

Vozes pela prevenção:

**Alimentação e Nutrição,
Câncer Relacionado ao Trabalho e
Controle do Tabagismo**

PRODUÇÃO



APOIO



**Organização
Pan-Americana
da Saúde**
Escritório Regional para as Américas da
Organização Mundial da Saúde

REALIZAÇÃO



Ministério da
Saúde

GOVERNO FEDERAL



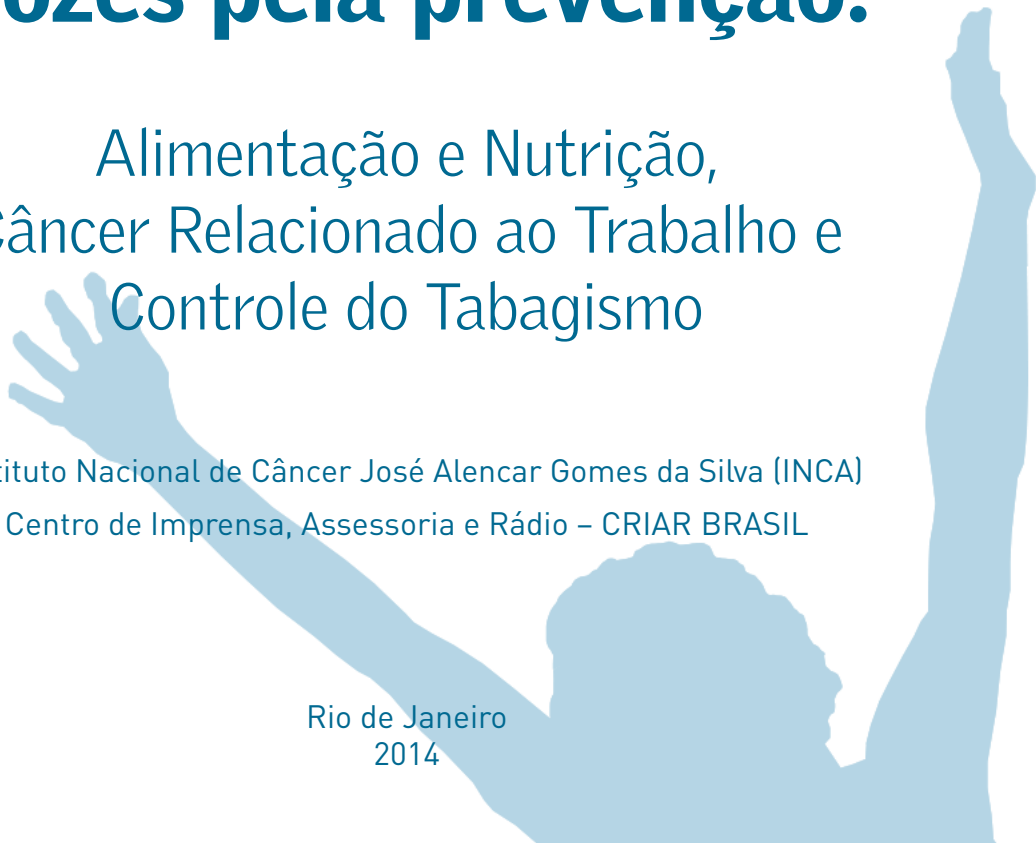
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

Vozes pela prevenção:

Alimentação e Nutrição,
Câncer Relacionado ao Trabalho e
Controle do Tabagismo

Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA)
Centro de Imprensa, Assessoria e Rádio – CRIAR BRASIL

Rio de Janeiro
2014



Instituto Nacional de Câncer José de Alencar Gomes da Silva – INCA
Coordenação de Prevenção e Vigilância (Conprev)

Consultoria técnica para elaboração da cartilha

Unidade Técnica de Alimentação, Nutrição e Câncer

Sueli Couto, Thainá Alves Malhão, Maria Eduarda Melo, Rebecca Nunn, Isabela Sattamini e Fabio Gomes

Unidade Técnica de Exposição Ocupacional e Ambiental

Ubirani Barros Otero e Márcia Sarpa de Campos Mello

Divisão de Controle do Tabagismo

Valéria de Souza Cunha, Aline de Mesquita Carvalho e Maria Raquel Fernandes Silva

