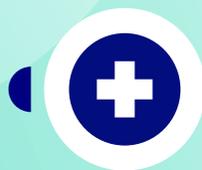
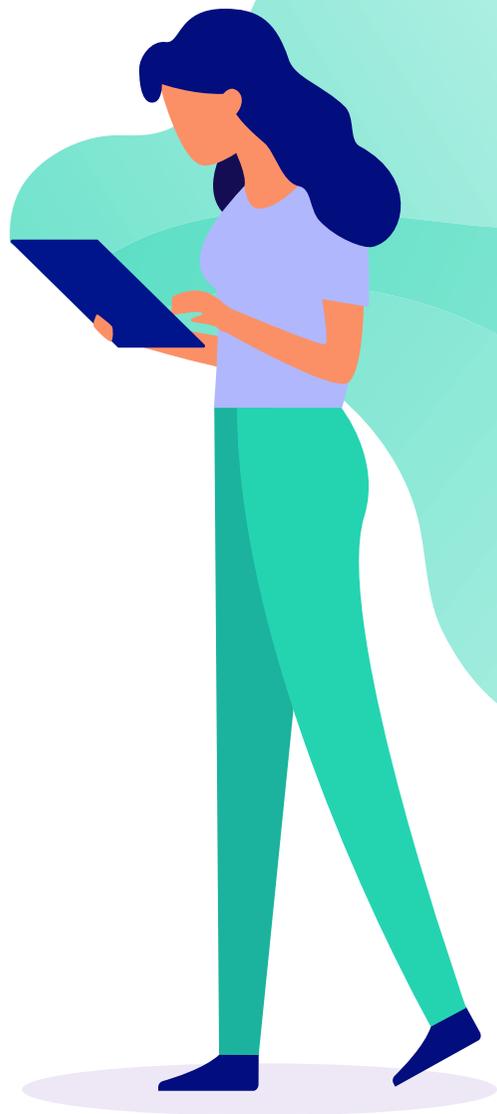




# Manual de Prevenção

DOENÇA ONCOLÓGICA

# ÍNDICE



01.  
**COMO SE FORMA  
UM TUMOR**

— pág. 3



03.  
**PRINCIPAIS  
FATORES DE RISCO**

— pág. 9



02.  
**EM NÚMEROS**

— pág. 5



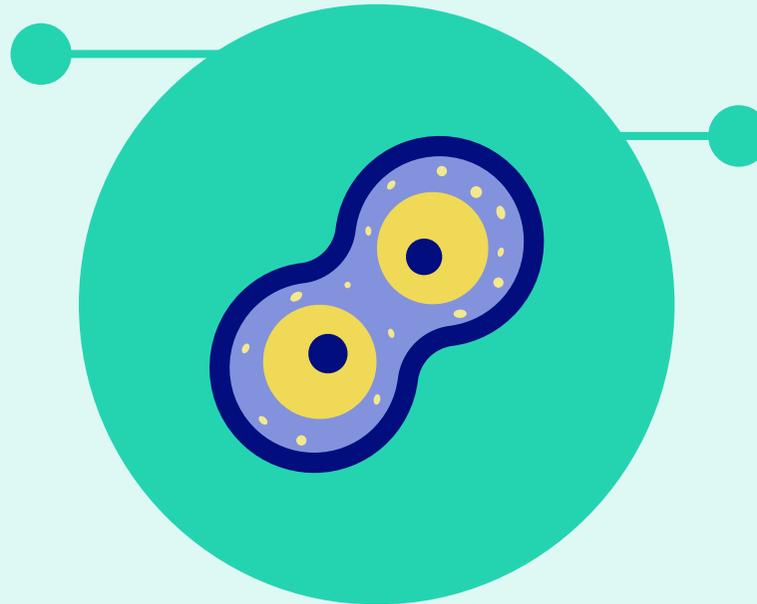
04.  
**DICAS PRÁTICAS  
PARA PREVENIR  
O CANCRO**

— pág. 14

# 01. COMO SE FORMA UM TUMOR

O corpo humano possui um sistema de divisão celular extremamente complexo que determina o nascimento de novas células que substituem as que morrem. Contudo, **o organismo não é perfeito e, por vezes, falha.**

Quando isso acontece, as células sofrem mutações. Não morrem, mas o sistema celular **continua a permitir o nascimento de novas células.** Começa a haver acumulação de tecidos e, em resultado disto, **forma-se um tumor.**



