



**CCVAEAS**

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

**4 de fevereiro de 2026**



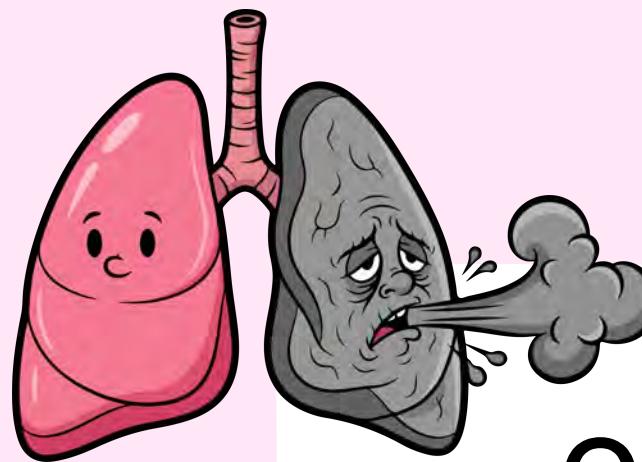


## História...

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 Millennium 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 activamente no desenvolvimento e implementação de políticas de saúde através de projetos nacionais e internacionais.





## Importância de se assinalar a data:



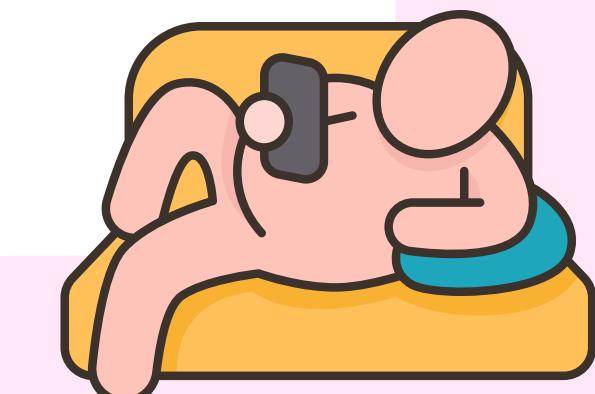
- O cancro é a **segunda causa de mortalidade mundial**;
- Mais de **um terço** dos casos de cancro **pode ser prevenido**;
- Outro terço pode ser curado se detetado e tratado a tempo;



