



Julho Verde

Prevenção ao Câncer de Cabeça e Pescoço

Uma iniciativa de conscientização para salvar vidas. Juntos, podemos transformar informação em prevenção e cuidado.

ICCOOPS



O que é o Julho Verde?

O **Julho Verde** é uma campanha nacional de conscientização dedicada à prevenção e ao diagnóstico precoce do câncer de cabeça e pescoço. Durante este mês, ações educativas, palestras e campanhas de saúde buscam informar a população sobre os sinais, os fatores de risco e as formas de proteção contra esses tumores.

Boca e Língua

Regiões mais comuns de tumores na cavidade oral

Faringe e Laringe

Áreas críticas para respiração e voz

Céu da Boca

Palato duro e mole, frequentemente afetados

Tireoide

Glândula localizada na base do pescoço



Lembre-se: O diagnóstico precoce salva vidas. Quanto antes identificado, maiores as chances de cura.

Por que Falar Sobre Esse Câncer?

O câncer de cabeça e pescoço é frequentemente descoberto em estágios avançados, quando o tratamento se torna mais complexo e as chances de cura diminuem. No entanto, quando identificado precocemente, as taxas de cura podem ultrapassar **80%**. Falar sobre o tema é o primeiro passo para mudar essa realidade.

Impacto na Saúde

- Dificuldade para falar e se comunicar
- Dificuldade para respirar
- Dificuldade para mastigar e se alimentar
- Limitações físicas e funcionais

Impacto na Vida

- Dificuldade para trabalhar e manter renda
- Impacto emocional e psicológico
- Isolamento social e familiar
- Redução da qualidade de vida

Quem Possui Maior Risco?

Alguns grupos estão mais expostos aos fatores que podem desencadear o câncer de cabeça e pescoço. Conhecer esses grupos é essencial para direcionar ações de prevenção e rastreamento.



Fumantes e Usuários de Álcool

O tabagismo e o consumo frequente de bebidas alcoólicas são os principais fatores de risco, responsáveis pela maioria dos casos diagnosticados.



Exposição a Produtos Químicos

Profissionais de marcenarias, indústrias e ambientes com poeira, solda ou produtos químicos apresentam risco aumentado de desenvolver tumores.



Trabalhadores Expostos ao Sol

Motoristas, entregadores, trabalhadores rurais, da construção civil e de oficinas estão expostos diariamente à radiação solar sem proteção adequada.

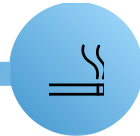


Pessoas Infectadas pelo HPV

O Papilomavírus Humano (HPV) está associado a tumores na orofaringe. A vacinação e o uso de preservativos são formas eficazes de prevenção.

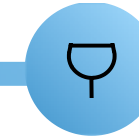
Fatores de Risco

Conhecer os fatores de risco é o primeiro passo para se proteger. A maioria deles pode ser reduzida ou eliminada com mudanças de hábitos e uso correto de proteção.



Tabagismo

Principal fator de risco isolado para câncer de boca, laringe e faringe



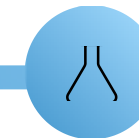
Álcool

O consumo frequente potencializa os efeitos do tabaco e irrita a mucosa



Exposição Solar

Radiação UV aumenta o risco de câncer de lábio e pele na região



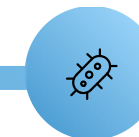
Produtos Químicos

Exposição a solventes, poeira e vapores industriais sem proteção



Solda e Poeira

Comuns em marcenarias e oficinas, irritam as vias aéreas



HPV

Infecção sexualmente transmissível associada a tumores na orofaringe



Grande parte desses fatores pode ser reduzida com hábitos saudáveis e uso de proteção adequada.

Sinais de Alerta

Fique atento ao seu corpo. Alguns sinais podem indicar a presença de um tumor em estágio inicial. Reconhecê-los e buscar ajuda rapidamente pode fazer toda a diferença no resultado do tratamento.

→ Feridas na boca que não cicatrizam

Lesões que persistem por mais de duas semanas merecem avaliação médica imediata

→ Caroço no pescoço

Nódulos ou inchaços persistentes na região cervical podem indicar comprometimento linfático

→ Rouquidão persistente

Mudança na voz que dura mais de duas semanas sem causa aparente

→ Dor ao engolir

Dificuldade ou dor ao deglutir alimentos, especialmente se progressiva

→ Manchas brancas ou vermelhas na boca

Lesões na mucosa oral que não desaparecem devem ser investigadas

⚠️ **Atenção:** Se os sintomas persistirem por mais de **14 dias**, procure atendimento médico imediatamente. Não espere!



Como Prevenir?

A prevenção do câncer de cabeça e pescoço passa por duas frentes principais: a proteção no ambiente de trabalho e a adoção de hábitos saudáveis no dia a dia. Pequenas mudanças podem reduzir significativamente o risco.



