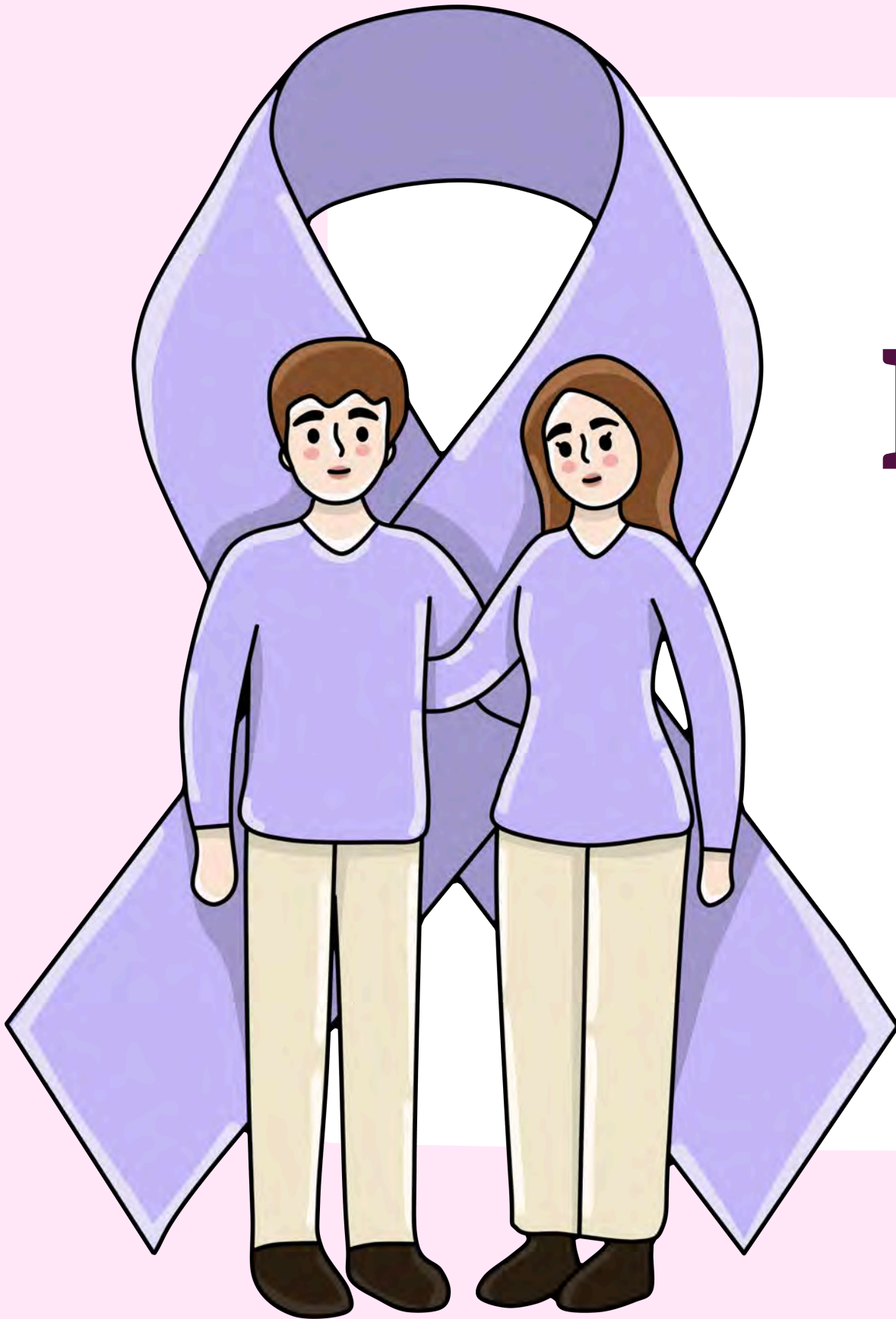


**CCVAEAS**

# **Dia Mundial de Luta Contra o Cancro**

**4 de fevereiro de 2026**





# História...

O **Dia Mundial de Luta Contra o Cancro** foi instituído a **4 de fevereiro de 2000**, no âmbito do World Summit Against Cancer for the New Millenium em Paris. Desde então, comemora-se anualmente, por iniciativa da **UICC** (União Internacional de Controlo do Cancro), tendo como principal **objetivo sensibilizar a população mundial e mobiliza-la na luta contra o cancro.**

