



DICAS PARA PREVENÇÃO DO CÂNCER

◆ Instituto Nacional do Câncer (INCA) ◆

A prevenção do câncer engloba ações realizadas para reduzir os riscos de ter a doença, ou seja, impedir que o câncer se desenvolva. Isso inclui evitar a exposição aos fatores de risco de câncer e a adoção de um modo de vida saudável. Além disso, detectar e tratar doenças pré-malignas (por exemplo, lesão causada pelo vírus HPV ou pólipos nas paredes do intestino) ou cânceres assintomáticos iniciais.

1. NÃO FUME!

Essa é a regra mais importante para prevenir o câncer, principalmente os de pulmão, cavidade oral, laringe, faringe e esôfago. Ao fumar são liberados no ambiente mais de 7 mil compostos e substâncias químicas que são inalados por fumantes e não fumantes. Parar de fumar e de poluir o ambiente é fundamental para a prevenção do câncer.

2. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PROTEGE CONTRA O CÂNCER

Ter uma ingestão rica em alimentos de origem vegetal, como frutas, legumes, verduras, cereais integrais, feijões e outras leguminosas, e evitar os alimentos ultraprocessados, como aqueles prontos para consumo ou prontos para aquecer, bebidas adoçadas, entre outros, pode prevenir o câncer. A alimentação deve ser saborosa, respeitar a cultura

local, proporcionar prazer e incluir alimentos regionais.

3. MANTENHA O PESO CORPORAL ADEQUADO

Manter um peso saudável ao longo da vida é uma das formas mais importantes de se proteger contra o câncer. Uma alimentação saudável, além de fornecer nutrientes que protegem contra o câncer, favorece a manutenção do peso adequado. A recomendação é evitar alimentos ultraprocessados e fazer dos alimentos vegetais, como frutas, legumes, verduras, feijões e outros grãos, sementes e castanhas, a base da alimentação. A atividade física também contribui para a manutenção do peso corporal saudável. Para a prática de atividade física, não há necessidade de ser aquelas modalidades que demandam a contratação de serviços, como academias; caminhar – tanto no tempo livre quanto nos deslocamentos – pedalar, dançar etc., são boas opções. A criação de ambientes que incentivam a alimentação saudável e a prática de atividades físicas ao longo da vida é fundamental para o controle do câncer.

4. PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS

Você pode caminhar, dançar, trocar o elevador pelas escadas, levar o cachorro para passear, cuidar da casa ou do jardim ou buscar modalidades como corrida de rua, ginástica ou musculação, entre ou-

tras. Experimentar e achar aquela modalidade de que você gosta é importante para começar e/ou aumentar a atividade física. Aproveite e busque fazer dessas atividades momentos coletivos, prazerosos e divertidos, com a família e amigos, ou faça da atividade física um momento introspectivo, durante o qual você se conecta consigo. Enfim, é possível encaixar a atividade física na rotina de cada um por meio do deslocamento ativo, indo ao trabalho ou a outros lugares caminhando ou de bicicleta. As possibilidades são diversas.

5. AMAMENTE

O aleitamento materno é a primeira ação de alimentação saudável. A amamentação até os 2 anos ou mais, sendo exclusiva até os 6 meses de vida da criança, protege as mães contra o câncer de mama e as crianças contra a obesidade infantil. A partir de 6 meses da criança, deve-se complementar a amamentação conforme a dica sobre alimentação saudável e proteção contra o câncer.

6. MULHERES ENTRE 25 E 64 ANOS DEVEM FAZER O EXAME PREVENTIVO DO CÂNCER DO COLO DO ÚTERO A CADA TRÊS ANOS

As alterações das células do colo do útero são descobertas facilmente no exame preventivo (conhecido também como Papanicolaou) e são curáveis na quase totalidade dos casos, por isso, é importante a realização periódica desse exame. Tão importante quanto fazê-lo é saber o resultado, seguir as orientações médicas e o tratamento indicado.

7. VACINE CONTRA O HPV AS MENINAS DE 9 A 14 ANOS E OS MENINOS DE 11 A 14 ANOS

A vacinação contra o HPV, disponível no Sistema Único de Saúde (SUS), e o exame preventivo (Papanicolaou) se complementam como ações de prevenção do câncer do colo do útero. Mesmo as mulheres vacinadas, quando chegarem aos 25 anos, deverão fazer um exame preventivo a cada três anos, pois a vacina não protege contra todos os subtipos do HPV. Grupos especiais, como pessoas com imunodeficiência causada pelo HIV, devem seguir orientações específicas. Para mulheres com imunossupressão, vivendo com HIV/AIDS, transplantadas e portadoras de cânceres, a vacina é indicada até os 45 anos de idade.

8. VACINE CONTRA A HEPATITE B

O câncer de fígado está relacionado à infecção pelo vírus causador da hepatite B e a vacina é um importante meio de prevenção desse câncer. O Ministério da Saúde disponibiliza nos postos de saúde do país a vacina contra esse vírus para pessoas de todas as idades.

9. EVITE A INGESTÃO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

Seu consumo, em qualquer quantidade ou tipo, contribui para o risco de desenvolver câncer. Além disso, combinar bebidas alcoólicas com o tabaco aumenta a possibilidade do surgimento da doença.

10. EVITE COMER CARNE PROCESSADA

Carnes processadas como presunto, salsicha, linguiça, bacon, salame, mortadela, peito de peru e *blanquet* de peru podem aumentar a chance de desenvolver câncer. Os conservantes (como os nitritos e nitratos) podem provocar o surgimento de câncer de intestino (cólon e reto).

11. EVITE A EXPOSIÇÃO AO SOL ENTRE 10 E 16 HORAS E USE SEMPRE PROTEÇÃO ADEQUADA, COMO CHAPÉU, BARRACA E PROTETOR SOLAR, INCLUSIVE NOS LÁBIOS

Se for inevitável a exposição ao sol durante a jornada de trabalho, use chapéu de aba larga, camisa de manga longa e calça comprida.

12. EVITE EXPOSIÇÃO A AGENTES CANCERÍGENOS NO TRABALHO

Agentes químicos, físicos e biológicos ou suas combinações são causas bem conhecidas de câncer relacionado ao trabalho e evitar ou diminuir a exposição a esses agentes seria o ideal e desejável, mas, para que isso ocorra de maneira satisfatória é necessário o comprometimento de todos os envolvidos nos diversos processos de trabalho, visando à elaboração de planos para evitar o adoecimento dos trabalhadores. Também é fundamental a implementação de leis que obriguem e fiscalizam a substituição dos agentes causadores de câncer no trabalho por outros mais saudáveis, quando já houver essa alternativa. ●