

CLIENTE: COT	
DATA DE VEICULAÇÃO: 04/04/2016	VEÍCULO: Site Revista Hospitais Brasil
CADERNO:	ÁREA:
AUTOR:	PÁGINA: revistahospitaisbrasil.com.br
TÍTULO: Câncer deve atingir 596 mil novos brasileiros em 2016	

<http://www.revistahospitaisbrasil.com.br/noticias/cancer-deve-atingir-596-mil-novos-brasileiros-em-2016/>

## Câncer deve atingir 596 mil novos brasileiros em 2016

Em 8 de abril é lembrado o Dia Mundial de Combate ao Câncer.

04/04/2016



No dia 8 de abril é comemorado o Dia Mundial de Combate ao Câncer. Criada em 2005, pela União Internacional para o Controle do Câncer (UICC), a data tem como objetivo alertar para o crescimento dos índices da doença, que já se transformou em epidemia. Atualmente, 8,2 milhões de pessoas morrem por ano de câncer no mundo. No Brasil, foram registradas 189.454 mortes por câncer em 2013 de acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA). Para 2016, estima-se a ocorrência de mais de 596 mil casos da doença no país.

Ainda segundo o Inca, o aumento da expectativa de vida, a urbanização e a globalização são alguns dos fatores que podem explicar as altas estimativas para a doença. "Hoje, a maioria dos tipos de câncer podem ser evitados, pois estão relacionados ao estilo de vida desregrado. A mudança do comportamento dos adultos e a disseminação de hábitos saudáveis desde os primeiros anos de vida são essenciais para que haja uma transformação de cenário", afirma o oncologista clínico, Fernando Maciel.

Os fatores de risco podem ser encontrados no ambiente físico, ser herdados ou representar hábitos ou costumes próprios de um determinado ambiente social e cultural. Além do envelhecimento, são fatores de risco importantes os hábitos de vida, como o tabagismo, consumo de álcool, alimentação, excesso de peso e a prática de atividade física. “O padrão alimentar, por exemplo, tem contribuído para o aparecimento do câncer. Muitos componentes da alimentação têm sido associados com o processo de desenvolvimento do câncer, principalmente câncer de mama, cólon (intestino grosso) reto, próstata, esôfago e estômago”, explica o oncologista.

Para alertar a população e incentivar a prevenção, o INCA, em parceria com o UICC, elencou algumas dicas. Confira:

Escolha um estilo de vida saudável: podemos reduzir o risco com medidas simples, como não fumar, praticar atividades físicas, consumir alimentos e bebidas saudáveis e reduzir a exposição à radiação ultravioleta do sol;

Mantenha o peso adequado: cerca de um terço de todos os casos de câncer podem ser evitados com alimentação saudável, manutenção de peso corporal adequado e atividades físicas;

Tenha uma alimentação saudável: a alimentação deve ser variada, equilibrada, saborosa, respeitar a cultura e proporcionar prazer e saúde. Frutas, legumes, verduras, cereais integrais e feijões são os principais alimentos protetores. Comer esses alimentos diariamente pode evitar o desenvolvimento de câncer;

Pratique atividade física: a atividade física consiste na iniciativa de se movimentar, de acordo com o limite e a rotina de cada um. Você pode, por exemplo, caminhar, dançar, trocar o elevador pelas escadas, levar o cachorro para passear, cuidar da casa ou do jardim;

Evite a exposição solar das 10h às 16h: caso não seja possível não se expor ao sol, use acessórios como chapéu, guarda-sol e óculos escuros, sem esquecer do filtro solar. Procure áreas de sombra, esses locais reduzem em até 50% a intensidade das radiações UV;

Crie ambientes saudáveis: escolas e locais de trabalho têm papéis importantes na prevenção do câncer. Ambos podem promover uma cultura de saúde ao oferecer refeições nutritivas e tempo para lazer e atividade física. Empregadores podem oferecer espaços com sombra para evitar a exposição solar de seus funcionários.

## **Mitos e verdades**

Que tal aproveitar o Dia Mundial do Câncer para tentar derrubar os principais mitos que envolvem a doença? O câncer é hoje a segunda causa de mortes no Brasil e no mundo, perdendo apenas para as doenças cardiovasculares. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2030, pode-se esperar 27 milhões de novos casos da doença, 17 milhões de mortes por câncer e 75 milhões de pessoas vivas com a enfermidade.

Já no Brasil, de acordo com os últimos dados do INCA, em 2016, estima-se a ocorrência de 596 mil casos da doença, reforçando a magnitude do problema no país. Os tipos mais incidentes serão os cânceres de pele não melanoma, próstata, pulmão, cólon, reto e estômago (para o sexo masculino); e os cânceres de pele não melanoma, mama, colo do útero, cólon e reto e glândula tireoide (para o sexo feminino).

Entretanto, na contramão do avanço da doença, o índice de cura tem aumentado substancialmente. Há 50 anos, o índice de mortalidade era de 70%. Hoje, mais de 50% dos doentes conseguem se curar.