Idealização e coordenação do projeto

Divisão de Comunicação Social

Jornalista responsável: Daniella Daher

CRIAR BRASIL

Centro de Imprensa, Assessoria e Rádio

Rua Teotônio Regadas 26 sala 403

CEP: 20021-360 - RJ

Telefones: 21-2242 8671/2508 5204

criar@criarbrasil.org.br

www.criarbrasil.org.br • www.radiotube.org.br

PRODUÇÃO



APOIO



REALIZAÇÃO



Ministério da
Saúde



Alimentação, nutrição e prevenção de câncer

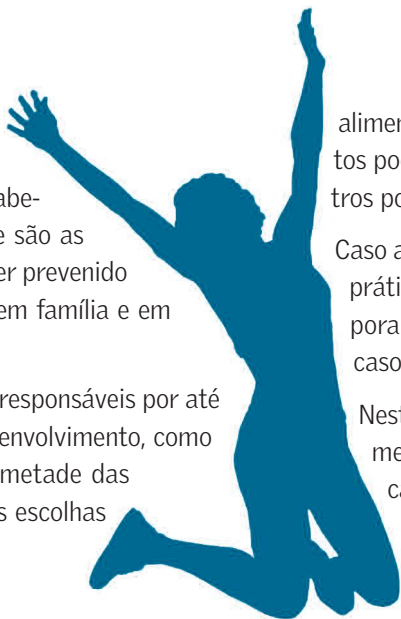
Durante muitos anos, acreditava-se que o desenvolvimento do câncer estava associado apenas a questões genéticas. Atualmente, sabe-se que os modos de vida e o meio ambiente são as principais causas da doença. O câncer pode ser prevenido e, para isso, podemos agir individualmente, em família e em comunidade.

A alimentação e a nutrição inadequadas são responsáveis por até 20% dos casos de câncer nos países em desenvolvimento, como o Brasil. Esses países concentram mais da metade das ocorrências de câncer do mundo. Por isso, as escolhas

alimentares são tão importantes: enquanto alguns alimentos podem ajudar a proteger o corpo contra a doença, outros podem aumentar o risco de desenvolver câncer.

Caso a população adotasse uma alimentação saudável e a prática regular de atividade física, mantendo o peso corporal adequado, aproximadamente um em cada três casos de câncer poderia ser prevenido.

Nesta cartilha você encontrará recomendações sobre alimentação, nutrição, atividade física e prevenção de câncer. Vamos a elas!



1

Manter o peso corporal adequado é uma das principais formas de prevenir o câncer

O sobrepeso e a obesidade provocam um processo de inflamação e aumentam a produção de hormônios que podem causar danos às células saudáveis, provocando ou acelerando o surgimento do câncer. Por isso, a manutenção do peso saudável ao longo da vida é uma das maneiras mais importantes de se proteger contra o câncer, além de também proteger contra diversas outras doenças.



Qual é o cenário atual? As últimas pesquisas nacionais têm mostrado que a quantidade de adultos, adolescentes e crianças com sobrepeso e obesidade está aumentando. Atualmente, cerca de metade dos brasileiros adultos está acima do peso adequado.

O que devo fazer?

- Acrescentar mais atividade física no seu dia a dia pode ajudar com o controle do peso corporal.
- Valorizar uma alimentação à base, principalmente, de alimentos de verdade, ou seja, alimentos frescos, como frutas, legumes, verduras, feijões e outros grãos, sementes, castanhas e carnes.

- Procurar diminuir os alimentos prontos para consumo ou prontos para aquecer e bebidas açucaradas, chamados de alimentos ultra-processados, pois eles têm entre seus ingredientes muito açúcar, gordura e sal, que favorecem o ganho de peso.



- Comer à mesa junto com amigos e familiares, em ambiente calmo, sem pressa e apreciando o sabor dos alimentos.

Saiba mais

- O peso adequado para os adultos pode ser calculado usando-se o Índice de Massa Corporal (IMC). O peso corporal em quilogramas (kg) deve ser dividido pela altura ao quadrado (altura x altura) medida em metros (m). O valor encontrado deve estar entre 18,5 e 24,9 kg/m².

2

Experimente atividades físicas como parte da rotina diária, começando por aquelas que lhe deem prazer

A atividade física, além de auxiliar no controle do peso corporal, promove o equilíbrio dos níveis de hormônios e fortalece as defesas do nosso organismo. Com isso, pode prevenir contra diversos tipos de câncer.

Qual é o cenário atual? Os últimos estudos indicam que, nas capitais brasileiras, metade dos adultos não alcança a quantidade suficiente de atividade física recomendada.

O que devo fazer?

- Experimentar o prazer de fazer atividade física individual, com a família ou amigos e de sentir-se mais animado no dia-a-dia. Quanto mais se movimentar o corpo, mais protegido você estará contra o câncer.
- Procurar fazer pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias, começando por aquelas que lhe dão prazer, como andar de bicicleta, dançar, nadar, jogar futebol, dentre outras.
- Caminhar ou ir andando de bicicleta para o trabalho, fazer atividades domésticas, como varrer ou limpar as janelas, subir pelas escadas em vez de usar os elevadores, descer do ônibus um ou dois pontos antes de chegar em casa são algumas opções para aumentar a atividade física no dia a dia.

