Março Lilás e Março Azul Marinho: Prevenção em foco contra o câncer

O mês de março é marcado por duas importantes campanhas nacionais de conscientização e prevenção de doenças que afetam a saúde da mulher e do homem: o "Março Lilás" e o "Março Azul Marinho". Essas iniciativas buscam sensibilizar a população sobre os riscos, a importância da prevenção e os cuidados necessários para evitar o câncer de colo de útero e o câncer colorretal, respectivamente.

Março Lilás: Pela Saúde da Mulher

O "Março Lilás" é dedicado à conscientização sobre o câncer de colo de útero, uma das principais causas de morte entre as mulheres. Essa campanha visa informar sobre a importância da vacinação contra o vírus HPV, responsável por grande parte dos casos de câncer cervical, além de incentivar a realização periódica do exame Papanicolau.

A prevenção é a chave para combater essa doença. Exames regulares, vacinação e educação sobre os fatores de risco são fundamentais para diagnosticar precocemente e garantir tratamento eficaz, aumentando as chances de cura.

Dados importantes:

- 4ª causa de morte por câncer em mulheres no Brasil.
- Mais de 16 mil novos casos por ano.
- Prevenível com vacina contra o HPV e Papanicolau regular.

O que você pode fazer:

- Faça o Papanicolau regularmente.
- Vacine-se contra o HPV.
- Converse com outras mulheres sobre a importância da prevenção.
- Apoie as campanhas de conscientização.

Março Azul Marinho: Contra o Câncer Colorretal

O "Março Azul Marinho" concentra seus esforços na conscientização sobre o câncer colorretal, que afeta tanto homens quanto mulheres. A prevenção desempenha um papel crucial, e a adoção de hábitos de vida saudáveis, como uma dieta equilibrada e a prática regular de exercícios físicos, pode reduzir significativamente o risco dessa doença.

Além disso, a realização de exames preventivos, como a colonoscopia, é fundamental para identificar lesões precoces e prevenir o desenvolvimento do câncer colorretal. A detecção precoce aumenta consideravelmente as chances de tratamento bem-sucedido.

Dados importantes:

- 3º tipo de câncer mais comum no Brasil, tanto em homens quanto em mulheres.
- Mais de 36 mil novos casos por ano.
- Prevenível com dieta saudável, atividade física e exames regulares.

O que você pode fazer:

- Faça exames regulares, como colonoscopia e toque retal.
- Mantenha uma dieta saudável.
- Pratique atividade física regularmente.
- Converse com outras pessoas sobre a importância da prevenção, principalmente com seu médico!
- Deixe de lado todos os tabus.
- Apoie as campanhas de conscientização.

Ambas as campanhas destacam a importância do autocuidado, do conhecimento sobre os fatores de risco e da adoção de medidas preventivas. Ao unir forças no "Março Lilás" e no "Março Azul Marinho", a sociedade reforça seu compromisso com a saúde, contribuindo para a redução da incidência desses tipos de câncer e, consequentemente, salvando vidas.

Vamos juntos promover a conscientização, incentivar a prevenção e fortalecer a saúde de todos neste mês dedicado à vida e ao cuidado com o próximo.

Lembre-se: A informação é a melhor arma contra o câncer. Previna-se!

http://www.fundacaoaleijadinho.com.br/noticia/157/marco-lilas-e-marco-azul-marinho-prevencao-em-foco-contra-o-cancer em 03/07/2025 04:10