Para contribuir com a propagação de informações corretas sobre o câncer, o médico oncologista Dr. Amândio Soares Fernandes Junior, diretor da Oncomed Belo Horizonte (MG), respondeu as principais dúvidas sobre o assunto, esclarecendo o que é mito e o que é verdade:

### Câncer tem cura.

Dr. Amândio: Verdade. A palavra câncer engloba uma série de doenças distintas com a mesma denominação. Diversos tipos de câncer são potencialmente curáveis, particularmente se detectados numa fase mais precoce. Alguns tipos de câncer, mesmo detectados em fases mais avançadas, também são potencialmente curáveis, como por exemplo o câncer de testículo, coriocarcinoma, linfoma, entre outros. Alguns tipos de câncer, quando identificados em fases mais avançadas, não são passíveis de cura.

### Câncer é hereditário.

Dr. Amândio: O câncer é uma doença que resulta da interação entre fatores ambientais e genéticos do indivíduo. Entretanto, uma parcela pequena dos tumores malignos são considerados hereditários (até 10%), e a maioria está relacionada à exposição a fatores ambientais (tabagismo, hábitos alimentares, infecções, exposição solar, etc).

Estresse, depressão e outros problemas psicológicos podem causar o câncer e agravar a doença.

Dr. Amândio: Sabe-se que alterações no sistema imunológico podem predispor ao aparecimento do câncer. A síndrome da imunodeficiência adquirida (AIDS), por exemplo, aumenta o risco de certos tipos de câncer, assim como a imunossupressão crônica em pacientes submetidos à transplante de órgãos. Alguns estudos relacionam o stress, depressão e outros distúrbios psicológicos a alterações no funcionamento do sistema imunológico do indivíduo. Entretanto, onexo causal direto entre o stress e a depressão com o aparecimento do câncer ainda não foi demonstrado. No paciente já diagnosticado com câncer, esses sintomas podem levar a uma dificuldade maior para enfrentar o tratamento e ser um empecilho para o sucesso terapêutico e melhoria de qualidade de vida.

Uma dieta inadequada é responsável por grande parte dos casos de câncer.

Dr. Amândio: Verdade. A dieta, juntamente com diversos outros fatores ambientais (tabagismo, exposição solar, infecções, etc.), está relacionada ao aparecimento do câncer. É difícil dizer exatamente qual a porcentagem de contribuição de cada fator nos diferentes tipos de tumor, mas uma dieta adequada e saudável pode contribuir significativamente para prevenir alguns tipos de câncer.

Um nódulo é necessariamente um câncer.

Dr. Amândio: Mito. Um nódulo pode ser um tumor benigno ou até mesmo uma lesão não tumoral.

Todo tumor é um câncer.

Dr. Amândio: Mito. Existem os tumores benignos e os tumores malignos. Estes últimos são sinônimos de câncer.

Câncer causa esterilidade em homens e mulheres.

Dr. Amândio: De uma forma geral não, mas os tratamentos relacionados ao câncer podem levar a esterilidade.

Há, de fato, o período de cinco anos para garantir que a pessoa não terá mais a doença?

Há, de fato, o período de cinco anos para garantir que a pessoa não terá mais a doença?

Dr. Amândio: Mito. Não existe um período arbitrário, mas a chance de recidiva do tumor, de um modo geral, diminui com o passar do tempo a partir do tratamento.

Quando o câncer aparece novamente, a doença já não tem cura.

Dr. Amândio: Mito. Cada situação deve ser individualizada, e, em vários casos de recidiva, a doença ainda é potencialmente curável.

Células-tronco podem ser consideradas como uma luz no fim do túnel nos casos mais graves de câncer.

Dr. Amândio: Verdade. A tecnologia das células-tronco pode ser útil em alguns casos, e já é utilizada por exemplo em casos de transplante de medula óssea relacionado ao câncer (é um tipo de tecnologia de células tronco). Vários estudos ainda estão em andamento na tentativa de ampliar a sua utilização de forma eficaz e segura.

Adoçantes provocam câncer.

Dr. Amândio: Mito. Apesar de inicialmente haver suspeitas do potencial cancerígeno de adoçantes com ciclamato, aspartame e sacarina, estudos subsequentes não foram capazes de confirmar essa associação.

Quimioterapia e radioterapia fazem mal às pessoas.

Dr. Amândio: Mito. A quimioterapia e radioterapia podem levar a efeitos colaterais específicos, mas que, na maioria das vezes, são manejáveis. Essas formas de tratamento fazem parte do arsenal terapêutico no combate ao câncer e deve-se discutir com o paciente o risco – benefício de sua utilização.

Alimentos previnem o câncer? Quais?



