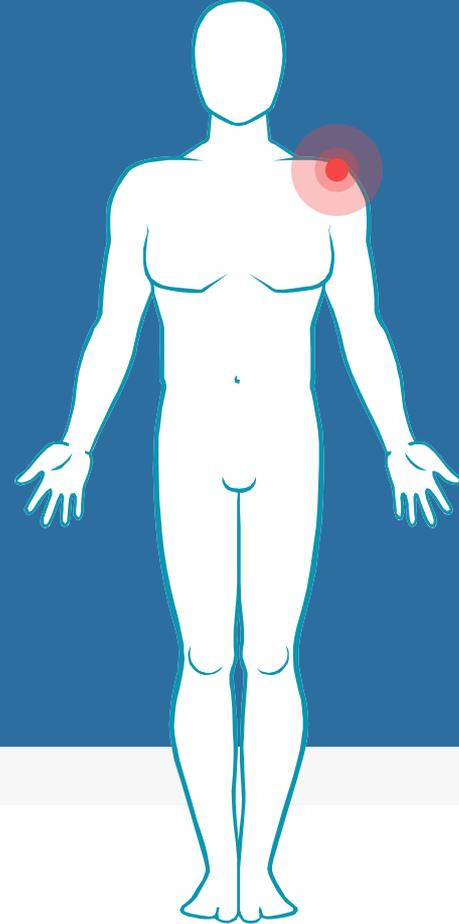


On-Call

Recursos Digitais

Fatores de Risco para o Cancro



Fatores de risco para o cancro

- Alguns fatores de risco podem aumentar as probabilidades de desenvolver cancro. Podemos dividi-los em fatores não modificáveis e modificáveis. Há também fatores que podem diminuir o risco de cancro, os chamados fatores de prevenção.

Fatores de cancro não modificáveis

- Maior fator não modificável do cancro:
 - Envelhecimento - quanto mais velha for a pessoa, maior a probabilidade de desenvolver algum tipo de cancro. **Metade dos cancros ocorre acima dos 65 anos de idade.**

Ainda assim, isso não significa que as pessoas mais jovens não tenham que se preocupar com o cancro, já que tipos diferentes de cancro, como, por exemplo, **leucemias e linfomas, são mais comuns antes dos 25 anos de idade.**

Fatores de cancro não modificáveis

- Outros fatores de cancro não modificáveis incluem:
 - Histórico familiar;
 - Mutações genéticas;
 - Hormonas;
 - Exposição a produtos químicos e radiação (às vezes são modificáveis);

Fatores de cancro modificáveis

- Maior fator de cancro modificável:
 - Tabaco/fumar - Os estudos mostram que a causa mais comum de mortes por cancro, tanto em homens como em mulheres, em todo o mundo, é o cancro do pulmão.

Conheça o seu inimigo

- Cancros mais comuns em todo o mundo:
 - Pulmão;
 - Mama;
 - Colorretal;
 - Próstata;
 - Pele.



Verifique o seu risco de cancro

Como o risco de cancro está relacionado com muitos fatores - o seu peso, estilo de vida, histórico familiar, etc. -, é necessário analisá-los cuidadosamente um a um.

A investigação do cancro no Reino Unido desenvolveu uma ferramenta fácil para o ajudar:

<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/cancer-risk-health-quiz>

Reduzir o risco de ter cancro

- ▶ É possível diminuir as probabilidades de ter um cancro ao mudar o seu estilo de vida, incluindo a alimentação. Pode diminuir esse risco comendo:
- ▶ Brócolos;
- ▶ Cenouras;
- ▶ Feijões;
- ▶ Frutos vermelhos;
- ▶ Canela;
- ▶ Frutos secos;
- ▶ Azeite;
- ▶ Curcuma.



Outras formas de reduzir o risco de cancro

- ▶ Evite fumar tabaco;
- ▶ Pratique exercício físico;
- ▶ Proteja-se do sol;
- ▶ Tome as vacinas;
- ▶ Evite comportamentos de risco (tenha sexo Seguro e não partilhe seringas);
- ▶ Faça autoexames regulares.





Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.

