

## O que você pode fazer hoje para evitar um câncer amanhã

---

- Fatores de risco para a doença vão além da genética e incluem estilo de vida
- Hábitos como atividade física e evitar consumo de álcool reduzem chances de tumores

Allyson Chiu

The Washington Post

As taxas de câncer estão aumentando entre pessoas na casa dos 20, 30 e início dos 40 anos. Mas enquanto os pesquisadores ainda trabalham para entender melhor o que poderia estar impulsionando esse aumento desconcertante, especialistas dizem que há medidas que os jovens podem tomar para ajudar a reduzir seu risco.

"Historicamente, o câncer tem sido má sorte, genética ruim", diz Arif Kamal, diretor de atendimento ao paciente da Sociedade Americana de Câncer. "É algo que se aproxima sorrateiramente quando você não está prestando atenção e afeta sua vida de uma maneira que você não poderia fazer nada a respeito."

Um crescente corpo de pesquisas, no entanto, examinou como escolhas de estilo de vida e exposições ambientais contribuem para a doença. Esses fatores, diferentemente da genética, podem ser controlados até certo ponto.

"O que estamos tentando fazer é construir hábitos saudáveis para manter os problemas afastados ao longo do tempo, e você pode fazer isso agora para investir em um futuro com menos câncer", afirma Kamal. "A única maneira de continuarmos a dobrar a curva do número de pessoas diagnosticadas com câncer será realmente mudar a forma como vivemos nos nossos 20 e 30 anos."

Aqui está o que Kamal e outros especialistas dizem que você pode fazer sobre os cânceres que estão aumentando mais rapidamente entre os jovens, incluindo câncer de mama e colorretal.

**Concentre-se na sua saúde**

Nos Estados Unidos, cerca de 40% de todos os casos de câncer estão associados a fatores de risco modificáveis, como peso, consumo de álcool e tabagismo, de acordo com a Associação Americana para Pesquisa do Câncer.

Enquanto o câncer de mama, por exemplo, está associado a um histórico familiar da doença e mudanças hormonais, a obesidade e o consumo de álcool podem torná-lo mais provável, diz Ann Partridge, cofundadora e diretora do programa de jovens adultos com câncer de mama no Instituto Dana-Farber de Câncer em Boston.

"Você não pode controlar seu histórico familiar. Você não pode controlar quando teve sua menstruação quando era jovem", acrescenta Partridge. "Mas você pode controlar o que coloca em seu corpo, se exercitar e cuidar bem de si mesmo, e se optar por beber álcool, beber apenas com moderação ou menos."

A obesidade também é um fator de risco comum para cânceres gastrointestinais, diz Kimmie Ng, diretora do Centro de Câncer Colorretal de Início Jovem no Instituto Dana-Farber de Câncer.

A Sociedade Americana de Câncer recomenda que as pessoas façam o seguinte:

- Pratiquem atividade física regular semanalmente e limitem o comportamento sedentário.
- Mantenham uma dieta consistente e equilibrada de alimentos ricos em nutrientes, incluindo uma variedade de vegetais, frutas inteiras e grãos integrais. Limitem ou evitem carnes vermelhas e processadas, bebidas açucaradas e alimentos ultraprocessados.
- Evitem álcool, se possível. Se estiver bebendo, não deve consumir mais de uma bebida por dia para mulheres e duas bebidas por dia para homens.

Mas Ng observou que muitos de seus jovens pacientes com câncer colorretal não são obesos ou não têm problemas de saúde.

O aumento no câncer colorretal "certamente aponta para fatores ambientais e exposições como prováveis contribuintes para o aumento das taxas", diz ela. "Mas ainda não sabemos exatamente quais exposições ambientais estão em jogo."

Pesquisas relacionaram distúrbios do ritmo circadiano a riscos mais elevados de certos cânceres. Cientistas também estão estudando como exposições a produtos químicos e plásticos podem estar conectadas à doença.