**Os tumores podem ser benignos**, o que significa que evoluem mais lentamente, não invadindo (mas comprimindo) as estruturas adjacentes. **Também existem os tumores malignos** que, além de terem uma evolução muito rápida, invadem as estruturas adjacentes e têm um efeito ainda mais nefasto ao libertarem células que vão colonizar tecidos e órgãos que estão distantes, dando origem a tumores secundários, as **metástases.**



médica

# 02. EM NÚMEROS



medis

## Em Portugal...

De acordo com os dados revelados pela **Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE)** no final de 2018, embora Portugal tenha uma das incidências mais reduzidas da União Europeia, os números não deixam de ser angustiantes.

25%

Cerca de 25% da população portuguesa **está em risco de desenvolver cancro até aos 75 anos** e 10% poderá morrer em resultado da doença

## Em 2018...

- ✓ Verificaram-se cerca de **60 mil novos casos** de doença oncológica
- ✓ Por cada 100 mil portugueses, **mais de 490** desenvolveram um tumor
- ✓ O **cancro da mama** afetou cerca de sete mil mulheres portuguesas
- ✓ O **cancro colorretal** foi o tumor com maior incidência no nosso país, tendo sido responsável por **mais de 10 mil novos casos** de cancro
- ✓ O **cancro da próstata** afetou cerca de 6 600 portugueses





## No mundo...



Em 2018 verificaram-se **18 078 957 novos casos de cancro** e mais de **9,5 milhões de mortes causadas por cancro**, sendo o cancro do pulmão o mais fatal, responsável por **18,4%** desse total

## Tipos de cancro mais frequentes em 2018



### Mulheres (por cada 100 mil)

1. Cancro da mama **46,3 casos**
2. Cancro colorretal **16,3 casos**
3. Cancro do pulmão **14,6 casos**
4. Cancro do colo do útero **13,1 casos**
5. Cancro da tiroide **10,2 casos**



### Homens (por cada 100 mil)

1. Cancro do pulmão **31,5 casos**
2. Cancro da próstata **29,3 casos**
3. Cancro colorretal **23,6 casos**
4. Cancro do estômago **15,7 casos**
5. Cancro do fígado **13,9 casos**

Fonte: Globocan 2018



## Como se explicam estes números?

Nos últimos anos tem-se verificado **um aumento no número de novos casos de cancro**. Para explicar este aumento, teremos necessariamente de ter em conta o **aumento da esperança média de vida** e o surgimento de **técnicas de diagnóstico mais sensíveis e evoluídas**. Não obstante, apenas uma pequena parte dos novos casos de cancro está relacionada com estas situações que,

naturalmente, não explicam o **aumento da incidência de cancro em pessoas jovens** ou o **diagnóstico do cancro em estádios já avançados**. Se tivermos em conta que **a nossa genética não sofreu grandes alterações** nas últimas décadas, somos obrigados a concluir que são os **fatores comportamentais e externos** os principais responsáveis pelo aumento do número de novos casos de cancro.

### Isto leva-nos a refletir sobre:



**a.** Os fatores que podem estar a contribuir para este aumento do número de casos de cancros, como os nossos hábitos, exposições e comportamentos



**b.** Até que ponto poderemos prevenir estes tumores



médis

03.

# PRINCIPAIS FATORES DE RISCO



Não existe uma causa única para os cancros, mas **apenas uma minoria dos cancros tem relação com alterações genéticas hereditárias**. A grande maioria das doenças oncológicas deve-se, por isso, a **fatores comportamentais** e a **exposição a determinados agentes** no decorrer da nossa vida.

## Fatores de risco comportamentais

Entendem-se por estes os fatores que estão relacionados com o nosso **estilo de vida** e com **comportamentos adotados**. Ou seja, são causas que, quando evitadas, podem ajudar-nos a prevenir o cancro.



### ✓ PODERÁ PREVENIR O CANCRO SE...

Tiver um estilo de vida ativo

Praticar exercício físico

Adotar uma alimentação saudável

Não fumar

Não se expuser a radiações nocivas

Evitar espaços com poluição ambiental

Prevenir ou tratar a infeção por determinados vírus e bactérias



Dos fatores de risco modificáveis/comportamentais, a **má alimentação** (que muitas vezes resulta em obesidade) e os **hábitos tabágicos** são os que parecem estar relacionados com **o maior número de cancros preveníveis**. No Reino Unido, estima-se que estes dois fatores sejam responsáveis por **mais de 20%** de todos os cancros.