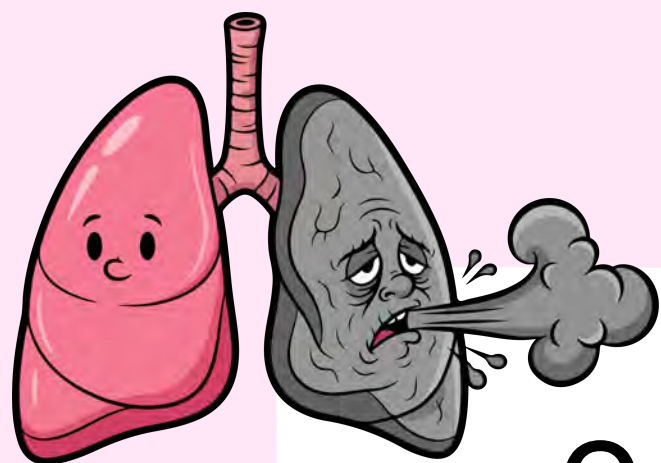
A **LPCC** (Liga Portuguesa Contra o Cancro), fundada em **1941**, é uma das mais antigas instituições no espaço europeu na luta contra o cancro. A LPCC é membro da UICC desde **1983**, colaborando ativamente no desenvolvimento e implementação de políticas de saúde através de projetos nacionais e internacionais.



LIGA  
PORTUGUESA  
CONTRA  
O CANCRO







## Importância de se assinalar a data:



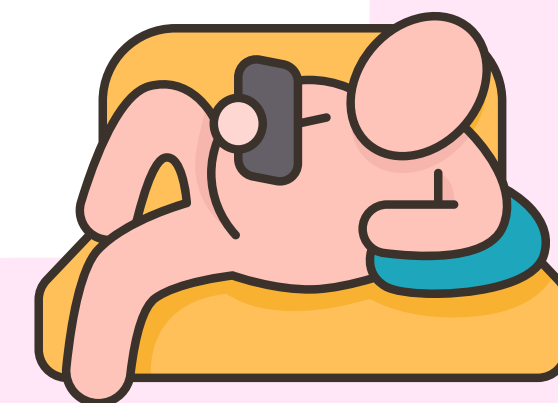
- O cancro é a **segunda causa de mortalidade mundial**;
- Mais de **um terço** dos casos de cancro **pode ser prevenido**;
- Outro **terço pode ser curado** se detetado e tratado a tempo;



**10 milhões de pessoas morrem de cancro** todos os anos, mais do que por HIV/SIDA, malária e por tuberculose combinados.

