

Cancro: mito ou verdade?

CANCRO. A palavra é ainda pesada para muita gente. Não é de hoje que esta gera medos e preconceitos. Diz-se muito sobre o cancro, mas muito do que se diz não tem uma base científica. Se experimentar fazer uma pesquisa sobre cancro na internet, vai encontrar muitas informações. Algumas são verdadeiras e importantes, outras são mitos. Assim, torna-se importante dar a conhecer alguns factos e desmistificá-los.

Cancro é igual a sentença de morte?

Não. A verdade é que alguns tipos de cancro são curáveis, particularmente se detetados numa fase mais precoce. Outros, mesmo detetados em fases mais avançadas, também são potencialmente curáveis.

O cancro é uma doença de idosos?

Não é uma doença só de idosos. Aproximadamente 50 por cento dos casos de cancro acontecem em indivíduos com menos de 65 anos.

Cancro é contagioso?

Não. Podemos e devemos abraçar, beijar e dar carinho aos doentes com cancro, mesmo que estejam a realizar tratamentos de quimioterapia e radioterapia.

Cancro é hereditário?

A carga hereditária é seguramente importante, no entanto o cancro resulta da interacção entre factores ambientais e genéticos de cada indivíduo. **Apenas 10 por cento dos casos de cancro diagnosticados podem ser atribuídos a causa hereditária.** A maior percentagem de casos de

cancro está relacionada com os estilos de vida - tabaco, dieta, exposição solar, sedentarismo.

O tabaco só provoca cancro do pulmão? O tabaco está relacionado com o aparecimento de diversos tipos de cancro: boca, esófago, estômago, pâncreas, bexiga, pulmão. Sabe-se que se toda a população deixasse de fumar eliminava-se 30 por cento de todos os casos de cancro.

O uso de telemóvel pode provocar cancro? Os estudos científicos realizados até à data **não demonstraram que a utilização de telemóvel provoque cancro** (os telemóveis emitem uma energia de baixa frequência que não danifica os genes).

Cancro de mama é exclusivo das mulheres? Não. O tumor maligno mais frequente da mulher é o cancro da mama. No entanto, também pode atingir o sexo masculino. De acordo com a Liga Portuguesa contra o Cancro, em Portugal, cerca de 1 em 100 dos casos de cancro da mama são nos homens.

Alimentos aquecidos ou cozinhados no microondas provocam cancro?

Não há, até há data, evidência científica que o uso do aparelho de microondas provoque cancro. As micro-ondas não tomam os alimentos radioativos.

O cancro provoca náuseas e vômitos?

As náuseas e vômitos são efeitos secundários dos tratamentos e dependem dos medicamentos que o doente faz. Atualmente, existe uma **série de medicamentos altamente eficazes para**



controlo desses sintomas, o que os torna cada vez menos frequentes.

O cancro causa dor?

O cancro pode causar ou não dor. Pode surgir como consequência da doença ou como efeito do tratamento, ou ambos. A dor oncológica é um sintoma que deve ser valorizado e comunicado ao médico. Existem, hoje em dia, várias estratégias terapêuticas para controlar a dor e que permitem ao doente ter qualidade de vida.

O cancro provoca a queda do cabelo?

Não. A queda de cabelo (alopécia) é um efeito secundário da quimioterapia, no entanto é importante destacar que nem sempre faz cair o cabelo. Esta vai depender fundamentalmente do tipo de medicamento que o doente faz, podendo ser uma queda parcial ou total. Quando a queda é completa, ela é inteiramente reversível. O cabelo volta a nascer após terminar os tratamentos.

Não há nada a fazer em relação ao cancro? Há muito a fazer em relação ao cancro e a prevenção é a melhor estratégia que se pode adotar, optando por estilos de vida saudáveis. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 40 por cento de todos os cancros podem ser prevenidos. ◀

Quando existem ideias estruturadas e preconceitos sobre cancro, estas podem interferir em decisões relacionadas com a prevenção e o tratamento. Uma maior consciencialização e educação sobre o cancro pode levar a mudanças positivas a nível da esfera individual e familiar.

Equipa de Enfermagem do CHBV

Artigo escrito ao abrigo do novo Acordo Ortográfico

Aveiro, Aveiro – Aveiro olé!

Manuel Bóia



A quando da primeira internacionalização do meu neto Tiago Miguel, jogador de hóquei em patins do Académico da Feira, categoria de Iniciados, justificava-se a acção, semi-alvorçada, ao pavilhão da cidade de Valongo, para dispensar particular atenção ao encontro da selecção de Aveiro contra a selecção da Galiza, desafio que, mercê do brio dos nossos atletas, vencemos brilhantemente por 3-2.

