

DOE 1 DIA PARA UMA PESSOA MUITO IMPORTANTE: **VOCÊ.**

O que é o Doe1Dia:

Doe1Dia é um movimento criado pelo Instituto do Câncer do Estado de São Paulo que convida toda a sociedade a doar 1 dia para cuidar da saúde e fazer os exames de prevenção contra o câncer.

Como se prevenir contra o câncer:

Alimentação saudável, atividade física, não fumar, evitar o álcool, evitar exposição excessiva ao sol e visitar o seu médico regularmente. Essas são algumas dicas para diminuir o risco de ter câncer.

Como as pessoas podem participar:

Se a sua empresa ou repartição já apoia o Doe1Dia é só combinar com o seu superior o melhor dia para ser dispensado. Se a sua empresa ou repartição ainda não apoia o Doe1Dia explique ao seu superior o que é o Doe1Dia e sugira que vocês participem. No site www.doe1dia.org.br tem tudo o que você precisa para divulgar o movimento.

Como as empresas podem participar:

Cadastre sua empresa no site, divulgue o movimento internamente e dispense os funcionários por 1 dia para que eles possam cuidar da saúde e fazer os exames de prevenção.

Quais os principais tipos de câncer:

Câncer de mama

Causas: Fumo, álcool e sedentarismo, dentre outras.

Sintomas: Carços nas mamas e na região das axilas.

Prevenção: Consultar o ginecologista no mínimo uma vez por ano, autoexame regular apalpando as mamas.

Câncer de pele

Causas: Exposição prolongada ao sol sem proteção, dentre outras.

Sintomas: Novos sinais na pele ou alteração nos sinais antigos.

Prevenção: Consultar o dermatologista regularmente, evitar o sol entre 10h e 16h, usar filtro solar e proteção diariamente.

Câncer de colo de útero

Causas: Infecção pelo vírus HPV, fumo, álcool, dentre outras.

Sintomas: Sem sintomas iniciais. Sangramento, secreção e dor no estágio avançado da doença.

Prevenção: Fazer o exame Papanicolau uma vez por ano a partir do início da atividade sexual ou após completar 18 anos.



**DOE 1 DIA CONTRA O CÂNCER.
DOE 1 DIA PELA SUA VIDA.**