

Nome _____

Turma _____

N.º _____

2minutos.pt/episodios/18

Já tens idade para te preocupares com o cancro?

Vê o episódio e lê atentamente o texto que se segue.

A prevenção de cancro é só para os mais crescidos? Com que idade se pode começar a prevenir o cancro? Quais as vantagens de começar desde pequenino?

O cancro é essencialmente uma doença da idade, que é muito mais comum a partir dos 50 anos. O aumento de casos de cancro deve-se sobretudo ao aumento da esperança de vida, verificando-se que os casos de cancro aumentam exponencialmente com a idade.

Mas se o cancro afeta maioritariamente as pessoas mais velhas, porque é que é necessário adoptar comportamentos saudáveis desde pequenino? O que sabemos é que a maior parte dos cancros é influenciada por factores ambientais, pequenas agressões ao nosso organismo (e às nossas células) vindas do exterior, que se vão repetindo ao longo dos anos. São estes factores de risco que aumentam a predisposição de aparecimento de cancro. Este processo pode demorar muitos anos, e não raras vezes, décadas. Por isso, quanto mais cedo evitarmos comportamentos de risco e adotarmos comportamentos saudáveis, melhores serão as probabilidades de reduzir o risco de cancro. Quanto mais vezes se repete um comportamento de risco, maior é o seu efeito: quantos mais anos se fuma, ou mais escaldões se apanha, maior o risco de cancro.



A prevenção é a forma mais eficaz de evitar o cancro.

A maioria das medidas para reduzir o risco de cancro não é novidade para ninguém:

- não fumar. O tabaco causa 14 tipos de cancro: boca, garganta, laringe, esófago, pulmão, fígado, pâncreas, estômago, rim, cólon e reto, bexiga, ovário, colo do útero, e leucemia mielóide aguda;
- manter um peso adequado. O excesso de peso e a obesidade são o 2.º factor de risco externo para o desenvolvimento de cancro a seguir ao tabaco. Para manter um peso ideal é fundamental evitar alimentos com muito açúcar e gordura;
- comer frutas e hortícolas, pelo menos 5 porções por dia, que ajudam a prevenir o cancro da boca, faringe, laringe, esófago, estômago e pulmão;
- comer alimentos ricos em fibra - feijão, lentilhas, ervilhas, favas, grão-de-bico, arroz integral, aveia - para prevenir o cancro colorretal;
- reduzir o consumo da carne processada - enchidos, presunto, salsichas, fumeiro - que causa cancro colorretal e cancro do estômago;



- comer pouca carne vermelha – carne de vaca, porco ou cabra – que pode causar cancro colorretal, da próstata ou do pâncreas. O ideal é não ultrapassar as 500 g por semana;
- evitar alimentos muito salgados, já que o excesso de sal aumenta o risco de cancro do estômago. É preciso estar atento ao rótulo dos alimentos, em especial os processados, que escondem grandes quantidades de sal. Não se deve consumir mais de 5 g de sal por dia;
- não consumir bebidas alcoólicas, para reduzir o risco de 7 tipos de cancro: boca, faringe, laringe, esófago, mama, colorretal e fígado;
- ter cuidado com a exposição solar, para evitar o cancro de pele: procurar lugares com sombra e usar roupas com cobertura total da pele, estar ao sol apenas nos horários seguros – antes das 11h00 e após as 17h00 – e usar o protetor solar;
- fazer exercício físico regularmente, que reduz o risco de cancro da mama e do endométrio e contribui para a manutenção do peso ideal;
- tomar a vacina contra o HPV aos 10 anos, que faz parte do Programa Nacional de Vacinação e é gratuita para raparigas e rapazes. A vacina previne mais de 90% dos casos de cancro do colo do útero e praticamente 100% dos casos de verrugas genitais.

Se és criança, fala com os teus pais e professores sobre o que podem fazer em conjunto para evitar o cancro. Desafia os adultos a darem-te ouvidos: exige que não fumem na tua presença, pergunta se a comida que comes em casa ou na cantina é a opção mais saudável. Mas não penses que por seres menor de idade não tens responsabilidades. A decisão de passar o dia sentado em frente à TV ou ao *smartphone* é tua, ninguém vai fazer desporto por ti. Mas não penses que é complicado: basta correr, saltar, caminhar ou fazer desporto. Ah! E brincar também conta.

Se tiver filhos, discuta com eles quais os comportamentos mais arriscados que estão dispostos a alterar. Podem fazê-lo em conjunto, aprendendo a cozinhar novos pratos, ou a fazer exercício em família. Verifique ainda se os miúdos têm as vacinas em dia: a do HPV (para meninas), que previne o cancro do colo do útero, e a do HBV (para meninas e meninos), que previne o cancro do fígado.

Questões*

1. *Que alimentos contribuem para a redução do risco de cancro?*

- | | |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Frutas e hortícolas | <input type="radio"/> Carnes brancas. |
| <input type="radio"/> Leite. | <input type="radio"/> Doces conventuais. |

2. *Que ações podemos tomar para reduzir o risco de cancro?*

- | | |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Ser vacinado contra o HPV. | <input type="radio"/> Ter cuidados com a alimentação. |
| <input type="radio"/> Evitar o álcool e o tabaco. | <input type="radio"/> Todas as opções anteriores.. |

3. *Que alimentos contribuem para o aumento do risco de cancro?*

- | | |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Alimentos ricos em gordura. | <input type="radio"/> Alimentos ricos em fibra. |
| <input type="radio"/> Frutos secos. | <input type="radio"/> Peixe fresco. |

4. *Dos seguintes comportamentos, o que contribui para a redução do risco de cancro é...*

- | | |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> fumar. | <input type="radio"/> beber bebidas alcoólicas. |
| <input type="radio"/> fazer exercício físico. | <input type="radio"/> comer alimentos ricos em açúcar e gordura. |

5. *Dos seguintes comportamentos, o que não aumenta o risco de cancro é...*

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> fumar. | <input type="radio"/> beber bebidas alcoólicas. |
| <input type="radio"/> ser obeso. | <input type="radio"/> beber água. |

6. *Explica por que razão é importante adoptar comportamentos saudáveis desde pequeno para reduzir o risco de cancro.*