Saiba mais

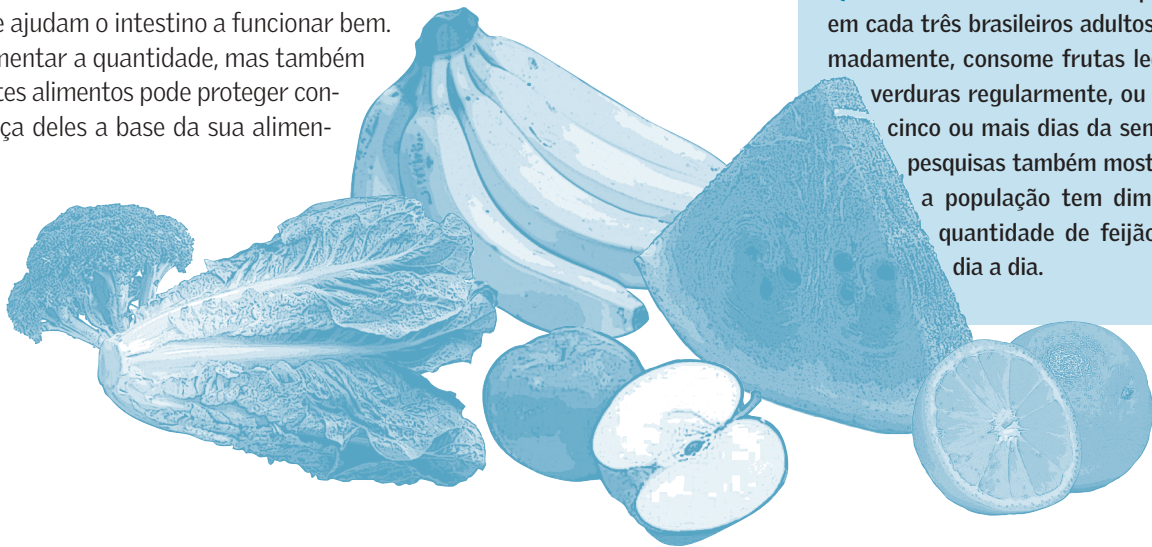
- Quanto maior for o tempo gasto com hábitos sedentários, como assistir à televisão e jogar no computador ou video game, maior a chance de ganhar peso corporal.



3

Comer principalmente alimentos de verdade pode proteger o corpo contra o câncer

Alimentos de verdade, como frutas, legumes, verduras, feijões e outros grãos, sementes e castanhas fortalecem as defesas do corpo e ajudam o intestino a funcionar bem. Não apenas aumentar a quantidade, mas também a variedade destes alimentos pode proteger contra o câncer. Faça deles a base da sua alimentação!

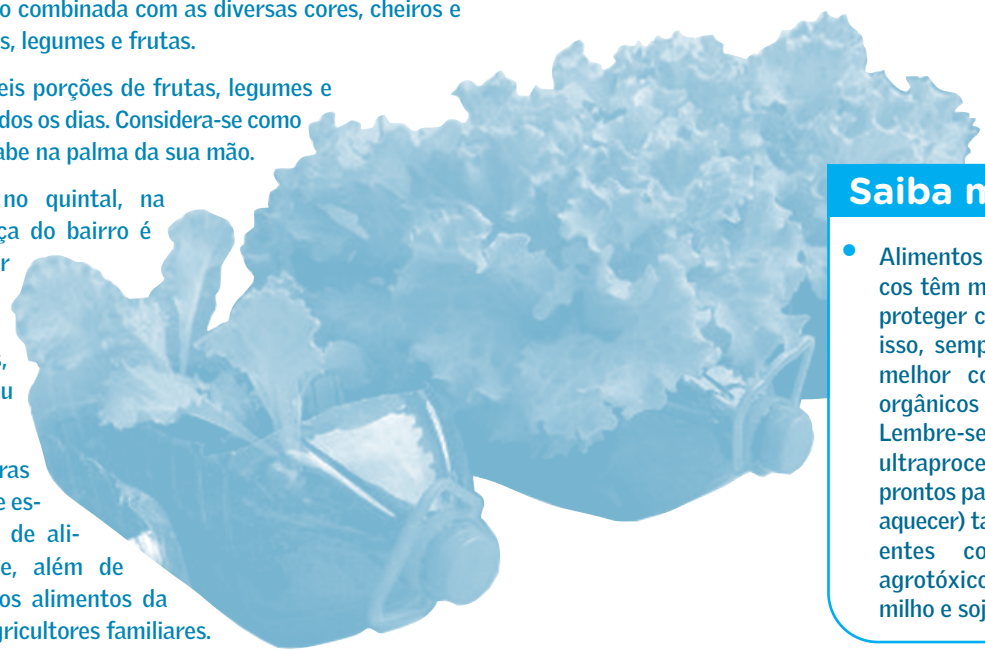


Qual é o cenário atual? Apenas um em cada três brasileiros adultos, aproximadamente, consome frutas legumes e verduras regularmente, ou seja, em cinco ou mais dias da semana. As pesquisas também mostram que a população tem diminuído a quantidade de feijão no seu dia a dia.