## Fatores de risco não comportamentais

✓ SÃO AQUELES FATORES QUE NÃO  
PODEMOS ALTERAR, NOMEADAMENTE:

### Genética (hereditariedade)

Está provado que este fator é responsável por apenas 5 a 10% de todos os cancros. Uma minoria, portanto.

### Idade biológica

### Influência hormonal

### Género

### Etnia



### SABIA QUE...

Um estudo publicado na revista *Nature Communications* defende que algumas causas não comportamentais, como a **predisposição genética**, a **idade biológica** e a **influência hormonal**, podem ser parcialmente modificáveis com a adoção de **hábitos de vida saudáveis**.

05.

# DICAS PRÁTICAS PARA PREVENIR O CANCRO



## ✓ Alimente-se bem

Nenhum alimento tem, por si só, propriedades capazes de **prevenir um tumor**. Contudo, a alimentação tem um **peso inegável na prevenção, no controlo e no desenvolvimento** do cancro.



## 1) Consuma pelo menos 400 gramas de fruta e legumes por dia

As frutas, os legumes, os cereais integrais e as leguminosas são importantes **fontes de nutrientes que o ajudarão a proteger o organismo**. Opte pela **variedade** na hora de os consumir, de modo a **garantir que terá todos os tipos de nutrientes** que necessita.

- Preencha pelo menos **metade do prato em cada refeição com frutas ou legumes**. Assegure-se de que se encontram **sempre presentes ao longo do dia**.



### Pequeno-almoço

- Misture **fruta fresca** nos seus cereais e/ou iogurte
- Opte por **papas de aveia ou cevada**
- Adicione **vegetais** aos seus ovos
- Beba **sumos naturais** preparados com fruta e/ou legumes
- Opte por um pequeno-almoço inteiramente composto por **fruta**

### Almoço e jantar

- Acompanhe a sua refeição com **saladas**
- Acrescente **ervilhas, milho e outros vegetais** ao arroz ou massa
- Adicione **tomate, alface, pepino ou abacate** às suas sanduíches
- Opte por **sopas de legumes** (com um nível reduzido de sal)
- Não se esqueça de integrar regularmente **feijão, grão, soja e outras leguminosas** na sua ementa
- Troque as sobremesas tradicionais por **fruta**