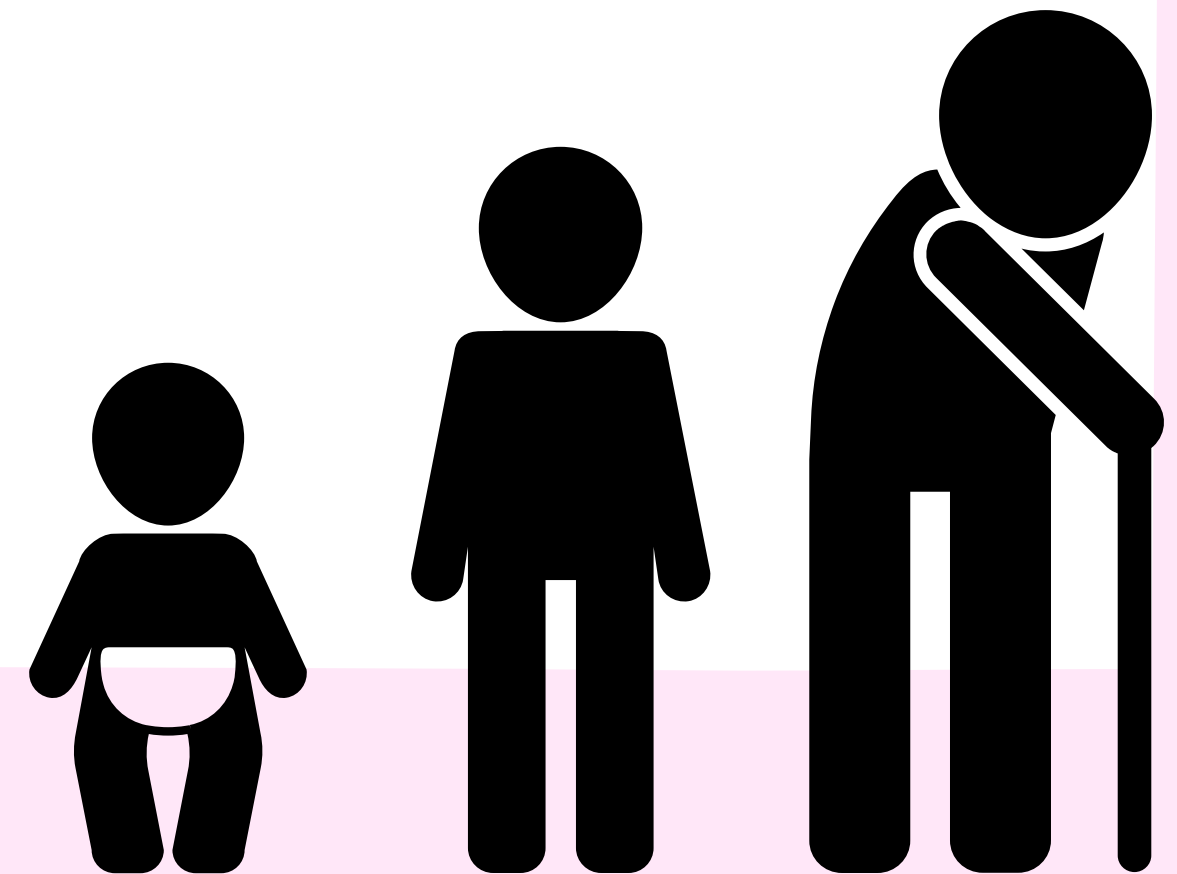


**Mais de 40% das mortes por cancro são evitáveis** estando relacionadas, segundo a OMS, com **fatores de risco**, como **tabagismo**, **consumo de álcool**, **alimentação desadequada** e **inatividade física**.



## Fatores de Risco:

- **Idade;**
- Antecedentes familiares, as **mutações genéticas**, como as BRCA1 e BRCA2;
- **Fatores hormonais;**
- **Estilo de vida;**