## **Conheça seu histórico familiar e pessoal**

À medida que os cientistas continuam a examinar quais fatores podem estar impulsionando o aumento do câncer em jovens adultos, os especialistas dizem que é fundamental entender seu risco individual, pois isso pode ajudar na detecção precoce.

Um histórico familiar de câncer, particularmente se parentes também foram diagnosticados jovens, pode mudar a idade em que as pessoas são elegíveis para exames de triagem.

"Para o câncer colorretal, se houver um histórico familiar desse tipo de câncer ou mesmo um pólipó avançado em seus familiares, uma pessoa pode se qualificar para triagem antes dos 45 anos", afirma Ng. "Isso poderia potencialmente salvar vidas."

O teste genético é outra ferramenta que as pessoas podem usar, disse Partridge. A Sociedade Americana de Câncer fornece um guia online para ajudar as pessoas a determinar se devem considerar fazer o teste.

Você também deve estar familiarizado com seu histórico de saúde pessoal e seu corpo, disse Partridge. O risco de câncer de mama, por exemplo, está associado a quando as pessoas começam e param de menstruar. Para os jovens, quanto mais cedo você tiver sua menstruação, maior será o risco de desenvolver câncer de mama. Em mulheres mais velhas, o início tardio da menopausa, que geralmente começa entre os 40 e 50 anos, está ligado ao aumento do risco.

### **Preste atenção aos sintomas**

Caroços anormais, inchaços, sangramentos ou hematomas que persistem ou pioram com o tempo devem motivar uma visita ao médico, diz Kamal.

"Fundamentalmente, quando mais jovens estão sendo diagnosticados com câncer, isso muda nosso limite para quando nos preocupamos com um sintoma ser um câncer subjacente", acrescenta ele. "Enquanto 20 anos atrás, teríamos dito que sangramento retal é apenas uma hemorroida inofensiva, não se preocupe, hoje não devemos mais dizer isso."

Sangramento retal ou sangue nas fezes podem ser sinais de câncer colorretal e devem necessitar de uma avaliação completa, afirma Kamal.

"Ignorar os sintomas só deixa o câncer ganhar em termos de tempo", diz ele.

Outros possíveis sinais de câncer colorretal incluem:

- Mudanças nos hábitos intestinais.
- Dor abdominal.
- Perda de peso não intencional.
- Sintomas de anemia ou baixa contagem de glóbulos vermelhos, como falta de ar ou fadiga com esforço.

Se você está preocupado com o câncer de mama, é importante saber como seus seios normalmente se sentem e parecem, afirma Partridge. Preste atenção a caroços nos seios ou axilas que não desaparecem após seu ciclo menstrual ou estão crescendo. Uma erupção cutânea que permanece mesmo após tentativas de tratamento é outro sinal de alerta.

Embora a maioria dos tumores de mama não seja dolorosa, alguns podem ser, acrescenta ela.

## **Defenda-se**

Não apenas mais jovens estão sendo diagnosticados com câncer, mas os médicos dizem que os pacientes estão chegando com casos mais avançados e difíceis de tratar de certos cânceres.

Uma razão é o acesso limitado aos cuidados, diz Michael Roth, codiretor do programa de oncologia para adolescentes e jovens adultos no Centro de Câncer MD Anderson da Universidade do Texas. Ainda existe uma falta de compreensão entre alguns médicos e o público de que jovens podem ter câncer, disse Roth.

"Os pacientes estão tendo atrasos em seu diagnóstico, e isso está associado a uma sobrevida e resultados piores", diz ele.

Se você tem um risco maior de desenvolver câncer ou notou sintomas preocupantes, os especialistas recomendam insistir em exames de triagem e testes. O Instituto Dana-Farber de Câncer e a Sociedade Americana de Câncer têm ferramentas online que ajudam a avaliar o risco e fornecem orientações sobre as medidas a serem tomadas.

[https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2025/11/o-que-voce-pode-fazer-  
hoje-para-evitar-um-cancer-amanha.shtml](https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2025/11/o-que-voce-pode-fazer-hoje-para-evitar-um-cancer-amanha.shtml)

**Veículo:** Online -> Portal -> Portal Folha de S. Paulo