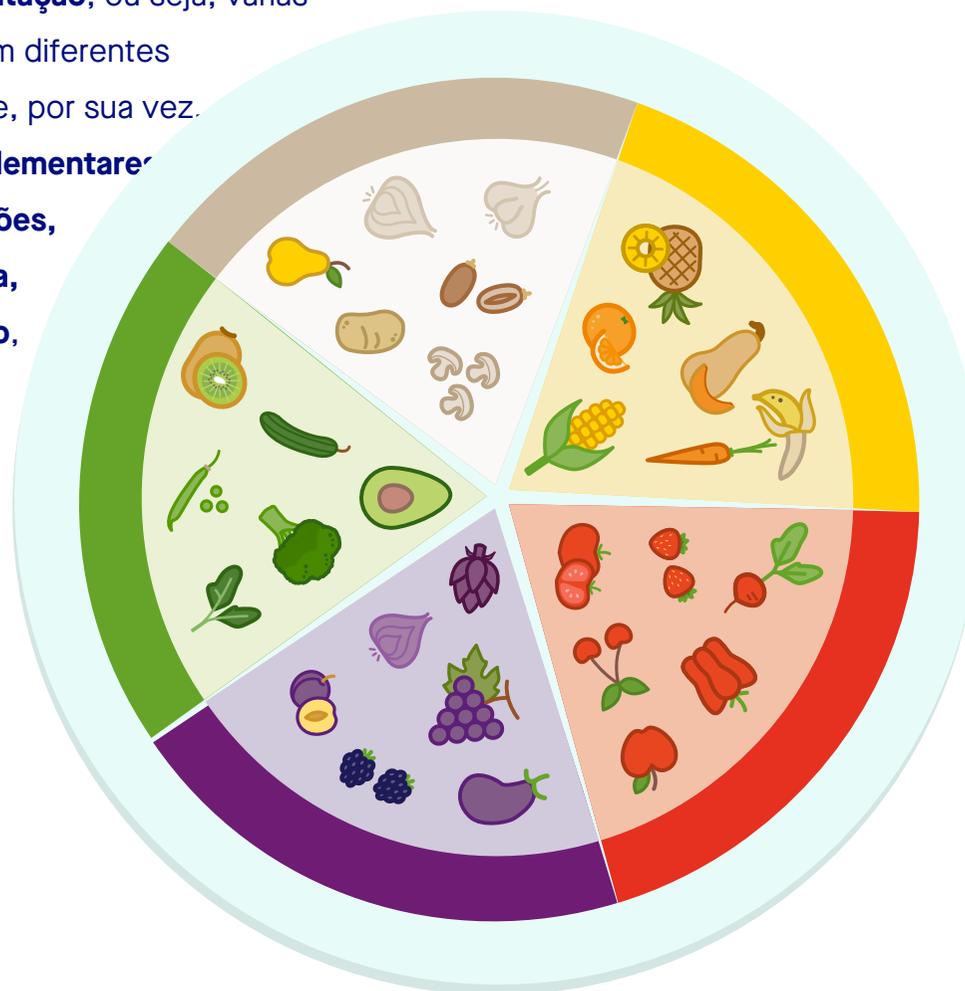
### Lanche e *snacks*

- Habitue-se a encarar os frutos e legumes como **snacks para durante o dia** em vez de os guardar apenas para as refeições “principais”
- **Qualquer tipo de fruta fresca, bem como vegetais crus** (exs.: cenoura ou aipo) são excelentes opções de *snack*



## 2) Varie as cores no prato

A cor representa a **heterogeneidade dos polifenóis (micronutrientes com propriedades antioxidantes) na alimentação**, ou seja, várias cores num prato implicam diferentes famílias de polifenóis que, por sua vez, têm **propriedades complementares no combate às inflamações, moduladores do genoma, antioxidantes anticâncer**, entre outras.



### Roxo

- Amora
- Uva
- Beringela
- Alcachofra
- Ameixa
- Cebola roxa

### Verde

- Espinafre
- Brócolo
- Ervilha
- Pepino
- Kiwi
- Abacate

### Castanho / Branco

- Cogumelo
- Batata
- Pera
- Cebola
- Alho
- Amêndoa

### Laranja / Amarelo

- Cenoura
- Abóbora
- Banana
- Milho
- Laranja
- Ananás

### Vermelho

- Morango
- Cereja
- Tomate
- Beterraba
- Pimento
- Maçã



médis



### 3) Evite certos alimentos

Da mesma forma que há alimentos que nutrem e ajudam a proteger o organismo, **existem outros com efeitos nocivos na nossa saúde**. Evite, por isso, alimentos **processados, de elevada densidade calórica, com elevados teores de açúcar e gordura**.





#### 4) Limite o consumo de sal a cinco gramas por dia

Contrariamente ao que costuma ser divulgado, **o sal não é um inimigo**. Deve, no entanto, ser **consumido com moderação** – o que pode ser mais difícil se considerarmos que se encontra **presente em grande parte daquilo que comemos e bebemos**. Por ser um nutriente que favorece a **hipertensão** e a **retenção de líquidos**, é importante tomar algumas medidas para limitar a sua ingestão.



De acordo com a Organização Mundial da Saúde, os adultos devem limitar a ingestão de sal a cinco gramas por dia, um valor substancialmente mais baixo do que os atuais oito a 12 gramas consumidos diariamente na Europa.

## 4 dicas para reduzir o consumo de sal



Prefira **produtos frescos** a refeições pré-cozinhadas



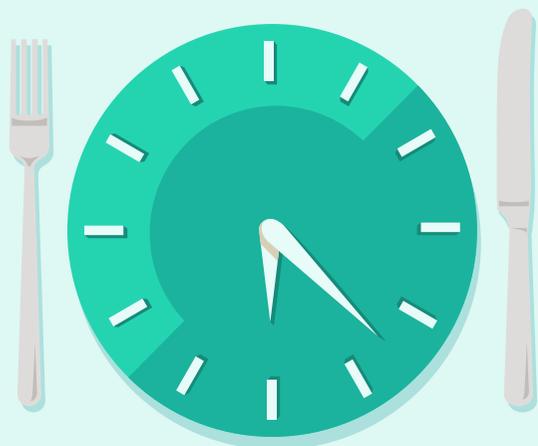
Leia atentamente os **rótulos dos produtos** para confirmar a quantidade de sódio (uma das componentes do sal) presente nas suas compras