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

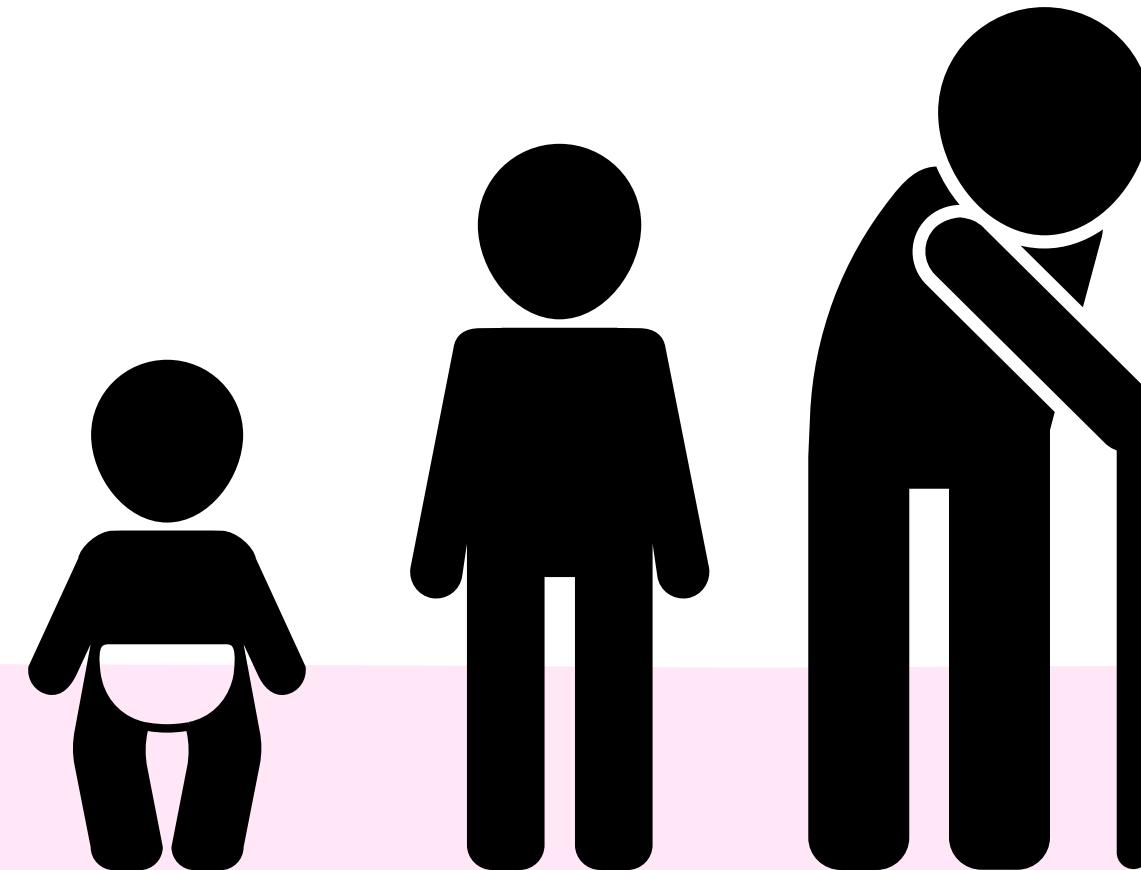


**Mais de 40% das mortes por cancro são evitáveis** estando relacionadas, segundo a OMS, com **fatores de risco**, como **tabagismo, consumo de álcool, alimentação desadequada e inatividade física**.



## 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;**





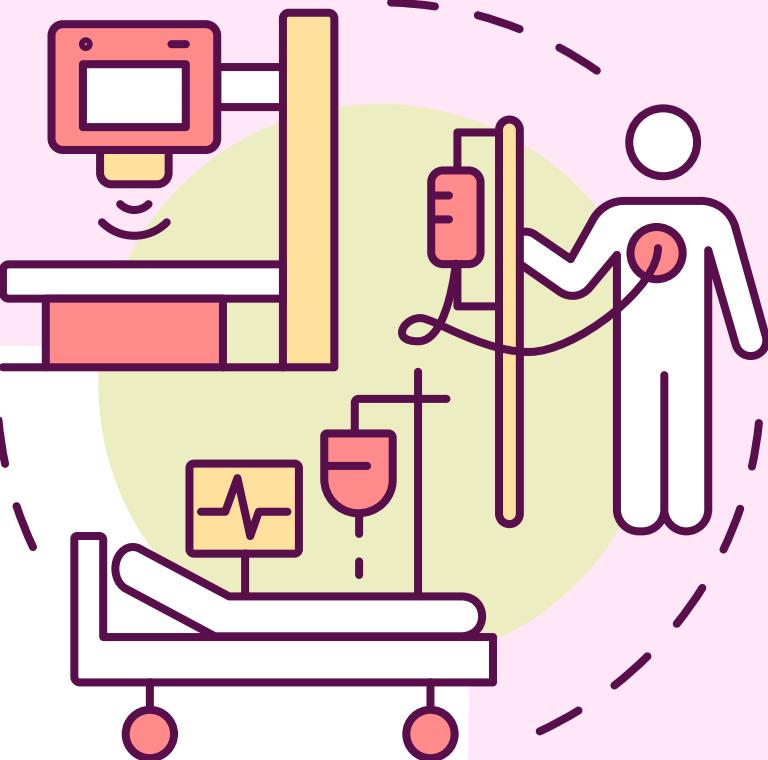
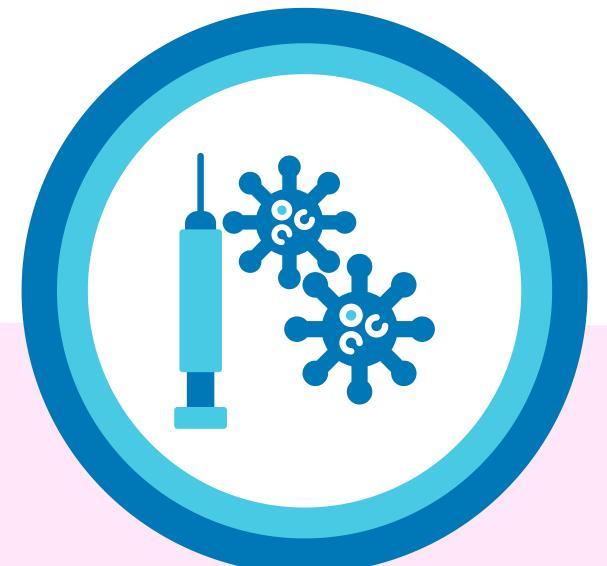
## Prevenção secundária (cancro da mama):

