

Combate ao câncer: a prevenção, o diagnóstico e o tratamento estão em nossas mãos

Escrito por: Horiens - 01/02/2023

Você sabia que boa parte dos casos de câncer no mundo poderiam ser evitados por meio da adoção de hábitos saudáveis no dia a dia?

O Dia Mundial do Combate ao Câncer, celebrado em 4/2, é uma data que busca conscientizar as pessoas a respeito da doença, formas de prevenção, importância do diagnóstico precoce e inovações que estão colaborando para ampliar as perspectivas de tratamento e cura do câncer.

O que aumenta o risco de uma pessoa ter câncer?

Alguns aspectos ambientais e genéticos, isolados ou combinados entre si, contribuem com a possibilidade de uma pessoa saudável desenvolver uma doença.

Conheça fatores de risco para o câncer:

Fatores de risco imutáveis

- **Herança familiar:** existem famílias com mais predisposição a desenvolver determinados tipos de câncer. Ter um ou mais familiares (principalmente de primeiro grau) que já tiveram a doença aumenta as chances de uma pessoa desenvolvê-la.
- **Mutações genéticas:** são provenientes do nascimento ou geradas por situações do cotidiano (por exemplo, a exposição ocupacional a alguns elementos químicos ou radiação) e podem ter relação com o aparecimento de alguns tipos de câncer.
- **Idade:** alguns tipos de câncer são comuns entre crianças, como a leucemia linfóide aguda, enquanto outros são mais comuns em idosos, como resultado de um processo cumulativo de fatores de risco durante a vida.

Fatores de risco mutáveis

- **Tabagismo:** o hábito de fumar não só cigarros, mas cachimbo, narguilé e quaisquer outros derivados do tabaco é um dos principais fatores de risco evitáveis para vários tipos de câncer.
- **Consumo excessivo de bebidas alcoólicas:** quanto maior a quantidade consumida ao longo da vida, maior o risco de desenvolver a doença. O álcool está relacionado,

principalmente, aos cânceres de fígado, boca, laringe, faringe, estômago, cólon, mama, esôfago e rim.

- **Dieta:** uma alimentação com alto teor de gorduras insaturadas, açúcares e outras substâncias presentes em alimentos ultraprocessados podem desencadear câncer e obesidade, que também é fator de risco para complicações de alguns tumores.
- **Doenças infecciosas:** alguns agentes infecciosos como vírus e bactérias estão ligados a tipos de câncer. O papilomavírus humano (HPV), por exemplo, é causador do câncer de colo de útero em mulheres e do câncer de pênis em homens. Já o HIV pode ser responsável pelo desenvolvimento de câncer no sangue, enquanto os vírus das hepatites B e C podem causar câncer de fígado.
- **Medicamentos:** o uso excessivo ou contínuo de alguns remédios está ligado ao desenvolvimento de diversos tipos de câncer. Alguns hormônios femininos presentes em contraceptivos ou no tratamento de reposição hormonal durante a menopausa podem favorecer o aparecimento de câncer de mama. O uso indiscriminado de testosterona e outros hormônios masculinos também estão ligados a casos de câncer de fígado.
- **Contaminação ambiental:** ar, solo e água contaminados com substâncias tóxicas, como gases, radiações e produtos químicos, aumentam os riscos de desenvolvimento de câncer nos habitantes da região.

O que você pode fazer para diminuir os riscos de desenvolver câncer?

- **Não fumar e evitar bebidas alcoólicas:** estes são uns dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de alguns dos cânceres mais incidentes na população.
- **Alimentar-se de maneira saudável:** invista em uma alimentação equilibrada, que inclua todos os grupos alimentares – proteínas magras, cereais e vegetais – e evite alimentos ultraprocessados e gordurosos.
- **Praticar exercícios físicos:** a OMS recomenda pelo menos 150 a 300 minutos de exercícios físicos de intensidade moderada a vigorosa, por semana, para todos os adultos, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade, e cerca de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes.
- **Fazer acompanhamento regular com médico:** a maioria dos cânceres não apresentam sintomas nos estágios iniciais, quando as chances de cura são maiores. Alguns exames de rotina são, tais como: papanicolau – recomendado a cada três anos (ou conforme orientação médica) para mulheres entre 25 e 64 anos, que já iniciaram atividade sexual; mamografia – indicada anualmente para mulheres acima de 40 anos; exame de toque retal – realizado anualmente em homens acima de 40 anos; colonoscopia – recomendada para pessoas acima de 40 anos, conforme orientação médica.
- **Amamentar:** o gesto de amamentar ajuda a prevenir o câncer de mama nas mães. O indicado é que a amamentação seja realizada até, pelo menos, os seis primeiros meses de

vida do recém-nascido.

- **Evitar exposição excessiva ao sol:** o câncer de pele é o mais incidente na população, correspondendo a cerca de 30% dos casos da doença. Esse tipo de tumor está diretamente relacionado à exposição aos raios ultravioleta do sol e até mesmo câmaras de bronzeamento artificial.
- **Vacinar-se:** é possível se prevenir contra algumas das infecções que aumentam os riscos de desenvolver determinados tipos de câncer. Exemplos disso são o HPV: meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos podem se vacinar pelo SUS. Em clínicas particulares, meninas e mulheres de 9 a 45 anos e meninos e homens de 9 a 26 anos podem ser vacinar. A vacina protege contra a maioria dos tipos de vírus responsáveis pelo câncer de colo de útero. E a Hepatite B: jovens e adultos podem se vacinar contra o vírus, que pode causar complicações no fígado, incluindo o câncer.

Previna-se: tenha um estilo de vida saudável e mantenha exames periódicos em dia!