## Prevenção primária:



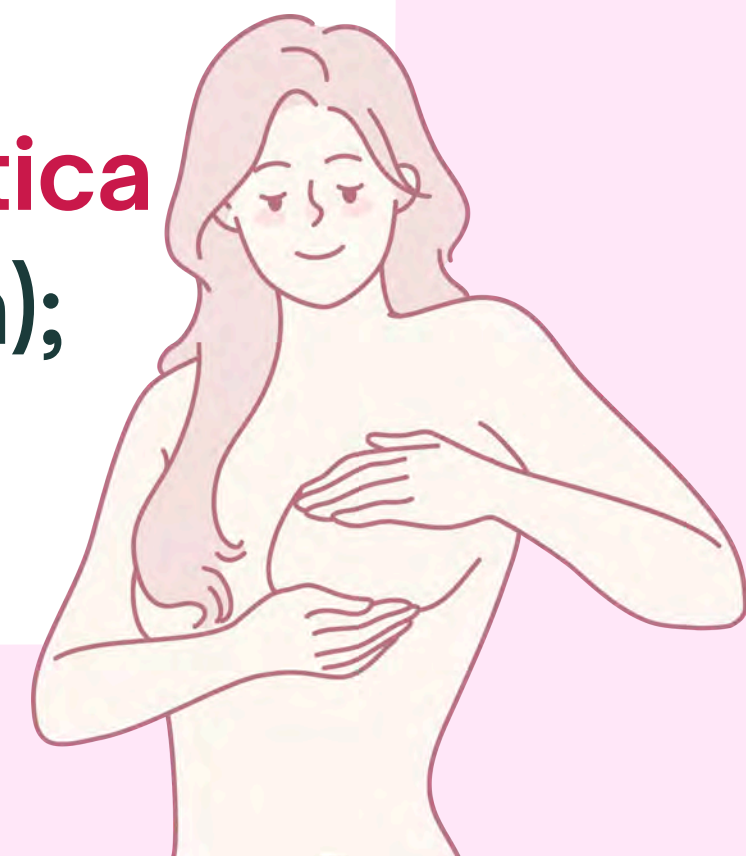
- **Alimentação** saudável e equilibrada;
- Praticar **exercício físico adequado**;
- **Não fumar** e evitar beber bebidas alcoólicas;
- Mantenha um **peso saudável**, principalmente, após a menopausa;
- Se for mãe, **amamente**, pois reduz a possibilidade de cancro de mama;
- **Limite a terapêutica hormonal de substituição**, pois pode aumentar o risco de cancro de mama;





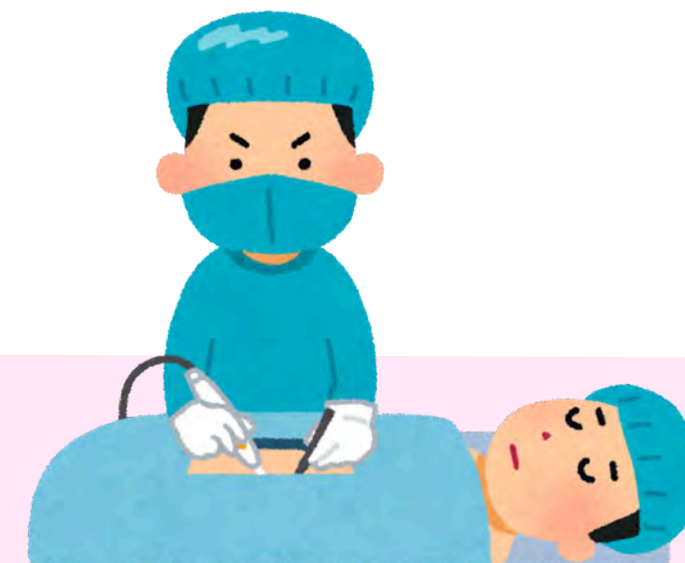
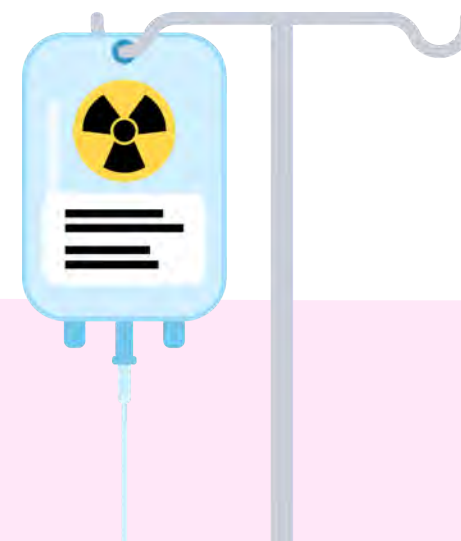
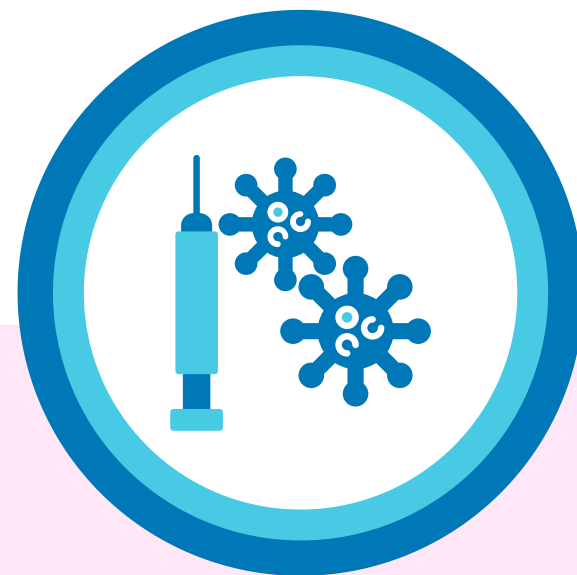
## Prevenção secundária (cancro da mama):

