



## Fatores de risco para o cancro

O que é um fator de risco?

Um fator de risco é algo que aumenta a probabilidade de uma pessoa vir a desenvolver uma doença. No entanto, apesar de poderem influenciar, não se sabe ao certo de que forma provocam a doença.

Quais os fatores de risco para o cancro?

O cancro, como qualquer outra doença, tem fatores de risco que tornam as pessoas mais suscetíveis ao seu desenvolvimento. Os fatores de risco para o cancro podem dividir-se em:

- **controláveis:**
  - exposição ambiental
  - estilos de vida (por exemplo, alimentação e atividade física)
  - infeções por determinados vírus, bactérias ou parasitas
- **não controláveis:**
  - idade
  - predisposição genética
  - etnia

A exposição ambiental é fator de risco?

Sim. Todos os dias estamos expostos a agentes nocivos e tóxicos. A exposição prolongada a muitos destes agentes, designados por carcinogénicos, pode aumentar o risco de cancro.

Quais os tipos de agentes carcinogénicos mais comuns?

Os agentes carcinogénicos podem ser divididos em dois tipos:

- **químicos** – todos os poluentes atmosféricos a que estamos expostos diariamente, como gases (dos automóveis e das chaminés industriais) e produtos sintéticos (colas, tintas, entre outros), mas também alguns químicos presentes em alimentos processados
- **físicos** – a radiação ultravioleta, transmitida pelo sol, a radiação X que é transmitida pelos equipamentos médicos de radiologia e

material radioativo existente, por exemplo, nas minas de urânio

## O estilo de vida pode ser um fator de risco?

Sim. Está comprovado que estilos de vida saudáveis diminuem a probabilidade de desenvolver cancro. Assim ter estilos de vida incorretos, como maus hábitos alimentares, fumar, ingerir bebidas alcoólicas em excesso e ser sedentário, são considerados fatores de risco elevados para o cancro.

## A alimentação é um fator de risco?

Sim. Uma dieta pobre em frutas e legumes, pouco variada e abundante em gorduras e açúcares é um grande fator de risco para o desenvolvimento de várias doenças, incluindo o cancro do estômago e intestino. A obesidade está associada ao cancro devido à multiplicação desordenada e descontrolada das células alteradas. Uma alimentação saudável é fundamental para a manutenção de um bom estado de saúde e qualidade de vida.

## O tabagismo provoca que tipos de cancro?

O consumo de tabaco está associado ao aumento de risco de cancro da cavidade oral, faringe, laringe, traqueia, esófago, pâncreas, pulmão e bexiga.

## O alcoolismo provoca que tipos de cancro?

O consumo exagerado e prolongado de bebidas alcoólicas aumenta o risco de cancro de cabeça e pescoço, esófago, fígado, mama e cólon.

## As pessoas sedentárias têm maior risco de ter cancro?

Sim. As pessoas sedentárias têm maior risco de desenvolver cancro de mama, do cólon, esófago e do útero. A prática de exercício físico de forma regular e moderada é fator preventivo de várias doenças.

## Quais as infeções que são fatores de risco para o cancro?

Alguns estudos na área da oncologia demonstram que as infeções por determinados vírus, bactérias ou parasitas aumentam o risco de determinados tipos de cancro. São exemplos:

- vírus Epstein-Barr – este vírus provoca a mononucleose e está associado a alguns tipos de linfoma e cancro da cabeça e pescoço

- [vírus da hepatite B](#) e [hepatite C](#) – as infeções crónicas por estes vírus causam hepatocarcinoma (cancro do fígado)
- [vírus da Imunodeficiência Humana \(VIH\)](#) – a infeção pelo VIH compromete o sistema imunitário, aumentando o risco para vários tipos cancros, nomeadamente, linfomas, sarcoma de Kaposi, entre outros
- [vírus do papiloma humano \(HPV\)](#) - Alguns tipos deste vírus são classificados de alto risco e são responsáveis pelo desenvolvimento de quase todos os cancros de colo do útero. Este tipo de vírus está ainda implicando nos cancros da orofaringe, vagina, pénis e canal anal
- helicobacter pylori – a infeção por esta bactéria está associada a um tipo cancro gástrico e ao linfoma de MALT
- schistosoma hematobium – um parasita presente em África e que está associado ao cancro da bexiga

## O envelhecimento é um fator de risco?

Sim. A idade é o principal fator de risco para muitos tipos de cancro, uma vez que o envelhecimento das células origina o desenvolvimento do cancro. Cerca de um quarto dos novos casos de cancro são diagnosticados em pessoas com idade entre os 65 e 74 anos. Assim, recomenda-se uma vigilância reforçada a partir dos 50 anos.

## O que significa ter predisposição genética?

As síndromes de cancro hereditário, são um fator de risco levado, representando cerca de 5 a 10 % de todos os cancros. Indivíduos que possuem familiares próximos com cancro, especialmente numa idade jovem, podem ter um risco mais elevado de desenvolver a doença. Por exemplo, uma mulher cuja mãe ou irmã tenha tido cancro da mama, tem duas vezes mais probabilidade de desenvolver este cancro do que outra mulher que não tenha a mesma história familiar.

## Existem testes para diagnosticar a predisposição genética?

Sim. Os testes genéticos para pesquisa de mutações de cancro hereditário podem ser pedidos pelo médico assistente, em caso de suspeita de síndrome hereditário, e encaminhado para consulta de oncogenética.

## Como se pode fazer prevenção do cancro?

Ao evitar fatores de risco como fumar, hábitos alimentares errados,

exposição prolongada ao sol e adquirir hábitos de vida saudáveis (como exercício físico regular, alimentação equilibrada, beber água, etc.) pode reduzir-se fortemente o risco de desenvolver certos tipos de cancro. Infelizmente nem todos os cancros podem ser evitados. No entanto, quanto mais cedo for diagnosticado, maior é a probabilidade de cura. Por esta razão, é tão importante vigiar alterações no seu corpo e realizar regularmente o autoexame da mama, testículos e pele. O seu médico pode, também, aconselhar a realização de exames regulares de [rastreio](#), tais como:

- mamografia
- pesquisa de sangue oculto nas fezes
- exame ginecológico com citologia (papanicolau)
- toque rectal
- análises ao sangue
- entre outros

Para determinar quais os testes mais apropriados para cada pessoa, o médico terá em conta a idade, a história familiar de cancro, a etnia e outros possíveis fatores de risco existentes. Fonte: [Sociedade Portuguesa de Oncologia](#)

Fonte: <https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-oncologicas/fatores-de-risco->