



Dia Mundial de Conscientização e Combate ao Câncer de Cabeça e Pescoço é celebrado em 27 de julho. O câncer de cabeça e pescoço é a denominação dada a um conjunto de tumores que afetam regiões da boca, laringe, faringe, glândulas salivares, cavidade nasal, seios paranasais e tireoide, além da pele da face e do pescoço. Segundo a SBCCP, 10 mil brasileiros morrem por ano vítimas da doença.

#### **Formas de prevenção:**

- Não fumar;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Ter alimentação rica em frutas, verduras e legumes;
- Manter boa higiene bucal;
- Usar preservativo (camisinha) na prática do sexo oral;
- Manter o peso corporal adequado;
- Recomendar a vacinação do HPV para os meninos de 11 a 14 anos e para meninas de 9 a 14 anos;
- Uso de protetor solar e evitar exposição ao sol prolongada.