

prevenção

COMO NÃO AUMENTAR O CONSUMO DE CIGARROS, BEBIDAS ALCOÓLICAS E COMIDAS NADA SAUDÁVEIS EM MEIO AO ESTRESSE PANDÊMICO



Confinados com tentações

Quando o Brasil registrava seus primeiros casos de contaminação pelo novo coronavírus e o Rio de Janeiro iniciava o isolamento social, a coordenadora de Prevenção e Vigilância (Conprev) do INCA, Liz Almeida, ficou surpresa ao levar, pela manhã, seu lixo até a área comum do edifício onde mora. O volume de garrafas vazias de bebidas alcoólicas tinha disparado, chegando a uma proporção até então inédita na observação da médica.

A imagem acendeu um alerta para Liz: o risco à saúde não estava apenas circulando pelas ruas, na forma de um novo vírus. A ameaça poderia estar também dentro de casa, à medida que o confinamento e as incertezas trazidas pela pandemia refletiriam no exagero do consumo de comidas nada saudáveis, bebidas alcoólicas e cigarros, além da suspensão de

atividades físicas. Esse conjunto é um velho conhecido de quem trabalha na prevenção do câncer e está diretamente relacionado a um dos piores efeitos do isolamento social: o comprometimento da saúde da população.

“Acabamos vivendo um paradoxo: a pessoa fica em casa para se proteger de uma infecção que pode matar, caso haja complicações. E, ao mesmo tempo, se expõe mais às complicações dessa mesma infecção, pois aumenta os fatores de risco associados”, diz Liz Almeida. “É preciso ficar atento. No fim, o resultado do esforço do isolamento pode ser o aumento no risco de desenvolver doenças crônicas graves”, avisa.

Mas, afinal, como evitar que a pandemia eleve o nível de estresse e crie gatilhos para hábitos nada

saudáveis? A primeira medida é identificar quais são as armadilhas que levam a esses comportamentos de agravamento de riscos.

No caso das bebidas alcoólicas, segundo a médica, é importante não normalizar o consumo, nem permitir que façam as vezes de medicamentos ansiolíticos. Em vez de recorrer ao álcool para acalmar, o mais recomendado é usar o tempo livre para colocar em prática, por exemplo, um antigo projeto, como adquirir uma nova habilidade, ou buscar atividades que tenham efeito relaxante como meditação, ioga, pintura, dança, escrever ou ler, recomenda Liz.

A nutricionista Luciana Grucci Maya, também da Conprev, lembra que, para a prevenção de câncer, não há nível seguro de ingestão de álcool. Ou seja, até pequenas doses devem ser evitadas. “E isso independe do tipo e da qualidade da bebida. Então, não podemos afirmar que o consumo de vinho é mais seguro do que o de cerveja, por exemplo”, explica Luciana. “É importante destacar que há uma evidente relação dose-resposta entre o consumo de bebidas alcoólicas e o risco de câncer. Quanto maior a quantidade ingerida e o tempo de exposição, maior a chance de desenvolver a doença”, completa.

Assim como o álcool, o tabaco é um fator de risco para o surgimento de tumores. Na verdade, o tabagismo é a maior causa isolada evitável de adoecimento e mortes precoces em todo o mundo. Fumantes estão mais vulneráveis à infecção pela Covid-19, entre outros fatores, porque o ato de fumar exige contato constante dos dedos com os lábios, o que aumenta a

“É preciso ficar atento. No fim, o resultado do esforço do isolamento pode ser o aumento no risco de desenvolver doenças crônicas graves”

LIZ ALMEIDA, coordenadora de Prevenção e Vigilância (Conprev) do INCA

probabilidade de transmissão do vírus pela boca. Além disso, o cigarro causa diferentes tipos de inflamação e prejudica os mecanismos de defesa do organismo. Por isso, quem fuma é acometido, com mais frequência, por infecções, como sinusite, traqueobronquite, pneumonia e tuberculose, o que eleva as chances de desenvolver sintomas graves de Covid-19. Em razão da pandemia, a Divisão de Controle do Tabagismo e Outros Fatores de Risco do INCA criou uma campanha em que incentiva as pessoas a pararem de fumar e alerta para os malefícios do fumo passivo.

“São 16 tipos de câncer associados ao tabaco, além de outras doenças. Existem boas razões para convencer as pessoas de que aquela estratégia do passado [de glamurização do cigarro] é exatamente o contrário do que estamos fazendo ao longo dos últimos 30 anos”, afirma Liz Almeida, em referência às campanhas de cessação do tabagismo do INCA em conjunto com o Ministério da Saúde. “No futuro, talvez consigamos fazer o mesmo movimento em relação a alimentos industrializados, consumo abusivo de álcool e falta de atividades físicas devido à hiperconectividade, conclui.

DICAS PARA UMA DIETA EQUILIBRADA

Descuidar do que se come é outro fator que pode colocar a vida em risco. De acordo com Luciana Maya, o confinamento imposto pela pandemia teve como um dos resultados a mudança no padrão alimentar de grande parte da população, principalmente entre os que não tinham o costume de cozinhar. “A aquisição de comidas semiprontas, congeladas ou por meio de *delivery*, inevitavelmente, resulta na piora da qualidade das refeições. Os ultraprocessados e os *fast food* apresentam elevada densidade



energética, são ricos em açúcar, gordura e sal, e têm uma enorme variedade de aditivos químicos. O consumo frequente desses produtos leva ao ganho de peso”, explica.

