

Nome \_\_\_\_\_

Turma \_\_\_\_\_

N.º \_\_\_\_\_



2minutos.pt/episodios/24



## O cancro dá quando dá e pouco há a fazer?

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

Ter cancro é uma morte anunciada? Um diagnóstico de cancro é o fim de linha, ou há motivos para uma visão menos pessimista? Como reduzir o risco de cancro e evitar sobressaltos?

A palavra "cancro" ainda surge disfarçada de "doença prolongada" na comunicação social, como se falar de cancro fosse um perigo em si mesmo ou algo a evitar. Não é que o cancro deva ser desvalorizado, afinal morrem mais de 27 000 portugueses por causa desta doença todos os anos. Mas se pensarmos que 70% destas mortes poderiam ser evitadas, falar abertamente de cancro é algo que devemos fazer com mais frequência – saber mais sobre a doença é uma das soluções mais promissoras para reduzir o número de mortes.

Com a evolução da medicina, a ideia que o cancro é uma tragédia inevitável faz cada vez menos sentido. Um diagnóstico de cancro está longe de ser uma sentença de morte: as taxas de sobrevivência têm vindo a aumentar e, hoje em dia, cerca de metade das pessoas diagnosticadas não morrem da doença. Ainda que existam cancros cujas taxas de sobrevivência se mantêm baixas, como o cancro do pâncreas (11%) ou do pulmão (16%), existem outros cujas taxas de sobrevivência são superiores a 50%, como é o caso do cancro do cólon (61%), e outros ainda que rondam os 90%, como o cancro da mama (88%) e da próstata (91%).



**Na grande maioria dos casos, o cancro já não é uma sentença de morte.**

Ainda que seja impossível garantir uma vida livre de risco de cancro, existem diversas opções de comportamento e escolhas de estilos de vida que permitem reduzir as hipóteses de ser diagnosticado:

- não fumar, já que o tabaco causa vários tipos de cancro. E não é só no pulmão, há mais 13: boca, garganta, laringe, esófago, fígado, pâncreas, estômago, rim, cólon e reto, bexiga, ovário, colo do útero, e leucemia mieloide aguda;
- manter um peso adequado. A seguir ao tabaco, o excesso de peso e a obesidade são o segundo fator de risco externo com mais influência na mortalidade por cancro. Para evitar os quilos a mais é obrigatório ter atenção ao que se come e evitar especialmente alimentos com muito açúcar e gordura;
- fazer exercício físico regularmente reduz o risco de cancro da mama e do endométrio e contribui para a manutenção do peso ideal;

- conhecer a história familiar de cancro, o que implica saber quem teve cancro, de que tipo, e com que idade. Se tiver mais do que um familiar com cancro do mesmo lado da família, com o mesmo tipo de cancro e antes dos 50 anos, consulte o seu médico e pondere uma consulta de risco familiar;
- comer pelo menos 5 porções por dia de frutas ou hortícolas, que previnem o cancro da boca, faringe, laringe, esófago, estômago e pulmão;
- comer alimentos com muita fibra como feijão, lentilhas, ervilhas, favas, grão-de-bico, arroz integral, aveia, para prevenir o cancro colorretal;
- evitar bebidas alcoólicas, já que o consumo de álcool é um factor de risco para 7 tipos de cancro: boca, faringe, laringe, esófago, mama, colorretal ou no fígado;
- evitar carne processada – enchidos, presunto, salsichas, fumeiro – que causa cancro colo-rectal e cancro do estômago. Reduzir a quantidade de carne vermelha (carne de vaca, porco ou cabra) na dieta. O ideal é não comer mais de 500 g por semana, para prevenir o cancro colorretal, da próstata e do pâncreas;
- limitar o consumo de sal a 5 g por dia. O excesso de sal aumenta o risco de cancro do estômago;
- estar exposto ao sol em segurança, para evitar o cancro de pele: procurar lugares com sombra, 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. Nunca usar solários;
- para quem tem filhos, garantir que eles têm as vacinas em dia. A vacina contra o HPV faz parte do Programa Nacional de Vacinação e é gratuita para as raparigas com idades entre os 10 e os 13 anos. A vacina previne o aparecimento de 90% dos casos de cancro do colo do útero e a maioria dos casos de verrugas genitais. A vacina também é aconselhada para rapazes para prevenir lesões associadas ao HPV, ainda que para eles não seja participada.

Finalmente, além de evitar os comportamentos que aumentam o risco de cancro, é possível seguir várias medidas que contribuem para a deteção precoce do cancro. Quanto mais cedo for descoberto um cancro, maior é a probabilidade de cura.

## Questões\*

### 1. As taxas de sobrevivência de cancro...

- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> são próximas de zero. | <input type="radio"/> estão a aumentar.                  |
| <input type="radio"/> estão a diminuir.     | <input type="radio"/> estabilizaram nas últimas décadas. |

### 2. Qual a percentagem estimada de mortes por cancro que podem ser prevenidas?

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| <input type="radio"/> 10%. | <input type="radio"/> 30%. |
| <input type="radio"/> 50%. | <input type="radio"/> 70%. |

### 3. Dos seguintes comportamentos qual é que não afeta o risco de cancro?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> Fumar.                  | <input type="radio"/> Ter uma vida sedentária.       |
| <input type="radio"/> Comer carne processada. | <input type="radio"/> Nenhuma das opções anteriores. |

### 4. Quantos portugueses morrem aproximadamente de cancro por ano?

- |                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| <input type="radio"/> 2700.    | <input type="radio"/> 27 000.    |
| <input type="radio"/> 270 000. | <input type="radio"/> 2 700 000. |

### 5. Dos seguintes comportamentos, qual é que reduz o risco de cancro?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> Praticar regularmente exercício físico. | <input type="radio"/> Fumar ocasionalmente.   |
| <input type="radio"/> Comer carnes brancas.                   | <input type="radio"/> Comer carnes vermelhas. |

### 6. Indica 3 comportamentos que permitem reduzir o risco de cancro.

---



---