

prevenir o câncer

No evento, Santini informou que 60% dos casos de câncer estão relacionados à alimentação inadequada e ao tabagismo. Ao lado, uma das peças gráficas da campanha. No detalhe, Lúcia Soutelinho, paciente diagnosticada com câncer de pulmão, em seu depoimento



Debate sobre escolhas saudáveis reúne especialistas e pacientes

O Teatro Sesc Ginástico, no Centro do Rio de Janeiro, recebeu, dia 4 de fevereiro, um debate sobre a importância e os efeitos da adoção de escolhas saudáveis para a prevenção do câncer. Foram abordados temas como alimentação inadequada, tabagismo – relacionados a 60% dos casos de câncer, conforme explicou o diretor-geral do INCA, Luiz Antonio Santini –, proteção contra a radiação solar (causa do câncer de pele, o mais incidente entre os brasileiros) e prática regular de atividades físicas.

O nutricionista Fabio Gomes, da Área de Alimentação, Nutrição e Câncer do Instituto, fez um alerta: “Há produtos que são uma mistura de farinha, gorduras e açúcares, são anunciados como se fossem saudáveis e têm seu consumo estimulado, mas nem deveriam ser chamados de alimentos”. A também nutricionista Gabriela Kapim, apresentadora do programa *Socorro! Meu filho come mal*, no canal pago GNT, frisou que o bom exemplo começa pelos pais. “Se eu quero que meu filho coma alface todo dia, mas ele não me vê comendo alface, como vou convencê-lo de que isso é bom?”, ponderou.

Em relação ao câncer de pele, o médico Dolival Lobão, chefe do Serviço de Dermatologia do INCA, destacou que os raios UVB (ultravioleta B) são os grandes vilões. Como eles são mais incidentes das 10h às 16h, a recomendação é nunca se expor ao sol nesse horário. Já os raios UVA, responsáveis pelo envelhecimento precoce, estão presentes na mesma intensidade das 7h às 19h – ou seja, sem proteção, tomar sol em qualquer horário faz mal para a pele. O médico indicou a adoção de medidas como o uso de filtro solar e chapéu.

O gerente de Esportes e Recreação do Sesc, Fernando Silva, falou sobre a prática de atividades físicas, importante fator de proteção contra o câncer, pois previne a obesidade, que, por sua vez, está relacionada ao surgimento de diversos tipos da doença. “As pessoas passam

horas no trabalho, com posturas erradas, gastam muito tempo no trânsito e justificam não fazer atividade física porque estão cansadas, estressadas ou sentindo dores. A prática é indicada justamente para eliminar o cansaço, aliviar o estresse e prevenir as dores”, afirmou, ressaltando que os benefícios surgem a médio prazo.

Mudança de vida

O tabagismo é a principal causa evitável de câncer. Mas, às vezes, a atitude de parar de fumar só vem depois de um grande susto. Foi o que aconteceu com a paciente Lúcia Soutelinho, de 63 anos, que há 18 foi diagnosticada com câncer de pulmão. “Quando a gente fuma e está passando por um problema, pensa que o cigarro vai nos ajudar a passar por aquela situação. Na verdade, ele é o problema. Eu tirei um pulmão e só aí parei de fumar e comecei a me alimentar bem. Hoje, não posso fazer muito esforço físico, mas dou minhas caminhadas e de vez em quando ando de bicicleta”, relatou.

A médica Cristina Cantarino, responsável pela área de tratamento do fumante no INCA, deixou uma dica prática para quem quer parar de fumar: manter o maço de cigarro, o isqueiro e o cinzeiro distantes. “A preguiça de levantar para pegar o cigarro ou o isqueiro vence a fissura [vontade muito forte] de fumar, que dura apenas cinco minutos”, revelou.

O debate, mediado pela jornalista Rosângela Fernandes, da ONG Criar Brasil, foi transmitido ao vivo para todas as unidades do Sesc e contou com aproximadamente 150 internautas logados. No final, os debatedores responderam a perguntas da plateia.

Ao longo do mês de fevereiro, houve oficinas gratuitas com o tema *Alimentação saudável voltada para a prevenção do câncer* em unidades do Sesc na capital e em outras cidades do estado.