O que devo fazer?



- Coloque mais cores no seu feijão com arroz! Arroz e feijão é uma combinação tipicamente brasileira, gostosa e saudável. Melhor ainda quando combinada com as diversas cores, cheiros e sabores das verduras, legumes e frutas.
- Comer no mínimo seis porções de frutas, legumes e verduras variadas todos os dias. Considera-se como porção aquilo que cabe na palma da sua mão.
- Fazer uma horta no quintal, na varanda ou na praça do bairro é uma maneira de ter alimentos frescos, como temperos, verduras e até frutas, mais próximos do seu prato.
- Visitar e fazer compras nas feiras livres pode estimular o consumo de alimentos de verdade, além de ajudar a conhecer os alimentos da época e apoiar os agricultores familiares.



Saiba mais

- Alimentos livres de agrotóxicos têm maior capacidade de proteger contra o câncer. Por isso, sempre que possível, é melhor consumir alimentos orgânicos e agroecológicos. Lembre-se que os alimentos ultraprocessados (aqueles prontos para consumo ou para aquecer) também têm ingredientes contaminados com agrotóxicos, como açúcar, milho e soja.

4

Comer alimentos ultraprocessados pode promover o ganho de peso e aumentar a chance de desenvolver câncer

Os alimentos ultraprocessados são aqueles vendidos prontos para consumir (como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote e frios à base de carne, como presunto e mortadela), prontos para aquecer (como lasanhas, pizzas ou macarrão instantâneo) e bebidas açucaradas (como refrigerantes, sucos ou chás de caixa).

Estes alimentos contêm grande quantidade de açúcar e gordura entre seus ingredientes, e, por isso, contribuem para o aumento do peso corporal. E o excesso de sal e as substâncias químicas adicionadas aos alimentos ultraprocessados podem favorecer o surgimento de cânceres.

Qual é o cenário atual? O consumo de embutidos (presunto, linguiça, salsicha, mortadela, etc), biscoitos e refrigerantes tem aumentado na população brasileira nos últimos anos. Tem sido comum substituir o almoço ou o jantar por sanduíches, salgados, pizzas e outros tipos de lanches. Os estudos também mostram que cerca de um em cada quatro brasileiros adultos consomem bebidas açucaradas em cinco ou mais dias da semana.

O que devo fazer?

- Cozinhar sozinho, com os amigos ou com a família, usando a criatividade e experimentando receitas novas pode ser uma boa forma de incluir mais alimentos de verdade na sua alimentação.
- Comer refeições no almoço e no jantar e não substituí-las por lanches é uma forma de evitar os alimentos ultraprocessados.
- Reduzir o tempo assistindo televisão ajuda a afastar as propagandas de alimentos ultraprocessados, criados para estimular cada vez mais o consumo de calorias.
- Ler os rótulos dos produtos pode auxiliar na escolha por alimentos mais saudáveis. Mas lembre-se que os alimentos sem embalagem e sem rótulo, ou seja, os alimentos frescos, são sempre a melhor opção.

Saiba mais

O consumo frequente de adoçantes artificiais adicionados a bebidas e alimentos ou que estão entre os ingredientes dos alimentos ultraprocessados, *diet*, *light* e zero, pode causar algumas doenças, como o câncer.

Tabagismo:

por que é tão importante evitar a primeira tragada

Embora muita gente pense que fumar é um vício ou simplesmente um hábito ruim, na verdade o tabagismo (uso frequente e regular de produtos contendo tabaco) é uma doença caracterizada pela dependência da nicotina, uma das muitas substâncias nocivas presentes nos cigarros e todos os outros derivados do tabaco.

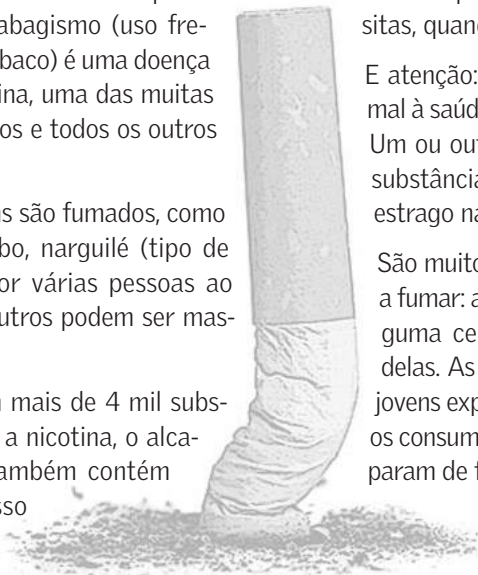
Vários são os derivados do tabaco. Alguns são fumados, como cigarro, charuto, fumo de rolo, cachimbo, narguilé (tipo de cachimbo indiano, geralmente usado por várias pessoas ao mesmo tempo) e o cigarro de palha. E outros podem ser mascarados ou cheirados, como o rapé.