Dr. Amândio: Verdade. De um modo geral, ainda faltam evidências incontestáveis de que uma dieta pobre em gordura saturada, rica em frutas, verduras e fibras diminui significativamente a incidência de câncer, apesar de alguns estudos preliminares apontarem para essa associação. O consumo de carne vermelha aparentemente aumenta o risco de desenvolvimento de câncer do intestino grosso, e a ingestão de tomate aparentemente protege contra o aparecimento do câncer de próstata (licopenos). A ingestão de quantidades diárias satisfatórias de vitamina D e cálcio também podem ser fatores protetores contra o aparecimento do câncer de intestino.

Pílula anticoncepcional provoca câncer.

Dr. Amândio: Mito. Não existem estudos definitivos que permitam uma associação entre o uso de pílula anticoncepcional e aumento da incidência de câncer. O uso do medicamento pode estar associado a uma diminuição do risco de desenvolvimento de câncer de ovário. A terapia de reposição hormonal na pós-menopausa aumenta o risco de desenvolvimento de câncer de mama.

Álcool é fator de risco para o câncer.

Dr. Amândio: Verdade. O consumo de álcool está relacionado ao câncer de cabeça e pescoço, esôfago, intestino e mama.

Câncer de pele é mais comum em pessoas com idade acima de 40 anos.

Dr. Amândio: Verdade. Os dois tipos mais frequentes de câncer de pele (células escamosas e basocelular) têm sua incidência aumentada com o aumento da idade.

Cigarro causa apenas câncer de pulmão.

Dr. Amândio: Mito. O cigarro está relacionado ao aparecimento de diversos tipos de câncer: boca, esôfago, estômago, pâncreas, bexiga, pulmão etc.

Destruição da camada de ozônio aumenta as chances de se desenvolver algum tipo de câncer, principalmente o câncer de pele?

Dr. Amândio: Verdade, pois é um fator protetor contra os raios ultravioleta.

Andar muito de avião, ficar sempre perto de antenas de celulares ou aparelhos como micro-ondas aumentam o risco de desenvolver câncer.

Dr. Amândio: Mito. O cigarro está relacionado ao aparecimento de diversos tipos de câncer: boca, esôfago, estômago, pâncreas, bexiga, pulmão etc.

Destruição da camada de ozônio aumenta as chances de se desenvolver algum tipo de câncer, principalmente o câncer de pele?

Dr. Amândio: Verdade, pois é um fator protetor contra os raios ultravioleta.

Andar muito de avião, ficar sempre perto de antenas de celulares ou aparelhos como micro-ondas aumentam o risco de desenvolver câncer.

Dr. Amândio: Mito. Não foi comprovado do ponto de vista técnico que há um aumento da incidência de tumores com essas atividades.

Câncer de próstata causa impotência.

Dr. Amândio: Mito. O tratamento do câncer de próstata pode levar a impotência. Mas não são todos os pacientes tratados para o câncer de próstata que ficam impotentes, sendo que vários fatores são importantes (idade do paciente, tipo de tratamento, etc.).

Anemia transforma-se em leucemia.

Dr. Amândio: Mito. A anemia é a denominação dada a queda dos níveis de hemoglobina. Tem diversas causas, sendo a leucemia uma das causas de anemia.

Homem também pode ter tumores de mama.

Dr. Amândio: Verdade. Cerca de 1% dos tumores malignos da mama acontecem no sexo masculino.

Câncer pode induzir a depressão.

Dr. Amândio: Verdade. Os pacientes com o diagnóstico de câncer, por uma série de razões (medo da morte, tratamento, etc), estão sujeitos ao aparecimento de depressão.

Uso de desodorantes ou antitranspirantes pode causar câncer de mama.

Dr. Amândio: Mito. Recentemente, artigos na Internet alertaram que desodorantes e antitranspirantes podem causar câncer de mama devido à presença, em sua formulação, de substâncias prejudiciais que podem ser absorvidas ou penetrar na pele através de cortes causados pela depilação com lâmina. Entretanto, segundo pareceres técnicos de importantes institutos científicos e órgãos reguladores de saúde de âmbito mundial, como a Anvisa, o FDA (*U.S. Food and Drug Administration*) e o NCI (*National Cancer Institute*), não há, até o momento, dados significativos na literatura científica que relacionem o uso de desodorantes e antitranspirantes com a incidência de câncer de mama. Dessa forma, para que se possa afirmar que o uso de desodorante ou antitranspirante aumenta o risco de câncer de mama, são necessárias novas pesquisas para definir se, especificamente, o uso desses produtos causa o acúmulo de parabenos e compostos à base de alumínio no tecido mamário e, ainda, determinar se esses produtos químicos podem causar alterações celulares na mama e levar ao desenvolvimento dessa neoplasia.

É verdade que todo câncer, depois de tratado, volta a aparecer?

Dr. Amândio: Mito. Inúmeros tipos de câncer, de várias localizações, são tratados e não recorrem.

Câncer é contagioso.

Dr. Amândio: Mito. O câncer não é uma doença infectocontagiosa.