- **Auto-exame:** faça o auto-exame mensalmente para conhecer o seu corpo e identificar alterações. Se notar algo diferente, como um nódulo, alteração na pele ou secreção de líquido, consulte um médico imediatamente;
- **Rastreio (mamografia);**
- **Ecografia mamária e/ou ressonância magnética** (quando detetado alguma anomalia na mamografia);
- **Exame clínico da mama;**



# Alguns Tratamentos/Terapêuticas:

- **Cirurgia;**
- **Quimioterapia;**
- **Radioterapia;**
- **Terapias Hormonais;**
- **Imunoterapia;**
- **Tratamentos paliativos;**







## Reabilitação:

Qualquer pessoa com **cancro da mama**, deverá voltar às suas atividades normais, logo que possível.

A **recuperação é diferente de pessoa para pessoa**, e depende de vários fatores, como o estadio da doença (se o cancro estava em fase inicial ou se já havia metastização), o tipo de tratamento efetuado, entre outros.

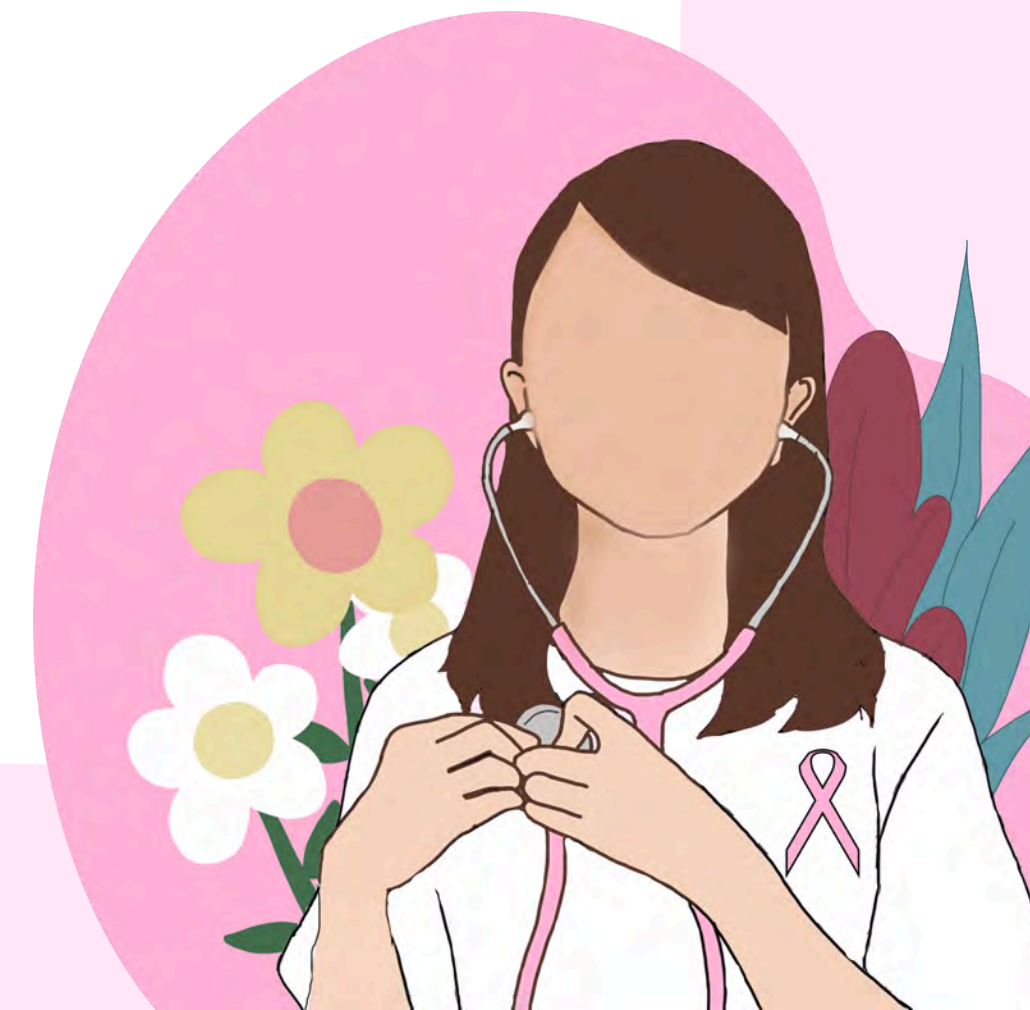
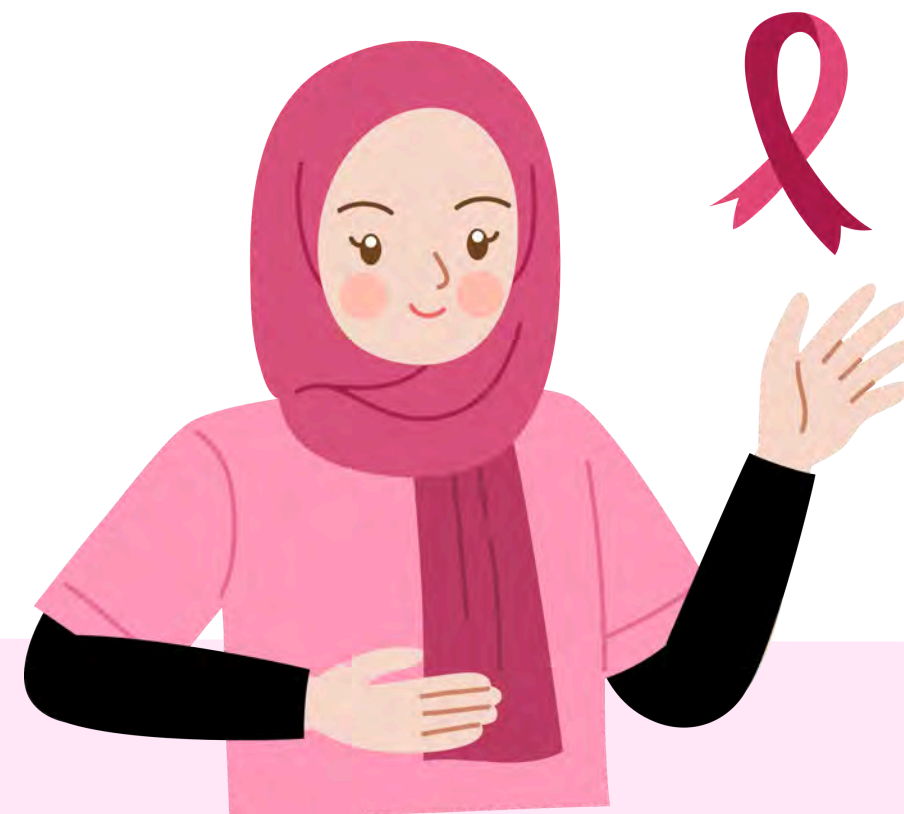
**Fazer exercícios com o braço e ombro**, pode ajudar a readquirir mobilidade e força nessas áreas.





## Reabilitação:

- **Fisioterapia**, para recuperação da mobilidade;
- Manter a **vigilância médica**;
- Manter os **cuidados de prevenção**;





# **Dia Mundial do Cancro 2026: Unidos nos desafios, únicos nos triunfos**

**Visualize o vídeo, clicando no link:**