O cigarro, que é o mais comum, contém mais de 4 mil substâncias tóxicas. As mais conhecidas são a nicotina, o alcatrão e o monóxido de carbono. Mas também contém amônia, agrotóxicos e até arsênico! Isso mesmo, o veneno usado para matar

ratos! A própria nicotina pode ser usada para matar parasitas, quando é feita uma infusão (chá) com suas folhas.

E atenção: Não se deixe enganar! Todos os cigarros fazem mal à saúde. Não existem cigarros fracos, mais leves ou *light*. Um ou outro pode até conter um teor menor de algumas substâncias, mas elas continuam presentes e fazendo seu estrago na saúde. Vamos voltar a falar disso, já, já.

São muitos os motivos que levam as pessoas a começarem a fumar: a pressão dos amigos, querer ficar parecido com alguma celebridade ou parecer mais adulto são algumas delas. As indústrias querem e trabalham forte para que os jovens experimentem o cigarro, pois assim podem substituir os consumidores que morrem a cada ano, além daqueles que param de fumar. Esse é um negócio e precisa dar lucro.



1

Doenças causadas pelo tabagismo

O tabagismo é a principal causa evitável de câncer e mata cerca de 1 bilhão de pessoas, por ano, no mundo, 200 mil delas no Brasil. Além de provocar todas essas mortes, o consumo dos derivados do tabaco está associado a mais de 50 doenças.

Estudos mostram que o tabagismo causa:

- vários tipos de câncer, como os de pulmão, boca, laringe, faringe, esôfago, pâncreas, rim, bexiga e colo de útero;
- infarto (ataque cardíaco);
- bronquite crônica (inflamação permanente dos brônquios) e enfisema pulmonar;
- acidente vascular cerebral (derrame).

O tabagismo é diretamente responsável por 30% das mortes por câncer, 90% das mortes por câncer de pulmão, 25% das mortes

por doença coronariana, 85% das mortes por doença pulmonar obstrutiva crônica e 25% das mortes por doença cerebrovascular.

Fique sabendo: a grande maioria dos casos de câncer de pulmão, cerca de 90%, ocorre em fumantes.

O tabagismo pode causar ainda:

- impotência sexual no homem;
- complicações na gravidez;
- aneurisma (dilatação) das artérias (vasos que transportam o sangue oxigenado), que deixam suas paredes sujeitas a rompimento;
- úlcera do aparelho digestivo (estômago ou duodeno);
- infecções respiratórias.

As principais causas de morte na população feminina hoje são, em primeiro lugar, as cardiovasculares (infarto e acidente vascular cerebral); em segundo, os tumores malignos de mama, pulmão e colo de útero; e, em terceiro, as doenças respiratórias. É possível perceber que as três causas podem estar relacionadas ao tabagismo. Outro dado alarmante é que o câncer responsável pela maioria das mortes entre mulheres (mama) já foi ultrapassado em número de casos pelo de pulmão em diversos países desenvolvidos. E o câncer de pulmão é o mais mortal: cerca de 90% de suas vítimas morrem em até cinco anos após o diagnóstico.

Para a mulher, o cigarro pode ser ainda mais perigoso se estiver associado ao uso de anticoncepcionais. Esses dois juntos estreitam as artérias, aumentando o risco de a mulher sofrer infarto ou derrame.

Já as grávidas fumantes têm risco maior de:

- sofrer aborto espontâneo;
- perder o bebê próximo ou depois ao parto;
- de o bebê nascer prematuro;
- de ter um bebê com baixo peso, menor tamanho e com defeitos congênitos.



2

Tabagismo e jovem

A grande maioria dos fumantes se torna dependente até os 19 anos. Os fabricantes de derivados de tabaco sabem disso e desenvolvem estratégias diversas para conquistar adolescentes e jovens. Por esse motivo, a Organização Mundial da Saúde considera o tabagismo uma doença pediátrica.

A imagem do cigarro como “fruto proibido” estimula o desejo do adolescente de “desobedecer”, e suas principais motivações para fumar são o desejo de se afirmar como adulto e de se firmar no grupo. Fumar passa a ser uma forma de querer provar sua independência e exercer sua liberdade. Devido ao seu modo de ser e suas formas de se comportar, os adolescentes tornam-se mais vulneráveis às estratégias da indústria do tabaco e à publicidade.

Um dos grandes obstáculos para o controle do tabagismo é o fato de que as crianças crescem num ambiente onde os cigarros são vendidos em qualquer lugar, e, muitas vezes, onde pessoas respeitadas e admiradas fumam.