Outro interveniente do Torneio era a selecção do Porto, muito forte e bem orientada, mas havendo perdido, na véspera, por 1-2 frente a Aveiro. Tal facto arrastou um agitar de opiniões a nosso favor, a prognosticarem que, se a nossa garbosa equipa prosseguisse vigilante, não lhe seria difícil dominar a dura competição.

Achava-se suficiente, na última jornada, empatar com a selecção do Minho, também devi-

damente preparada, o que se verificou, porquanto o placard mostrava com clareza, no fim do jogo, tudo quanto se tinha passado – um saboroso 3-3.

O nome de Aveiro havia triunfado, pois, nesta prova internacional, ganhando compreensível poder, só o tendo conseguido graças à sombra da bandeira distrital, do eficiente actuar da sua associação, do trabalho construtivo dos esforçados clubes, implantados de norte a sul da coerente área territorial, alegrando-nos, consolando-nos com o reinar de tão feliz ambiente.

Entretanto, continuo a não entender a disposição de governantes e responsáveis da urbe aveirense, ao rejeitarem esta e outras estimulantes realidades, vantajosas para a nossa terra.

Ao invés, enfraquecem a veneração que Aveiro lhes devia merecer. E chegam a seduzir incautos e distraídos, levando-os a aderir a uma qualquer (mini)Comunidade administrativa, estrutura nada pacífica, demolidora da grandiosa obra unitária de quase duzentos anos... antes se configurando contextura oposta aos nossos interesses, às nossas exigências próprias.

É desprezível, é opção débil, faz estagnar eternamente o futuro desta cidade-capital!

Buscando mesmo robustecer os seus maus

caminhos, chegam ao ponto de levantarem densa onda de poeira sobre a palavra Distrito, fazendo-a substituir pelo termo Região, até no desporto, páme-se, onde o âmbito distrital é o único legal. A propósito desta confusão que, insisto, nos corrói, decorridos alguns meses demonstrei quão a vida aveirense deixa de se afirmar com essa troca de vocábulos, visto tratar-se de campanha nada acessória, procurando, sim, banir os legítimos sentimentos de LIBERDADE do nosso povo. E, apenas, pelo grande respeito, quer para com o título deste periódico jubilar que para com a pena do seu ilustre director, não afloro, com todas as letras, o real significado da torpe manobra. Intencionalmente, fico-me por aqui...

Então, voltando ao recinto de jogo, uma maior e sã emoção havia de nos proporcionar esta visita a uma das históricas catedrais do hóquei em patins português.

Terminada a partida a que assistimos, quando os patinadores da nossa selecção formavam, em círculo, uma moderna coroa de braços entrelaçados e entoavam o seu grito de guerra, num ápice, das bancadas, ergueram-se 20 a 25 adeptos, num delirante e uníssono coro, fazendo soar esta carinhosa melodia, repetida inúmeras vezes:

AVEIRO, AVEIRO – AVEIRO OLÉ!

Admito ter sido, por muito pouco, que justificadas lágrimas de comção me tivessem escorrido pela face. Gente consciente, familiares

dos atletas e, no mínimo, procedentes de Santa Maria da Feira, de S. João da Madeira, de Oliveira de Azeméis e da Mealhada, espalharam à sua volta intenso clarão de alegria, expresso nos seus sorrisos – era a fidelidade ao nosso, ao de todos nós, portentoso distrito! Estava assim provado, como tem valido a pena exaltar os valores da família distrital aveirense e lutar, abnegadamente, embora sofrendo muito, pela defesa de um distrito que é “diferente”. Por mim, caros patriotas, através de longa caminhada de dezenas de anos, continuo a não me intimidar e a acreditar confiante: por fim, Aveiro vencerá.

Para mais, há meses escrevi neste Diário que, nessa altura, três prestigiadas personalidades da vida nacional e abertamente anti-distrito de Aveiro, de forma algo inesperada, tinham visto as suas pessoas apeadas de altos pedestais. Ora, nos tempos correntes, esse número já se eleva a seis, de nada valendo tanto verbalismo nem teóricas supremacias.

E a minha imaginação vai hoje mais longe, ao constatar que, prosseguindo as manobras e ciladas sobre o distrito de Aveiro, será de esperar iguais destinos a quem, de modo claro ou obscuro, apoiar a destruição de uma autoridade cheia de força e, consequentemente, dinâmica.

Enfim, confesso não desdenhar, de todo, este aforismo: Não acredito em maldições, mas que as há, há! ◀