

Hábitos saudáveis previnem o câncer de boca

Com informações do Blog da Saúde

Dentre os cânceres mais comuns de cabeça e pescoço no Brasil está o câncer da cavidade oral (boca), que pode ocorrer nos lábios, gengiva, bochechas, céu da boca, língua e assoalho da boca (região abaixo da língua). Os principais sinais que aparecem em casos de suspeita desse tipo de câncer são feridas nos lábios e na boca que não cicatrizam por mais de 15 dias, manchas ou placas vermelhas/esbranquiçadas na boca ou sangramentos sem causa conhecida. É importante procurar um profissional de saúde para confirmar o diagnóstico, já que não necessariamente esses sinais representam um câncer.

Alguns fatores como alcoolismo e tabagismo podem aumentar em até 65% a chance de desenvolvimento do câncer. Se os dois hábitos estiverem juntos, o risco aumenta. O Papiloma Vírus Humano (HPV), que pode ser transmitido por sexo oral, também pode estar associado ao câncer da base da língua e amígdala.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que a prevenção pode ajudar a reduzir a incidência de câncer em até 25% até 2025. Roberto Araújo Lima, chefe da seção de Cirurgia de Cabeça e Pescoço do INCA, conta que hábitos saudáveis são o segredo para tudo. “Abstenção de fumo e bebidas alcoólicas, dieta rica em alimentos saudáveis e boa higiene oral diminuem as chances de desenvolver a maioria das doenças malignas, inclusive os tumores de cabeça e pescoço”, orienta Roberto Lima.

Adriana Atty, técnica da Divisão de Detecção Precoce e Apoio à Organização de Rede do INCA, alerta ainda que os tumores malignos da cavidade oral são passíveis de prevenção e há cura se forem diagnosticados precocemente e tratados em tempo oportuno.



Cartaz do INCA alerta sobre o tema



DICA DO LEITOR

A cada edição selecionamos uma dica do leitor. Pode ser um livro, uma receita culinária, um *hobby* ou outra ideia para uma vida interessante. Envie sua dica para informeinca@inca.gov.br. Participe!



Paula Godoy, da Divisão de Planejamento, sugeriu o filme *O Curioso Caso de Benjamin Button*, de David Fische.

“Quero compartilhar esse filme impecável, daqueles que não ficam com nenhuma ponta solta. Tudo tem razão de ser, cada cena, cada fala e cada olhar. É um dos melhores filmes a que já assisti. Para entender a profundidade

da obra é preciso ver mais de uma vez. O filme passa muitas mensagens e a melhor delas é que quando se é diferente, a pessoa está condenada a viver sozinha. Verdadeira lição de vida. Além de toda a produção perfeita, o que me chamou atenção foi a excelente atuação do Brad Pitt. Fantástico! A história se passa em Nova Orleans, em 1918, com o nascimento de um bebê, Benjamin Button (interpretado pelo ator), que nasceu de forma incomum, com a aparência e doenças de uma pessoa de 80 anos. Com o passar do tempo, Benjamin rejuvenesce passando por muitas coisas na vida. Muito lindo!”, disse Paula Godoy. *Fica a dica!*



GALERIA INCA

Envie suas fotos para informeinca@inca.gov.br.

Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será **Mar**. Participe!



TEMA: PAI | Foto enviada por Kelly Matias da Silva, da Divisão de Enfermagem do HC III.