3

Tabagismo passivo

Além de fazer mal ao fumante, a fumaça que sai da ponta acesa do cigarro, cigarrilha, charuto ou cachimbo, também prejudica a saúde dos que não fumam, mas convivem com fumantes em ambientes fechados. São os chamados fumantes passivos. Eles respiram as mesmas substâncias tóxicas de quem fuma.

O tabagismo passivo é responsável por quadros alérgicos, como rinite, conjuntivite, sinusite e asma; infarto (ataque cardíaco); enfisema pulmonar; câncer de pulmão e de mama.

A cada dia, ao menos sete brasileiros morrem por doenças provocadas pela exposição passiva à fumaça do tabaco. A expectativa é que esse número se reduza, já que, a partir de dezembro deste ano, entra em vigor a Lei dos Ambientes Livres, que proíbe a existência de fumódromos em todo o país. A partir de então, só será permitido fumar em locais públicos abertos.

Mas ainda vão existir fumantes passivos. Afinal, em casa ainda é permitido fumar. E as principais vítimas são as crianças.

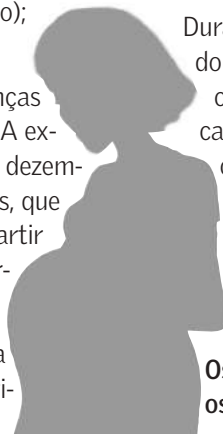
As crianças fumantes passivas apresentam mais chance de contrair doenças como pneumonia, bronquite aguda (inflamação dos brônquios), inflamação dos bronquíolos, broncopneumonia (inflamação pulmonar que se inicia, geralmente, nos bronquíolos), infecção do ouvido médio e agravamento de crise de asma.

Efeitos da fumaça sobre a saúde dos bebês

Durante a amamentação, a criança recebe nicotina através do leite materno, podendo ocorrer sintomas de intoxicação, como agitação, vômitos, diarreia e taquicardia (batimento cardíaco acelerado), principalmente em mães fumantes de 20 ou mais cigarros por dia.

Em bebês filhos de mães fumantes de 40 a 60 cigarros por dia, observou-se situações mais graves como palidez, cianose (coloração azulada na pele ou mucosas), taquicardia e crises de parada respiratória, logo após a mamada.

Os filhos de fumantes adoecem duas vezes mais do que os filhos de não fumantes.



4

O que causa a dependência do cigarro?

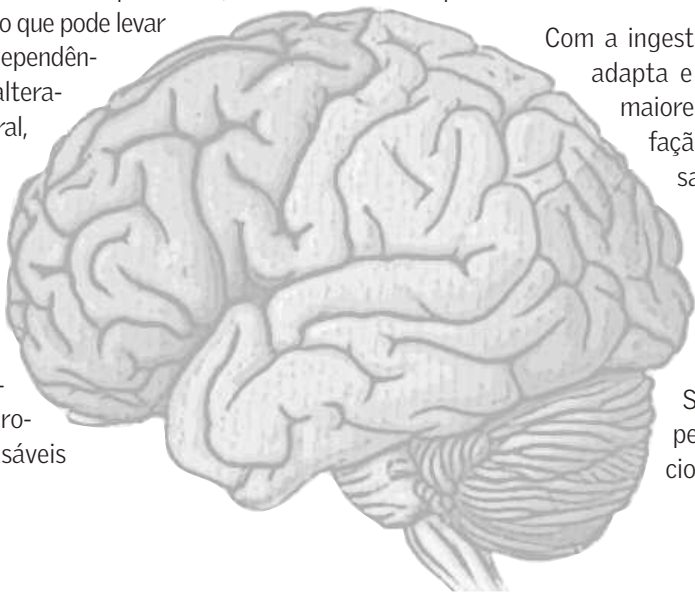
A nicotina encontrada em todos os derivados do tabaco é a droga que causa dependência. Esta substância é psicoativa, isto é, produz a sensação de prazer, o que pode levar ao abuso (uso excessivo) e à dependência. Ao ser ingerida, produz alterações no Sistema Nervoso Central, modificando assim o estado emocional e comportamental, da mesma forma como ocorre com a cocaína, heroína e álcool.

Depois que a nicotina atinge o cérebro, libera várias substâncias produzidas no órgão (neurotransmissores) que são responsáveis

pela sensação de prazer, explicando-se assim as boas sensações que o fumante tem ao fumar.

Com a ingestão contínua da nicotina, o cérebro se adapta e passa a precisar de doses cada vez maiores para manter o mesmo nível de satisfação que tinha no início. Ou seja, com o passar do tempo, o fumante passa a ter necessidade de consumir cada vez mais cigarros.