Proteção no Trabalho

- Protetor solar e protetor labial com FPS
- Chapéu, boné ou viseira para proteção UV
- Máscara respiratória em ambientes com poeira
- Equipamentos de proteção individual (EPIs)
- Pausas regulares em locais com sombra

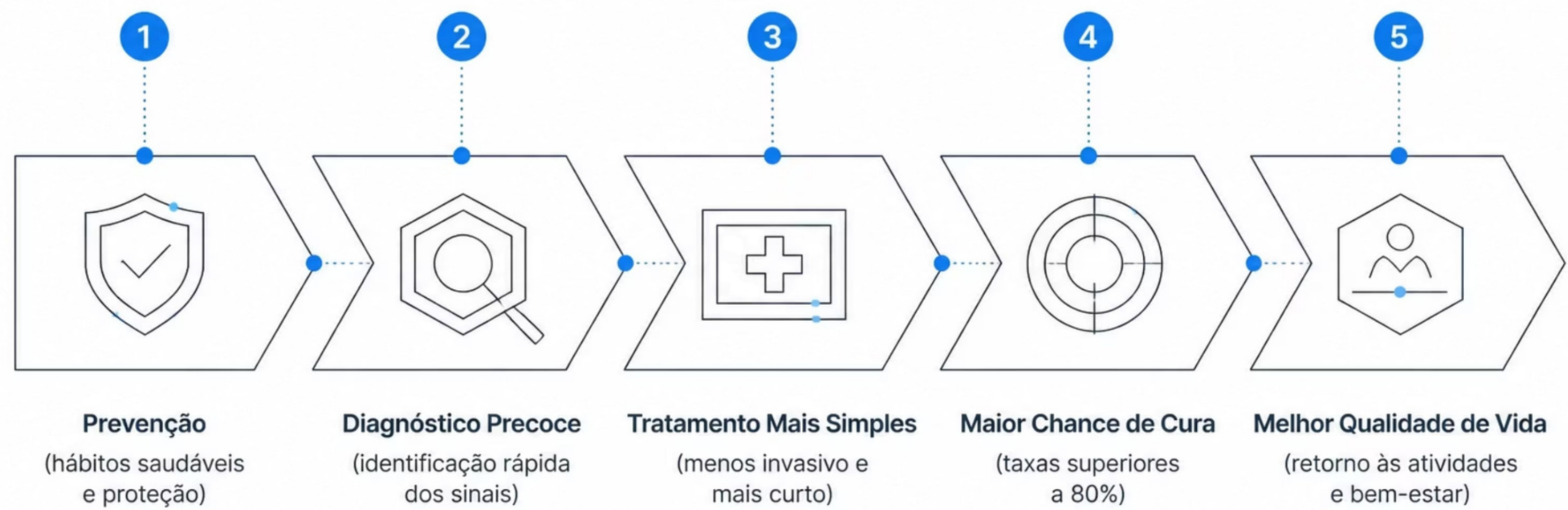


Hábitos Saudáveis

- Não fumar ou buscar ajuda para parar
- Evitar consumo excessivo de álcool
- Manter boa higiene bucal diariamente
- Realizar visitas regulares ao dentista
- Vacinação contra o HPV
- Uso de preservativos nas relações sexuais

O Papel da Prevenção

Cada etapa do caminho importa. Quando a prevenção é priorizada, o diagnóstico acontece mais cedo, o tratamento é menos invasivo e a qualidade de vida é preservada. A cadeia da saúde começa com escolhas conscientes.



"Prevenir é sempre o melhor caminho." Cada escolha saudável hoje é um investimento na sua saúde de amanhã.

Onde Buscar Ajuda?

Você não está sozinho. Existem serviços de saúde gratuitos e acessíveis prontos para acolher, orientar e encaminhar quem precisa. Conhecer os locais de atendimento é fundamental para agir rápido diante de qualquer sinal de alerta.



Unidade Básica de Saúde (UBS)

Primeiro ponto de atendimento. Realiza triagem, avaliação inicial e encaminhamento para especialistas. Atendimento gratuito pelo SUS.



Centro de Especialidades Odontológicas (CEO)

Especializado em saúde bucal, realiza exames detalhados da cavidade oral e encaminha casos suspeitos para investigação oncológica.



ICCOOPS

Oferece acolhimento humanizado, orientação, rodas de conversa sobre saúde e encaminhamento para serviços especializados. Um espaço de cuidado integral.



Lembre-se: Ao notar qualquer sinal de alerta, não espere. Procure a UBS mais próxima ou agende uma consulta com seu dentista.



Juntos pela Saúde

O **Julho Verde** é um convite à ação. Cada pessoa informada é uma vida potencialmente salva. Compartilhe este conhecimento com sua família, seus colegas de trabalho e sua comunidade.

80%

Chances de Cura

Quando o câncer é diagnosticado precocemente

14

Dias de Alerta

Sintomas persistentes por mais de 14 dias exigem avaliação médica

100%

Comprometimento

Da ICOOPS com o cuidado e a saúde da comunidade

Prevenção é cuidado. Cuidado é amor. Amor é vida.

Julho Verde — juntos contra o câncer de cabeça e pescoço.



ICOOPS