Opte regularmente por **ervas aromáticas** como substitutas do sal na confeção das suas refeições



Habitue gradualmente o seu paladar a uma **alimentação com menos sal** – vai ver que, a certa altura, vai começar a rejeitar naturalmente alimentos demasiado salgados



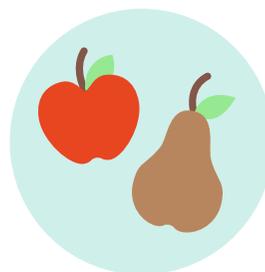
## 5) Reduza as porções

É preferível **comer menos e com maior frequência** do que encher o estômago de cada vez que se senta para comer, pois permite **estabilizar os seus níveis de glucose e insulina** – além de ajudar a perder peso. Saiba como.



### AUMENTE A INGESTÃO DE PROTEÍNA

A proteína presente em alimentos como **carnes, ovos, laticínios e leguminosas** é digerida de forma mais lenta, aumentando assim a sensação de saciedade e ajudando-o a reduzir as porções sem ficar com fome.



### AUMENTE A INGESTÃO DE FIBRAS SOLÚVEIS

Ao retardarem o esvaziamento gástrico, as fibras solúveis (presentes, por exemplo, em **aveia, maçãs, peras ou sementes de chia**) aumentam a sensação de saciedade.



### BEBA ÁGUA ANTES DAS REFEIÇÕES

Estará, desta forma, a **encher o estômago** e a diminuir a probabilidade de comer em excesso. Pela mesma razão, opte por iniciar as refeições com uma **sopa**.



### OPTE POR PRATOS MAIS PEQUENOS

Pode parecer estranho, mas alguns estudos indicam que as pessoas tendem a encher **70%** dos respetivos pratos, independentemente do tamanho. Reduzir as porções pode então passar, também, pela redução do tamanho dos pratos.



## ✓ Pratique exercício físico

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, reservar **algum tempo todos os dias** para a prática de atividade física tem vários benefícios para a sua saúde.

- ✓ **Melhora a capacidade muscular e cardiorrespiratória**
- ✓ **Melhora a saúde dos ossos**
- ✓ **Reduz o risco de doenças como hipertensão, doença coronária, AVC e vários tipos de cancro**
- ✓ **Reduz o risco de quedas, bem como de fraturas vertebrais ou na anca**
- ✓ **Reduz o risco de depressão**
- ✓ **É fundamental para o equilíbrio da energia e do peso**



## A Organização Mundial da Saúde recomenda...



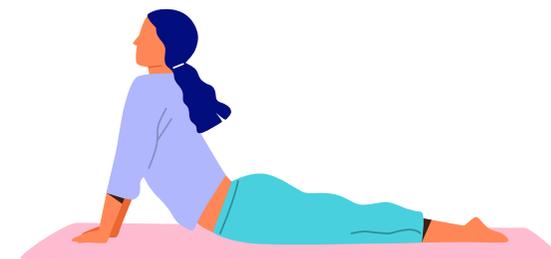
### Entre 5 e 17 anos

- Pelo menos **60 minutos** de atividade física de **intensidade moderada a vigorosa** por dia
- Prioridade: atividades que **fortaleçam os músculos e os ossos** (pelo menos três vezes por semana)



### Entre 18 e 64 anos

- Pelo menos **150 minutos** de atividade física de **intensidade moderada** (ou **75 minutos de intensidade vigorosa**, ou uma combinação equivalente de ambas) por semana
- Prioridade: atividades que **fortaleçam os músculos** (dois ou mais dias por semana)



### 65 anos ou mais

- Pelo menos **150 minutos** de atividade física de **intensidade moderada** (ou **75 minutos de intensidade vigorosa**, ou uma combinação equivalente de ambas) por semana
- Prioridade: atividades que **fortaleçam os músculos** (dois ou mais dias por semana) e, para as pessoas com menor mobilidade, atividades para **melhorar o equilíbrio** (três ou mais dias por semana)

**Cada sessão de atividade física deve ter no mínimo 10 minutos.**

## Escolha a atividade certa para si

### Intensidade moderada

- Caminhadas
- Dança
- Jardinagem
- Tarefas domésticas e reparações
- Desportos amigáveis (ex.: com crianças)
- Transporte de cargas inferiores a 20 kg



### Intensidade vigorosa

- Corrida
- Aeróbica
- Ciclismo
- Natação
- Desportos competitivos
- Transporte de cargas superiores a 20 kg



## ✓ Deixe de fumar

Todos sabemos que é difícil ultrapassar vícios mas está na hora de ganhar coragem e de deixar esse mau hábito de lado.