Para evitar prejudicar a saúde, a nutricionista sugere cozinhar em casa, mesmo com a flexibilização do isolamento social. O ideal é que sejam preparações caseiras, feitas a partir de alimentos *in natura* (carnes, legumes, verduras) e minimamente processados (cereais, grãos, massas) e com a participação de todos os membros da família.

Outra dica é comer com regularidade, em ambientes apropriados, e não “beliscar” entre as refeições. “Muitas vezes, a vontade de comer sem fome surge ou se torna mais forte quando somos estimulados visualmente pela presença da guloseima. Portanto, é recomendável evitar ter esses produtos ao alcance das mãos”, orienta Gabrielle Vargas, residente em Nutrição Oncológica do INCA.

Alimentar-se de forma regular, devagar e com atenção é uma boa maneira de controlar naturalmente o quanto se come. Uma dieta com base em alimentos saudáveis evita o sobrepeso e a obesidade, que, por sua vez, está ligada ao desenvolvimento de pelo menos 13 tipos de câncer. “As evidências científicas mostram forte relação entre o excesso de gordura corporal e o aumento de risco para câncer de boca, faringe, laringe, esôfago, estômago, pâncreas, vesícula biliar, fígado, intestino grosso (cólon e reto), mama em mulheres na pós-menopausa, endométrio, próstata e rins”, explica Luciana.

De acordo com a especialista, a obesidade vem crescendo ao longo dos últimos 20 anos no País. “Atualmente, quase 60% da população adulta brasileira está acima do peso. É uma doença crônica decorrente de múltiplas causas. Fatores ambientais, econômicos e sociais são importantes determinantes de comportamento e de escolhas individuais, e condicionam o consumo de alimentos e bebidas. Ela deve ser encarada com seriedade. Precisamos avançar em medidas de enfrentamento e no aprimoramento das políticas públicas para a promoção da alimentação saudável”, destaca a nutricionista da Conprev.

MAIS MOVIMENTO, MENOS ESTRESSE

A manutenção do peso ideal também pode ser alcançada com a prática regular de atividades físicas. Movimentar-se ajuda a diminuir o nível de estresse e melhora a qualidade do sono - uma das queixas



mais frequentes durante a pandemia -, pois libera endorfina, hormônio responsável pela saciedade e pelo bem-estar. O ideal é buscar uma atividade de interesse e iniciá-la com duração e intensidade baixas, o que favorece a continuidade e a frequência.

“Uma sessão de atividade física já traz benefícios para o sono. Sugerimos que se a prática escolhida for muito cansativa, ou seja, de alta intensidade ou longa duração, não seja praticada próximo da hora de dormir”, orienta o professor de Educação Física Fabio Carvalho, também da Conprev.

Reservar alguns momentos do dia para fazer atividade física na companhia de amigos ou familiares pode ser um elemento importante para a adesão e a manutenção da prática. São muitas as possibilidades: atividades lúdicas, como dança, caminhada e esportes em geral, sem foco no tempo ou no esforço. E com a reabertura de academias e a permissão para treinar em espaços públicos ao ar livre, a prática pode ser mais sistematizada.

Ainda falando em qualidade do sono, ela pode ser afetada pelos alimentos que consumimos - e o horário das refeições. É recomendável não comer perto da hora de dormir, principalmente alimentos gordurosos ou que contenham cafeína. Os primeiros, porque levam mais tempo para serem digeridos. E os que contêm cafeína - como café, chocolate, chá preto, mate, guaraná, bebidas energéticas e refrigerantes à base de cola - têm efeito estimulante. “Prefira alimentos leves e chás, como os de camomila e cidreira. Alimentos que são fonte de triptofano, como leite e derivados, frutos do mar, grãos integrais e leguminosas também podem colaborar para boas noites de repouso, pois essa substância participa da formação da melatonina, hormônio responsável pelo sono”, orienta Gabrielle Vargas.

DE BEM COM O DISTANCIAMENTO SOCIAL



Identifique os gatilhos que levam aos comportamentos de risco. A causa pode estar no excesso de notícias, no uso constante das redes sociais ou estar relacionada a algum horário específico do dia.



Movimente-se. Mexer o corpo ajuda a diminuir o nível de estresse e melhora a qualidade do sono.



Alimente-se com regularidade e com atenção (sem fazer outra atividade simultaneamente).

Se possível, faça as refeições **em companhia de outra pessoa** e em locais apropriados.



Coloque em prática um projeto antigo ou busque atividades que tenham efeito relaxante, como meditação, ioga, pintura, dança, escrever ou ler.



Prepare suas próprias refeições, a partir de alimentos in natura e minimamente processados.

Procure compartilhar também as atividades que antecedem e sucedem as refeições, como o preparo dos pratos e a arrumação da cozinha.



Reserve alguns momentos do dia para fazer atividades lúdicas e na companhia de familiares ou amigos.