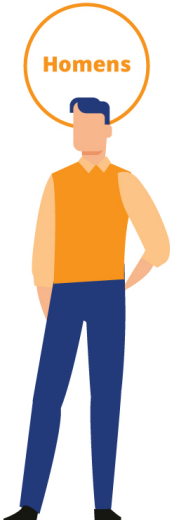



Fevereiro é o mês mundial de combate ao câncer. Neste ano, a iniciativa terá como foco a importância da equidade no controle da doença e quais as principais barreiras que impedem as pessoas de terem acesso aos cuidados da condição. Em novembro de 2020, números apurados pelo IESS mostraram que 1,6% dos beneficiários de planos de saúde foram diagnosticados com a doença. Entre as pessoas que não têm plano de saúde, essa taxa ficou em 0,8% - [veja a íntegra do estudo aqui](#).

Contudo, cabe destacar que com o avanço médico alcançado nas últimas décadas, houve uma evolução essencial tanto no diagnóstico quanto no tratamento dos casos oncológicos, dando uma nova perspectiva e mais qualidade de vida aos pacientes. Dados do [Instituto Nacional de Câncer \(INCA\)](#) mostram que, em 2020, os dez tipos de câncer mais incidentes estimados por sexo (exceto de pele não-melanoma) foram:

Localização primária	Casos	%
Próstata	65.840	2,9
Cólon e Reto	20.540	9,1
Traqueia, Brônquio e Pulmão	17.760	7,9
Estômago	13.360	5,9
Cavidade Oral	11.200	5,0
Esôfago	8.690	3,9
Bexiga	7.590	3,4
Linfoma não Hodgkin	6.580	2,9
Laringe	6.470	2,9
Leucemias	5.920	2,6



Homens



Mulheres

Localização primária	Casos	%
Mama feminina	66.280	29,7
Cólon e Reto	20.470	9,2
Colo do útero	16.710	7,5
Traqueia, Brônquio e Pulmão	12.440	5,6
Glândula Tireoide	11.950	5,4
Estômago	7.870	3,5
Ovário	6.650	3,0
Corpo do útero	6.540	2,9
Linfoma não Hodgkin	5.450	2,4
Sistema Nervoso Central	5.230	2,3

A prevenção está ligada a uma série de ações realizadas para reduzir os riscos de ter a doença. Essas medidas, inclusive, ajudam a melhorar a saúde e o bem-estar de forma geral. Veja algumas dicas elaboradas pelo INCA:

- **Evite o tabagismo:** essa atitude diminui os riscos de desenvolver câncer de pulmão, na cavidade oral, laringe, faringe e esôfago;
- **Tenha uma alimentação saudável:** prefira alimentos in natura ou pouco processados. A medida é fundamental também para as pessoas que estão em tratamento da doença - [conforme o IESS mostrou recentemente](#);
- **Mantenha o peso corporal adequado:** essa é uma das formas mais importantes de prevenção contra o câncer - [relembre a publicação do IESS sobre o tema](#);
- **Exercite-se:** a [Organização Pan-Americana da Saúde \(OPAS\)](#) e a [Organização Mundial da Saúde \(OMS\)](#) recomendam de 150 a 300 minutos de atividades aeróbica por semana para todos os adultos;
- **Amamente, se possível:** o aleitamento traz uma série de benefícios ao bebê e ainda protege contra o câncer de mama;
- **Cuidado com a exposição solar:** sempre use protetor, inclusive nos lábios, e evite tomar sol entre às 10h e 16h.

Fonte: [IESS](#), em 10.02.2022.