ingestão de bebidas alcoólicas – o consumo dessas substâncias, em qualquer quantidade, aumenta o risco de desenvolver câncer. Se você misturar bebidas com cigarro, as chances de o câncer aparecer são maiores ainda.

Campos Novos, 08 de Abril de 2019.