- ✓ Estabeleça metas
- ✓ Lembre-se de todos os benefícios de não fumar
- ✓ Faça um mealheiro e coloque lá diariamente o dinheiro que iria gastar em cigarros

**Não importa a motivação que escolhe, mas deixe de fumar.**



## É dependente de tabaco?

O **teste de Fagerström** é o teste mais utilizado para estimar o seu grau de dependência da nicotina. Os resultados poderão ajudá-lo a perceber, em conjunto com o seu médico, a intensidade das terapias necessárias para deixar efetivamente de fumar.

**1) Quanto tempo depois de acordar é que fuma o seu primeiro cigarro?**

- a.** No espaço de cinco minutos
- b.** Entre seis e 30 minutos
- c.** Entre 31 e 60 minutos
- d.** Mais de 60 minutos

**2) É-lhe difícil não fumar em espaços proibidos?**

- a.** Sim
- b.** Não

**3) Que cigarro mais detestaria ter de deixar de fumar?**

- a.** O primeiro da manhã
- b.** Qualquer outro

**4) Quantos cigarros fuma por dia?**

- a.** Menos de 10
- b.** Entre 11 e 20
- c.** Entre 21 e 30
- d.** Mais de 30

**5) Fuma com mais frequência nas primeiras horas depois de acordar do que no resto do dia?**

- a.** Sim
- b.** Não

**6) Fuma mesmo quando está doente e de cama na maior parte do dia?**

- a.** Sim
- b.** Não

**Pergunta 1**

a=3; b=2; c=1; d=0

**Pergunta 2**

a=1; b=0

**Pergunta 3**

a=1; b=0

**Pergunta 4**

a=0; b=1; c=2; d=3

**Pergunta 5**

a=1; b=0

**Pergunta 6**

a=1; b=0



**Se o seu resultado foi superior a seis, é altamente dependente do tabaco, o que poderá resultar numa dificuldade acrescida em desistir. Mas não desista! Seja qual for o seu grau de dependência, é importante para a sua saúde que se livre deste vício.**



## ✓ Evite a exposição excessiva ao sol

Apanhar sol é bom mas, como em tudo, **o que é em excesso faz mal**. Por isso, na próxima vez que decidir passar o dia na praia a apanhar sol, lembre-se de todos os efeitos nefastos e da relação que existe entre o excesso de exposição solar e o cancro.

- ✓ **Use protetor solar**  
com FPS elevado
- ✓ Não esteja na praia nos  
**horários de maior calor**
- ✓ Proteja-se dos raios solares com  
**roupa, óculos escuros e chapéu**



## ✓ Evite as bebidas alcoólicas

Provavelmente já terá ouvido a teoria de que algumas bebidas alcoólicas fazem bem e ajudam a prevenir uma lista infindável de doenças, mas se se cingir a factos vai querer optar por **eliminar as bebidas alcoólicas da sua vida**. A verdade é que não trazem nada de positivo e **são um fator de risco comprovado**.



## ✓ Controle a sua saúde

Estar atento aos sinais do seu corpo e realizar exames de diagnóstico não é sinónimo de prevenir a doença oncológica. Contudo, poderá ser o que precisa para **detetar um tumor num estágio inicial** e, dessa forma, ter uma **maior probabilidade de sucesso no tratamento**. Mantenha presente que, no que diz respeito à saúde, **a ignorância nunca é uma bênção**.



## 1) Mantenha-se atento ao seu peso

A evidência científica demonstra que **hábitos alimentares incorretos e ausência de atividade física promovem o aumento de peso**, o que, por sua vez, contribui para o desenvolvimento de **certos tipos de cancro**:

- ✓ **Cancro da mama**  
(na mulher após a menopausa)
- ✓ **Cancro colorretal**
- ✓ **Cancro do endométrio**
- ✓ **Cancro do esófago**
- ✓ **Cancro do rim**
- ✓ **Cancro do pâncreas**
- ✓ **Cancro da vesícula biliar**



## 2) Faça exames de rastreio

São vários os exames de rastreio que tem à sua disposição. A frequência com que os deve fazer é, contudo, **distinta entre homens e mulheres**, bem como em **pessoas com antecedentes familiares e outras condições** que os coloquem no perfil de risco para desenvolver certos tipos de cancro.