A dependência de nicotina está incluída na Classificação Internacional de Doenças da Organização Mundial da Saúde, ou seja é uma doença reconhecida pelo mais importante organismo internacional de saúde.



A dependência possui três aspectos:

Dependência física - após uma tragada, a nicotina chega ao cérebro entre 7 e 19 segundos. Ela causa uma sensação de prazer e bem estar muito grande. Portanto, quando o fumante tenta parar de fumar, ele sente dificuldade devido ao desconforto que a falta da droga causa no seu organismo. É a chamada "síndrome de abstinência", caracterizada por tonteira, irritabilidade, agressividade, dor de cabeça, ansiedade e uma grande vontade de fumar, conhecida como "fissura".

Dependência psicológica - em determinados momentos, ao acender um cigarro, o fumante procura aliviar suas tensões. Assim, o cigarro passa a ser encarado como um apoio, como se fosse uma "bengala", ou mesmo uma "válvula de escape" nas horas de estresse. Em momentos de solidão, o cigarro é um companheiro, um amigo sempre presente nas horas incertas.

Condicionaments - Como o cigarro está presente em quase todas as situações de sua vida, o fumante passa a associar o ato de fumar com essas situações. Assim, ele fuma após o café e as refeições, ao assistir televisão, ouvir rádio, falar ao telefone, ingerir bebidas alcoólicas, entre outros. Ele fuma porque passou a associar o cigarro a essas situações.



5

Estratégias para ganhar novos consumidores

Todos os anos, a indústria investe grandes quantias na criação de novos produtos (cigarros com sabores, por exemplo), em embalagens novas e atrativas, nas promoções em pontos de venda e nos eventos de aproximação com o público, de exposição das marcas e de experimentação do produto, como festas, shows, rodeios, etc. Todo esse investimento da indústria se justifica pela sua razão de

existir: vender cigarros para obter lucro, manter satisfeitos os atuais clientes, recuperar clientes perdidos (porque ficaram doentes, morreram, pararam de fumar ou mudaram de marca) e conquistar novos consumidores para garantir a sua existência.

Dentre as inúmeras estratégias da indústria para atrair a atenção do público (em especial, o jovem), estão a publicidade. Os modelos que estampam as peças (e aparecem fumando), assim como os conceitos a campanha estão associados aos valores de beleza, prazer, juventude, independência, liberdade e criatividade.

O que as campanhas apresentam é a imagem como querem que o fumante se sinta ao consumir o seu produto. O que, claro, essas ações de propaganda não mencionam é a dependência que o cigarro causa e o mal que o produto faz a saúde.



6

O que acontece de bom quando se deixa de fumar

Ao parar de fumar o corpo vai recebendo benefícios constantes. Em pouco tempo:

- a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal;
- não há mais nicotina circulando no sangue do ex-fumante;
- o nível de oxigênio no sangue se normaliza;
- os pulmões já funcionam melhor;
- o olfato já percebe melhor os cheiros e o paladar já degusta melhor a comida;
- a respiração se torna mais fácil e a circulação melhora.

Quanto mais tempo sem fumar, menor o risco de morte por doenças causadas pelo uso do tabaco.

A maioria dos fumantes quer parar de fumar. É importante que quem deseja deixar o cigarro procure um profissional de saúde para obter apoio e tratamento adequado.

O SUS - Sistema Único de Saúde - oferece este tratamento gratuito em diversas unidades de saúde em todo o País.

A exposição nos ambientes de trabalho

Inúmeras substâncias com as quais temos contato no dia a dia podem fazer mal à saúde. Quanto mais tempo ficamos em contato com essas substâncias e quão menos protegidos estamos durante



esse período, ou seja, quanto maior é a nossa exposição, maior o risco de adoçermos. As doenças adquiridas no ambiente de trabalho são conhecidas como doenças ocupacionais e podem ser de vários tipos: ortopédicas (lesão por esforço repetitivo, por exemplo, muito comum nos punhos e dedos de digitadores); respiratórias e, até mesmo, câncer.

A má qualidade do ar no ambiente de trabalho é um fator importante para o câncer relacionado ao trabalho, ou seja aquele provocado pelo contato com substâncias às quais ficamos expostos durante a jornada de trabalho. Além de oxigênio, nitrogênio e hidrogênio, o ar contém partículas (pedacinhos minúsculos) de diversos poluentes que são mais ou menos perigosos para a saúde. Se uma pessoa fica num local onde o ar contém poluentes perigosos durante oito horas (duração habitual da jornada de trabalho) pelo menos cinco dias por semana serão 40 horas semanais respirando e colocando para dentro do organismo essas substâncias.

