

Destaque

Dia Mundial da Luta Contra o Cancro

Celebra-se, a 4 de Fevereiro, o Dia Mundial da Luta Contra o Cancro em mais de 80 países. Esta data foi definida em 2000, pela União Internacional Contra o Cancro (UICC). A palavra cancro é, certamente, uma das mais temidas pela maioria das pessoas, é sinónimo de doença grave.

Diariamente, morrem 72 pessoas em Portugal por cancro. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que em 2025 o número de mortes por cancro atinja 31000 portugueses.

A investigação científica tem permitido tratamentos cada vez mais eficazes. Contudo, a melhor arma continua a ser a prevenção, e esta está ao alcance de todos.

O Código Europeu Contra o Cancro é uma iniciativa da Comissão Europeia, para informar as pessoas sobre as atitudes que estas, bem como as suas famílias, podem adoptar para reduzir o risco de vir a ter cancro.

As recomendações da prevenção primária são as seguintes:

1. Não fume, não use qualquer forma de tabaco (cigarro, charuto, tabaco de enrolar, cachimbo). Anualmente o tabaco é responsável pela morte de cerca de seis milhões de pessoas e é a principal causa de cancro no mundo.

2. Ambiente "sem fumo" (fumo passivo). Faça da sua casa uma casa sem fumo. Apoié as regras antitabágicas no seu local de trabalho, as consequências do tabagismo afectam-no a si e aqueles que o rodeiam.

3. Mantenha um peso saudável. A obesidade aumenta o risco de cancro no esófago, estômago, intestino, bexiga, mama, etc. Tenha cuidado com a alimentação e não seja sedentário.

4. Mantenha-se fisicamente ativo no dia-a-dia. Limite o tempo que passa sentado, faça exercício regularmente.



5. Tenha uma dieta saudável: Coma hastes cereais integrais, leguminosas, vegetais e frutas. Limite o consumo de alimentos ricos em calorias (com teores elevados de açúcar e gordura) e bebidas açucaradas. Evite carnes processadas, carnes vermelhas e alimentos com elevado teor de sal.

6. Se consumir álcool, limite o seu consumo. Evite o consumo de bebidas alcoólicas como o vinho, cerveja, aguardente ou licores. Os riscos aumentam com a quantidade de álcool ingerida. Há um efeito cumulativo relativamente ao risco de desenvolvimento de cânceros do tubo digestivo.

7. Evite a exposição excessiva ao sol (entre as 11h e as 16h). Use protetor solar, e não use solários, nem cremes bronzadores que agravam os efeitos nefastos da exposição solar.

8. Proteja-se de substâncias cancerígenas no seu local de trabalho, seguindo as instruções de segurança e saúde. Há milhares de substâncias artificiais e naturais no meio ambiente, incluindo no local de trabalho, algumas das quais podem causar cancro. Muitas destas substâncias são produtos químicos (ex: amianto, benzeno, poluição ambiental).

9. Verifique se está exposto a radiação derivada de altos níveis de radón natural em casa.

O radón é um gás radioativo natural que ocorre na crosta terrestre. Tome medidas para reduzir os níveis elevados de radón.

10. Opte pela amamentação. A amamentação reduz o risco da mulher ter cancro da mama. Por outro lado, as terapias hormonais podem aumentar o risco – se possível, evite estes tratamentos.

11. Vacine-se, a si e aos seus filhos. Certifique-se que participam nos programas de vacinação contra hepatite B e Virus do Papiloma Humano (HPV). As vacinas são a forma mais eficaz de prevenir algumas destas infeções.

12. Participe em programas de rastreio de cancro para: cancro do intestino (homens e mulheres), cancro da mama (mulheres) e cancro do colo do útero (mulheres). Fale com o seu médico de família.

Relativamente à prevenção secundária, deve estar atento:

- Aparecimento recente de um nódulo ou caroço,
- Cansaço e/ou emagrecimento inexplicável,
- A um sinal que mude de cor, forma ou tamanho;
- Tosse crónica ou rouquidão persistente;
- Ao auto-exame da mama;
- Alteração dos hábitos intestinais;
- Presença de sangue nas fezes e/ou urina.

Ao optar por um estilo de vida mais saudável, está a cuidar da sua vida! ◀

Equipa de enfermagem do Hospital de Dia de Oncologia do CHBV

** Este artigo foi escrito ao abrigo do novo Acordo Ortográfico*

<p>O BRIOL CONFETARIA ANTIGA</p> <p>Francisco António Raveiro Rodrigues</p> <p>Av. José Estevão 514 RG 3830-556 Galinha de Nazaré Tel: 234 361 258 Telex: 067 796 880 https://www.facebook.com/ConfetariaOBriol/</p>	<p>Bolos para todas as festas...</p> <p>R. Eng. Duarte Pacheco Edif. Libra r/c B. Campinho 3850-040 Albergaria-a-Velha T: 244 109 560 pcc@bolos-chamita@netvisi.com</p>	<p>Traineira</p> <p>RESTAURANTE</p> <p>Av. José Estevão 514 RG Galinha de Nazaré Tel: 234 361 258 Telex: 067 796 880 www.facebook.com/Traineira/</p>
<p>Padaria S. Brás, Lda. Fabrico de Pão Caseiro</p> <p>João Mata Sócio Gerente</p> <p>Rua das Cavadas N.º 80 Santa Joana Telefone 234 341 249 3610-090 AVEIRO</p>	<p>Confeitaria de Pão Doce</p> <p>• Pastaria • Pastelaria • Pizzaria • Cafetaria</p> <p>• Bolos aniversário • Bolos baptizado • Bolos casamento • Sobremesas variadas</p> <p>Tel: 234 918 280 Rua Dr. Alberto Sousa 3800-597 Cascais</p>	<p>O Conforto do seu Lar</p> <p>• Bolos • Pastelaria • Pizzaria • Cafetaria</p> <p>• Bolos aniversário • Bolos baptizado • Bolos casamento • Sobremesas variadas</p> <p>Av. José Estevão 514 RG Galinha de Nazaré Tel: 234 361 258 Telex: 067 796 880 www.facebook.com/OConfortoDoSeuLar/</p>