**+** **COMO A MÉDIS PODE AJUDAR**  
Em algumas opções do seguro, os clientes têm disponível um plano de rastreios adequado ao seu perfil, com envio de notificações a lembrar a realização dos seus exames.



médis

HOMEM



## Cancro da próstata

Exame de rastreio: **PSA**

- ✓ A partir dos **50 anos**, faça este exame **anualmente**
- ✓ Se tem **antecedentes familiares de primeiro grau** em cancro da próstata, faça os rastreios anuais logo a partir dos **45 anos**



## Cancro colorretal

Exame de rastreio: **Colonoscopia Total**

- ✓ A partir dos **50 anos**, faça o rastreio de **10 em 10 anos**
- ✓ Se tem **antecedentes familiares de primeiro grau ou superiores** em cancro colorretal, doença inflamatória intestinal (nomeadamente colite ulcerosa ou doença de Crohn) **ou antecedentes de pólipos adenomatosos**, faça os rastreios **a cada 5 anos** logo a partir dos **40 anos**



média

MULHER



## Cancro da mama

Exame de rastreio: **Mamografia**

- ✓ A partir dos **45 anos**, faça este exame **anualmente**. A partir dos **55 anos**, opte por fazê-lo **de 2 em 2 anos**
- ✓ Se tem **antecedentes familiares de primeiro grau ou superiores** em cancro da mama, faça uma mamografia **todos os anos** logo a partir dos **40 anos**

Exame de rastreio: **Ecografia Mamária**

- ✓ A partir dos **45 anos**, faça este exame **anualmente**
- ✓ Se tem **antecedentes familiares de primeiro grau ou superiores** em cancro da mama, faça estes **rastreios anuais** logo a partir dos **40 anos**



médis

MULHER



## Cancro colorretal

Exame de rastreio: **Colonoscopia Total**

- ✓ A partir dos **50 anos**,  
faça o rastreio de **10 em 10 anos**
- ✓ Se tem **antecedentes familiares de primeiro grau ou superiores** em cancro colorretal, doença inflamatória intestinal (nomeadamente colite ulcerosa ou doença de Crohn) **ou antecedentes de pólipos adenomatosos**, faça os rastreios **a cada 5 anos** logo a partir dos **40 anos**



## Cancro do colo do útero

Exame de rastreio: **Citologia**

- ✓ A partir dos **25 anos**,  
faça este rastreio **anualmente**

Exame de rastreio: **Teste HPV**

- ✓ Entre os **25 e os 65 anos**,  
faça este exame **a cada 5 anos**



médís

# Ligações úteis

Obtenha mais informações sobre prevenção do cancro.

**Serviço Nacional de Saúde**

[www.sns.gov.pt](http://www.sns.gov.pt)

**Direção-Geral da Saúde**

[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

**Liga Portuguesa Contra o Cancro**

[www.ligacontracancro.pt](http://www.ligacontracancro.pt)

**Instituto Português  
de Oncologia de Lisboa**

[www.ipolisboa.min-saude.pt](http://www.ipolisboa.min-saude.pt)

**IPATIMUP**

[www.ipatimup.pt](http://www.ipatimup.pt)

**Prevent Cancer Foundation**

[www.preventcancer.org](http://www.preventcancer.org)

**World Health Organization**

[www.who.int](http://www.who.int)

**American Cancer Society**

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

**Functional Medicine**

[www.catarinaribeiro.com](http://www.catarinaribeiro.com)

**Linha médís**  
Apoio 24 horas  
**218 458 888**  
[medis.pt](http://medis.pt)

Poderá tirar as suas dúvidas através da linha Médís, onde será atendido por uma equipa de enfermeiros disponíveis 24h por dia, 365 dias por ano. Um serviço permanente de informação, aconselhamento e encaminhamento de cuidados de saúde.

# Agradecimentos

Todos os conteúdos deste guia foram preparados e validados com a preciosa colaboração de:

**Ana Rita Lopes**

Nutricionista na Unidade de Dietética e Nutrição  
Hospital Lusíadas Lisboa

**Carlos Zagalo**

Médico  
Instituto Português de Oncologia de Lisboa

**Catarina Ribeiro**

Médica especialista em Oncologia Médica



**médis**