



### MITO 03

## NÃO HÁ NADA A FAZER EM RELAÇÃO AO CANCRO

**Verdade:** Utilizando as estratégias adequadas, há muito a fazer a nível individual, da comunidade e ao nível das políticas de saúde; um terço dos casos mais comuns de cancro podem ser prevenidos.

### PROMOVER ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

As condições de vida e de trabalho, bem como os estilos de vida, influenciam a saúde e qualidade de vida das pessoas.

#### Factos

- Programas e políticas internacionais, nacionais e regionais que promovam estilos de vida saudáveis são essenciais para reduzir cancros que sejam causados por fatores de risco como o consumo de álcool, má alimentação e a falta de exercício físico.
- O consumo de tabaco, fator de risco mais comum, está associado a 71% de mortes por cancro do pulmão e a pelo menos 22% dos casos de mortes associadas ao cancro. Segundo os dados atuais, estima-se que o consumo de tabaco venha a matar milhões no séc. XXI.
- O consumo de álcool é um fator de risco conhecido para o cancro. Está fortemente associado a um aumento dos casos de cancro da boca, faringe, laringe, esófago, intestino e mama, e pode também aumentar o risco de cancro do fígado e intestino nas mulheres.
- Os casos de excesso de peso e obesidade estão a aumentar, de forma alarmante, a nível mundial, inclusivamente junto das crianças e adolescentes. O que também é preocupante é o número crescente de pessoas com excesso de peso a viver em países mais pobres. O excesso de peso e a obesidade estão fortemente associados ao risco de desenvolver cancro do intestino, mama, útero, pâncreas, esófago, rim e vesícula.
- O aumento das taxas de obesidade irá conduzir a um aumento da incidência de cancro a não ser que sejam implementadas e reforçadas políticas que promovam uma alimentação saudável e o aumento dos níveis de atividade física da população.



#### Message Global

A implementação de políticas e programas que promovam intervenções de prevenção ao longo da vida, e que reforcem as competências individuais para a adoção de estilos de vida saudáveis, podem promover mudanças comportamentais que ajudem na prevenção do cancro.

## LOCAIS DE TRABALHO SAUDÁVEIS

### Factos

- As organizações podem criar ambientes que protejam e promovam a saúde dos seus colaboradores:
  - Ambientes 100% livres de tabaco
  - O acesso a opções saudáveis de alimentação
  - Programas de promoção da saúde que sensibilizem para os fatores de risco do cancro e a importância da deteção precoce.
- São necessárias ações específicas para reduzir a incidência global dos casos de cancro associados a riscos laborais.
- A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que 177.000 das mortes de cancro por ano estão relacionadas com a exposição a agentes cancerígenos no ambiente de trabalho, com uma estimativa de uma em cada três dessas mortes estar associada ao amianto.
- Outro fator de risco é a exposição quer recreativa, quer no ambiente de trabalho à radiação ultravioleta (UV), normalmente pela exposição à luz solar. A exposição à luz UV é uma das principais causas de cancro da pele.



### Mensagem Global

A prevenção é a forma mais eficiente e sustentável de reduzir a incidência de cancro a longo prazo. A nível nacional, uma prevenção eficaz do cancro, inicia-se com Programas Nacionais sobre a Doença Oncológica adequados às taxas de incidência de cancro do país, bem como aos principais fatores de risco identificados. Estes programas nacionais devem incluir políticas que fomentem a redução da exposição aos fatores de risco e que sensibilizem os indivíduos a adotar estilos de vida saudáveis.

## REDUZIR O RISCO DE CANCRO ASSOCIADO A INFEÇÕES

**Nos países em desenvolvimento muitas questões vão para além da modificação comportamental. Muitos destes países enfrentam uma dupla exposição a fatores de risco, sendo a mais comum as infeções causadoras de cancro.**

### Factos

- Estima-se que as infeções crónicas sejam responsáveis por cerca de 16% de todos os cancros a nível mundial, sendo que estes números sobem para 23% no caso dos países em desenvolvimento.
- Muitos dos tipos mais comuns de cancro nos países em desenvolvimento como do fígado, colo do útero e estômago, estão associados a infeções como a Hepatite B, o Vírus do Papiloma Humano (HPV) e à bactéria *Helicobacter pylori*, respetivamente.



### Mensagem Global

Existem duas vacinas eficazes e seguras para prevenir cancros associados a infeções: para o cancro do fígado existe a vacina da Hepatite B, e para o cancro do colo do útero existe a vacina do HPV. Estas vacinas, que oferecem uma solução para atenuar a incidência de cancro, devem ser incluídas nos planos nacionais de vacinação e devem ser integradas nos programas nacionais sobre a doença oncológica.

## UNIR ESFORÇOS

**Grande parte das mortes prematuras por cancro são evitáveis, pela influência nas políticas de setores externos à área da saúde e não apenas por alterações que incidam em exclusivo nas políticas de saúde.**

### Factos

- Uma abordagem multiministerial para a promoção de actividades multisectoriais e o estabelecimento de parcerias com o setor privado são metodologias essenciais para o desenvolvimento e implementação de políticas, legislação e programas, como exemplo:
  - O portal ICCP – O portal da International Cancer Control Partnership (<http://www.iccp-portal.org>) apresenta boas práticas no planeamento de acções nacionais de controlo do cancro.
  - O McCabe Centre for Law and Cancer ajuda a desenvolver competências para o uso eficaz da legislação sobre prevenção e tratamento do cancro, apoio e investigação.
  - A NCD Alliance, que desenvolve o seu trabalho na área das doenças não transmissíveis, esforça-se para aumentar a relevância da temática cancro e das doenças não transmissíveis na Agenda da Saúde e Desenvolvimento Global.



### Mensagem Global

Alargar os objetivos estabelecidos internacionalmente para incluir intervenções que abranjam o controlo do cancro e o seu tratamento podem fortalecer os sistemas de saúde e aumentar a sua capacidade de resposta aos atuais desafios do desenvolvimento. Neste momento o ónus está do lado das organizações de luta contra o cancro a fim de garantir que a doença se mantém no topo das prioridades da Agenda do Desenvolvimento após 2015.

