

Fatores de Risco  
para o Cancro  
Manual do Tutor



ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar

# Fatores de Risco para o Cancro

## Introdução

Este pequeno manual vai dar-lhe algumas informações adicionais sobre os fatores de risco para o cancro.

Este manual vai ser útil para promover a saúde mental positiva junto dos membros da sua rede local de saúde. Através da leitura do mesmo ficará a saber mais sobre a maioria das formas de diminuir o risco de contrair cancro, eliminando os fatores de risco da sua vida.

Há dois tipos de fatores de risco para o cancro – aqueles que podemos controlar e aqueles sobre os quais não temos muita influência.

## Um pouco sobre o cancro

"Cancro" é um termo usado para descrever um conjunto de doenças que diferem no tipo e localização, mas que têm uma coisa em comum – um crescimento celular descontrolado.

Em circunstâncias normais, o crescimento de todas as nossas células é estritamente controlado. Mas quando os sinais de controlo de uma das células estão a funcionar mal e o ciclo de vida da célula é perturbado, a célula continua a dividir-se.

O crescimento descontrolado progride e o resultado é uma massa

sobredimensionada chamada de "tumor". O tumor pode ser benigno e maligno.

## Fatores de risco que não podemos controlar

Há alguns fatores de risco para o cancro que, infelizmente, não podemos controlar ou podemos controlar apenas até certo ponto. O melhor que podemos fazer nessa situação é vigiar a nossa saúde frequentemente – o cancro detetado no estágio inicial de desenvolvimento é muito mais fácil de tratar do que no estágio avançado.

Os dois fatores de risco mais comuns sobre os quais não temos muita influência são:

- Idade – para muitos tipos específicos de cancro, a idade é principal fator de risco.
- A predisposição genética para o desenvolvimento do cancro – significa que o mesmo tipo de cancro costuma ocorrer em vários membros de uma família. Isto aplica-se principalmente ao cancro da mama, do ovário e gastrointestinal. Estas pessoas devem realizar exames preventivos nas clínicas genéticas com mais frequência do que as outras.

## Fatores de risco que podemos controlar

- Comer demasiado açúcar – Vários estudos provaram que existe uma relação estreita entre comer grandes quantidades de açúcar e um risco acrescido de desenvolver cancro. Está provado que o cancro gosta de usar açúcar como um tipo de "combustível" que o ajuda a crescer.

Dica: Corte no açúcar!

- Alimentos muito processados – como se acrescenta vários tipos de substâncias adicionais (incluindo sal, intensificadores de sabor, etc.), as pessoas que consomem quantidades excessivas destes tipos de produtos correm um risco elevado de desenvolver cancro.

Dica: Concentre-se em comer produtos não processados, frescos e locais!

- Tabaco - Há muitos anos que se sabe que os cigarros contêm muitas substâncias que causam cancro. Cada maço até tem mensagens que nos avisam que "fumar mata". Todos os produtos

de tabaco, sob qualquer forma, são perigosos.

Dica: Pare de usar qualquer forma de tabaco!

- Exposição ao sol sem usar protetor solar – Uma exposição solar excessiva é muito perigosa. Se expusermos a pele ao sol durante mais de 15 minutos, devemos aplicar o protetor solar.

Dica: Use sempre protetor solar antes de apanhar sol e lembre-se de usá-lo todos os dias no verão!

- Químicos tóxicos – Há muitas substâncias com as quais podemos entrar em contacto quase todos os dias e que podem contribuir para o cancro como, por exemplo, o alumínio, tintas de cabelo, amianto, etc. Alguns de nós lidamos com elas no local de trabalho todos os dias e não é, de facto, possível evitar completamente o seu uso, mas podemos lembrar-nos de usar proteção adequada.

Dica: Se possível, elimine as substâncias tóxicas da sua vida!

- *Smog* - O *smog* resultante da queima de carvão é muito perigoso

para a nossa saúde, incluindo ser uma das causas do cancro. Embora seja realmente difícil evitar o *smog* quando vivemos numa cidade grande, é possível eliminá-lo da nossa vida. Quando se trata de ar poluído, a inalação de poeira de amianto, vapores de óleo e de produtos à base de alcatrão e petróleo, gás e fuligem também são mortais.

Dica: Se possível, passe mais tempo fora das grandes cidades, de preferência no campo ou, ainda melhor, nas montanhas.

- Dieta pouco saudável – Evite comer demasiadas gorduras, especialmente fritas e rançosas, sal de mesa, álcool, sacarina, grandes quantidades de café e chá preto, alguns tipos de cogumelos comestíveis e cerveja. Alguns aditivos alimentares marcados com o símbolo E também têm potencial cancerígeno.

Dica: Tente evitar gorduras e alimentos processados!

- Álcool – O consumo excessivo de álcool aumenta a probabilidade de muitos tipos de cancro – principalmente do trato gastrointestinal, cancro da laringe ou o cancro do esófago.

Dica: Corte no consumo de álcool!

- Radiação – não se exponha a grandes quantidades de radiação desnecessariamente.

## Como utilizar este recurso com o seu Grupo Local de Saúde?

Este manual apresenta informações sobre os fatores de risco para o cancro. Ajuda-nos a entender quais os fatores que podem aumentar as nossas probabilidades de ter cancro e como podemos interferir com esses fatores para diminuir o risco.

A consulta deste manual antes de cada sessão com o grupo irá ajudá-lo a conduzir uma discussão sobre o tema.

Nos recursos, também encontrará uma apresentação em PowerPoint que o vai ajudar a explicar o tópico ao seu grupo e a iniciar uma conversa.

## Atividade em grupo

Depois de partilhar o vídeo e a apresentação em PowerPoint com o seu grupo, pode iniciar uma discussão em grupo perguntando aos seus membros as seguintes questões:

- Considerar-se-ia como parte de algum grupo de risco de cancro?

- Pense nos seus hábitos – o que pode mudar na sua vida para diminuir o risco de contrair cancro?
- Porque é que atualmente há mais pessoas a sofrer de cancro do que há séculos? O que mudou?





# ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



UŠTANIŠA ZA  
OSBAZOVANJE  
ODRASLIH | ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip  
Future In  
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095