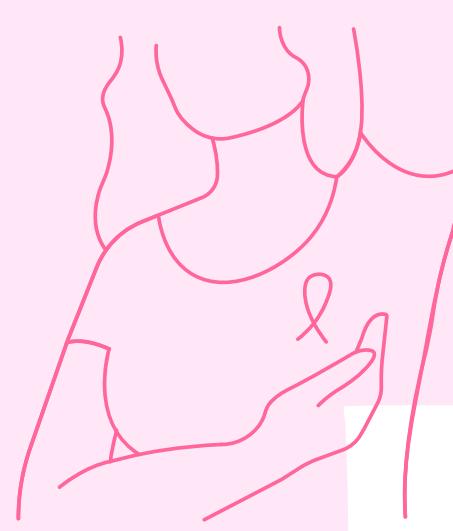
- **Auto-exame:** faça o auto-exame mensalmente para conhecer o seu corpo e identificar alterações. Se notar algo diferente, como um nódulo, alteração na pele ou secreção de líquido, consulte um médico imediatamente;
- **Rastreio (mamografia);**
- **Ecografia mamária e/ou ressonância magnética** (quando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

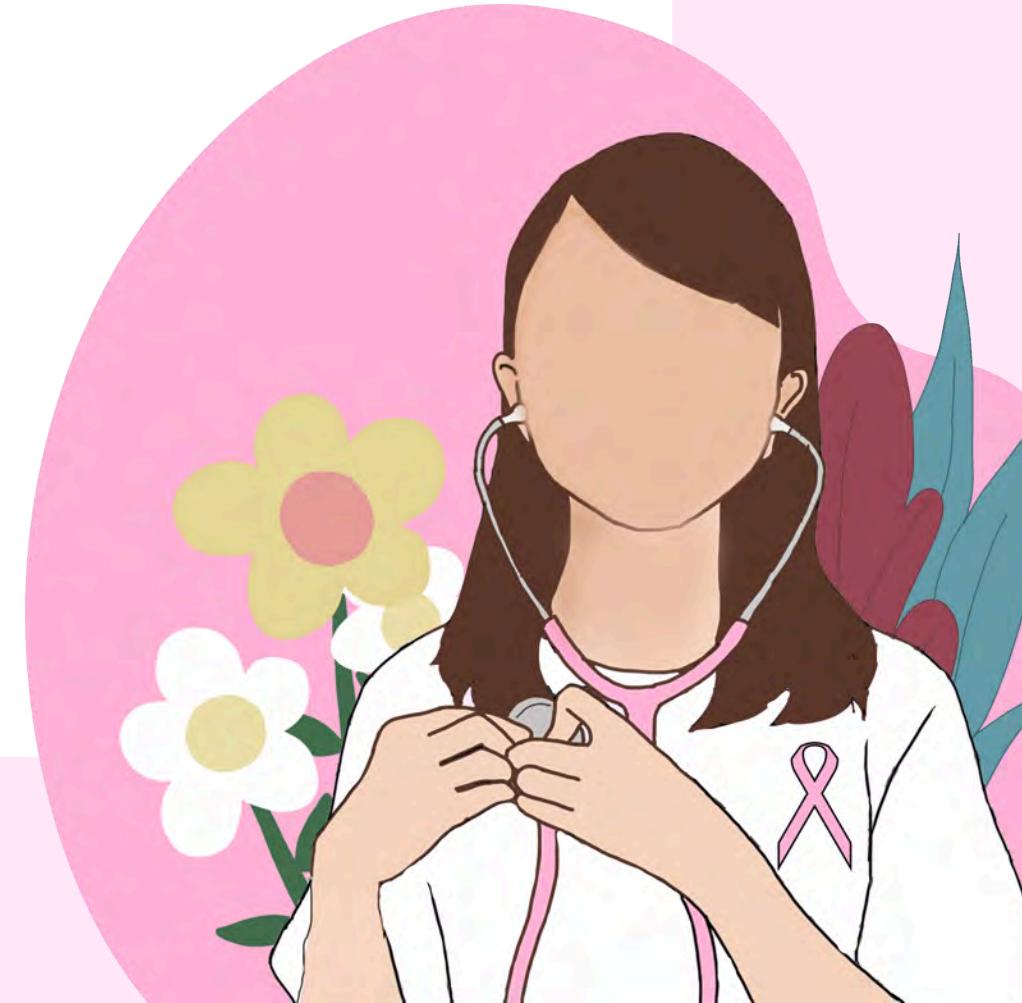
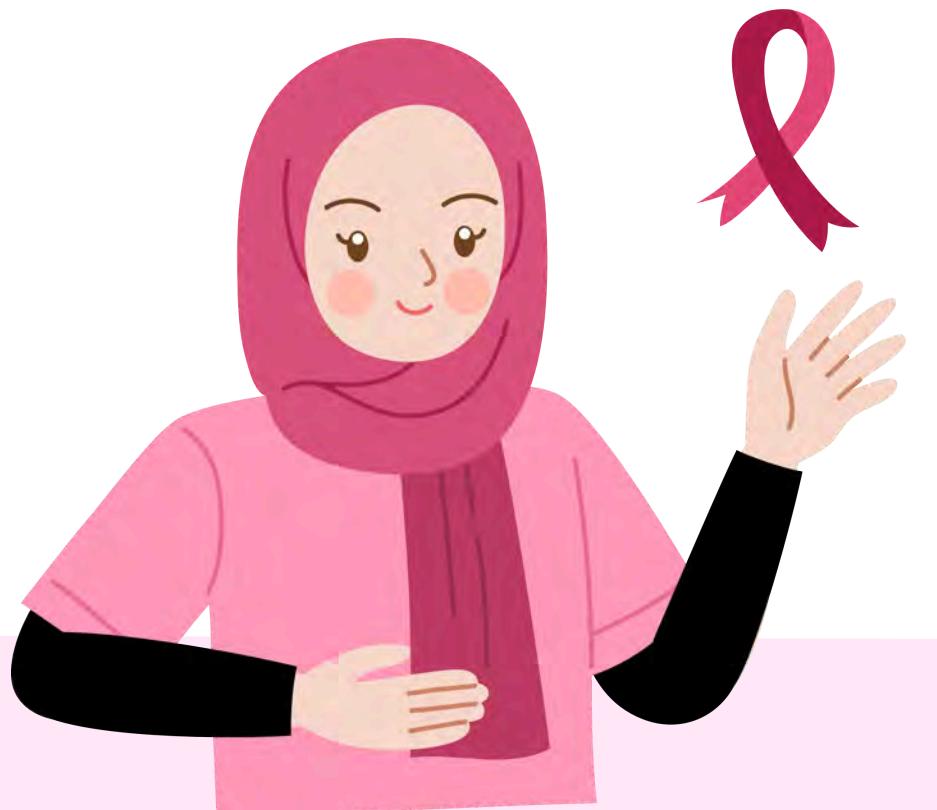
A **recuperação é diferente de pessoa para pessoa**, e depende de vários fatores, como o estadio da doença (se o cancro estava em fase inicial ou se já havia metastização), o tipo de tratamento efetuado, entre outros.

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:

