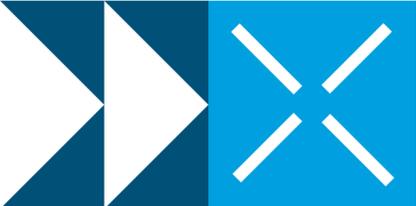


# Não deixe o **câncer bucal** calar sua saúde!

O câncer bucal é uma doença silenciosa, mas que faz muito barulho: de acordo com dados do Instituto Nacional de Câncer (INCA), mais de 15 mil novos casos dela são registrados todos os anos no Brasil.

O índice de mortalidade da doença, especialmente entre os homens, continua alto, tornando urgente a conscientização sobre ela, bem como a adoção de hábitos mais saudáveis.





## Fatores de risco: por que os homens estão mais vulneráveis?

Embora o câncer bucal possa afetar qualquer pessoa, os homens estão em risco significativamente maior. Eles, no geral, têm maior propensão a adotar comportamentos perigosos, como o consumo excessivo de álcool e o uso de tabaco – hábitos altamente prevalentes em homens nas faixas etárias mais avançadas.

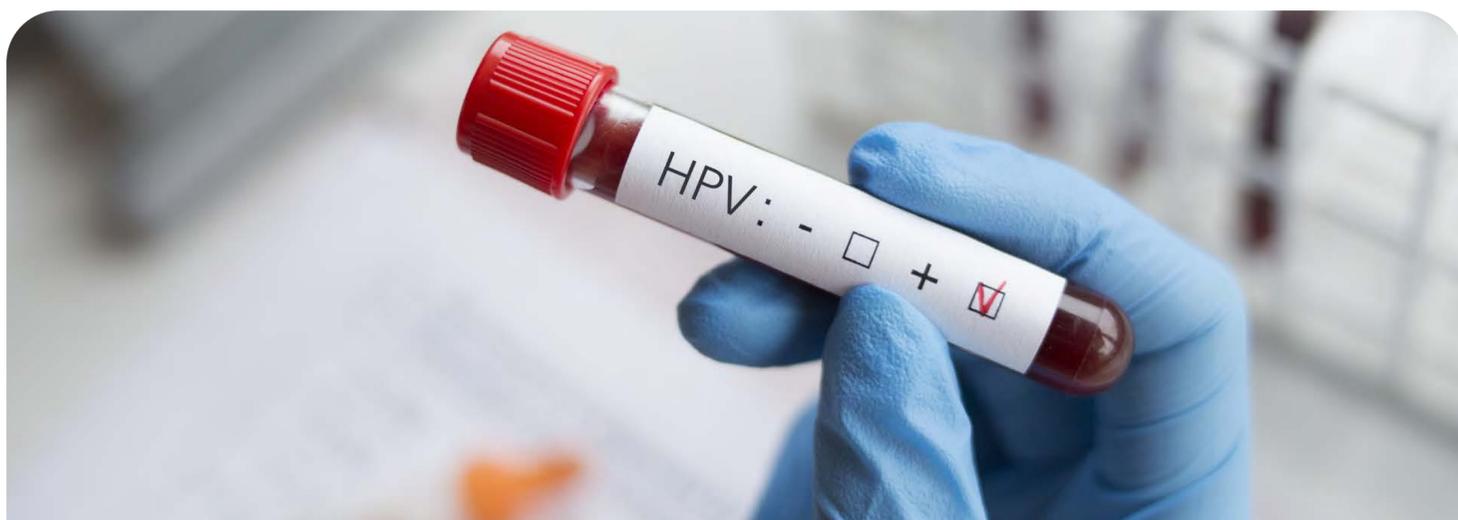
Além disso, o estigma social que envolve doenças sexualmente transmissíveis, como o HPV, e a relutância em buscar cuidados médicos preventivos também contribuem para um diagnóstico tardio, quando as opções de tratamento são mais limitadas.



### Álcool e tabaco

O consumo de álcool é particularmente perigoso, pois aumenta a absorção de substâncias cancerígenas presentes no tabaco, amplificando ainda mais o risco.





## HPV

A infecção pelo HPV (Papilomavírus Humano) tem sido mais notável nos últimos anos, com o vírus sendo identificado como um dos responsáveis pelo aumento da incidência de câncer na região da orofaringe, uma área comum dentro da cavidade bucal.

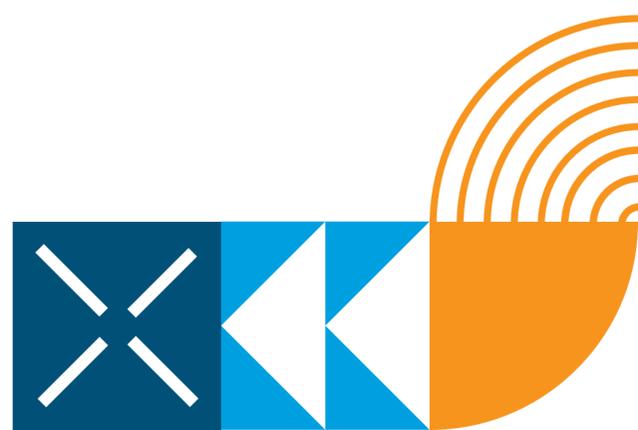
## Prevenção: a hora de agir é agora!

Embora o diagnóstico precoce seja essencial, a verdadeira mudança começa nos hábitos diários:

### Evite o uso de tabaco



Não importa a forma (cigarros, charutos, narguilé, vape), o tabaco é um dos maiores vilões. Abandonar o vício pode reduzir drasticamente os riscos.





### **Modere no consumo de álcool**

O álcool, especialmente em grandes quantidades, pode ser um fator de risco considerável. Limitar seu consumo ajuda a proteger a saúde da boca e do corpo como um todo.



### **Vacinação contra o HPV**

A vacina contra o HPV é uma medida preventiva fundamental. Embora o foco principal seja na prevenção de cânceres cervicais, ela também ajuda a reduzir o risco de câncer orofaríngeo, que está se tornando cada vez mais comum nos homens.



### **Consultas periódicas ao dentista**

Consultas regulares com o dentista são uma das formas mais eficazes de detectar precocemente qualquer alteração na cavidade bucal. Através de exames clínicos e, quando necessário, biópsias, é possível identificar sinais de câncer antes que a doença se espalhe.



### **Higiene bucal rigorosa**

Manter uma rotina de higiene bucal adequada, com escovação regular, uso do fio dental e acompanhamento profissional, pode ser um aliado poderoso na prevenção do câncer bucal.



# Proteja-se. Previna-se.

O câncer bucal pode ser evitado, e a conscientização é o primeiro passo para uma vida mais saudável.



Conteúdo produzido pela equipe de Gestão de Saúde da MDS Brasil

**Responsável Técnico:**  
Claudio Albuquerque, Diretor Médico da MDS Brasil – CRM 188683