E não são só as pessoas que trabalham em minas de carvão ou de amianto ou em fábricas de cola, tinta e solvente que correm risco de desenvolver câncer relacionado ao trabalho. Cabeleireiros, sapateiros, mecânicos, encanadores, carpinteiros, trabalhadores do setor elétrico e da cadeia de petróleo, metalúrgicos, agricultores e motoristas de caminhão, entre muitas outras ocupações, estão expostos a substâncias capazes de predispor ao desenvolvimento de diferentes tipos de câncer.



FIQUE SABENDO:

Os principais tipos de câncer relacionados ao trabalho são: pulmão, bexiga, laringe, pele, nasofaringe (parte da faringe situada atrás do nariz) e leucemias.

Até mesmo quem trabalha ao ar livre, como os carteiros, pescadores e vendedores ambulantes, podem ser vítimas do câncer relacionado ao trabalho. Estes, especificamente, têm mais chances de sofrer de um câncer de pele, cujo maior causador é a radiação solar (energia emitida pelo sol).



1

O que é o câncer relacionado ao trabalho?

É aquele em que a atividade executada no trabalho é percebida como um fator de risco. Por exemplo, agricultores precisam manipular agrotóxicos para que sua plantação cresça livre de pragas e dê mais lucro. Só que o preço pago por esses agricultores para colher verduras mais vistosas pode ser um câncer de pele, pulmão, cérebro, rim, testículos, pulmão, ovário, pâncreas e os relacionados ao sangue.

Existem maneiras de controlar pragas sem uso de agrotóxicos: a produção agroecológica, que resulta em alimentos mais saudáveis para a população e sem risco para a saúde do trabalhador.

Veja outros exemplos de substâncias perigosas e tipos de câncer que podem surgir pelo contato direto com elas e a classe de profissionais com maior risco de adoecer por câncer relacionado ao trabalho:

Agentes cancerígenos	Atividades ocupacionais	Localização do câncer
Formol/formaldeído	Cabeleireiros, trabalhadores da indústria têxtil, madeireiras, profissionais de funerárias	Nasofaringe e leucemias
Benzeno	Frentistas, trabalhadores da siderurgia, petroquímica, indústria da borracha e de plásticos, produção e uso de tintas, oficinas mecânicas	Sangue
Radiação ionizante	Profissionais da aviação, da área de saúde, da mineração (radônio)	Cérebro, tireoide, pulmão, mama

Ao todo, mais de 40 agentes, misturas e circunstâncias de exposições nos locais de trabalho são cancerígenos para humanos e são classificados como carcinógenos (substâncias que provocam ou estimulam o desenvolvimento de tumor maligno no organismo) ocupacionais. Além dos citados acima, podemos incluir: os metais pesados, os agrotóxicos e as poeiras (de madeira, de couro, o amianto, a sílica), dentre outros.

Outros fatores que podem interferir na associação entre os agentes químicos e físicos para o surgimento de câncer relacionado ao trabalho:

- **idade:** quanto maior a idade, maior a probabilidade de vir a ter um câncer. O tempo necessário da exposição a um agente cancerígeno até a manifestação de um tumor sólido é superior a 20-30 anos, quando muitos trabalhadores até já estão aposentados. Portanto, é necessário recorrer ao histórico ocupacional para o estabelecer a relação entre a função desempenhada e o estabelecimento do tumor.
- **doenças preexistentes**
- **suscetibilidade (tendência) individual: situações em que exposições iguais determinam respostas**

diferentes. Por exemplo: dois empregados que desempenham funções iguais durante 30 anos e estão expostos ao mesmo agente cancerígeno e às mesmas condições de trabalho, porém apenas um deles desenvolve um tumor relacionado à exposição a esse agente.

- **predisposição genética: apenas 10% dos tumores estão relacionados a fatores genéticos.**

De que forma essas substâncias ou agentes entram no organismo?

Os agentes cancerígenos podem ser absorvidos através da pele, por inalação (respiração) ou por ingestão.



2

Incidência do câncer relacionado ao trabalho no Brasil e no mundo

Nos países desenvolvidos, a exposição a agentes cancerígenos atinge principalmente os trabalhadores manuais e os de classe social mais baixa. Essa exposição é maior nos países em desenvolvimento em função de procedimentos precários de trabalho e segurança.

Segundo alguns estudiosos, de 4% a 6% de todos os casos de câncer estão relacionados à exposição ocupacional (nos locais de trabalho ou durante os processos de trabalho). Essa proporção pode chegar aos 20% em grupos específicos de trabalhadores. Aproximadamente 20-30% dos homens e 5-20% de mulheres da

idade entre 15 e 64 anos podem ter sido expostos a agentes cancerígenos que afetam os pulmões durante a vida laboral, respondendo por cerca de 10% do total de câncer de pulmão no mundo. Aproximadamente 2% dos casos de leucemia no mundo são atribuídos a exposições ocupacionais.

Para 2014, são esperados um total de 580 mil novos casos de câncer no Brasil. Considerando que 4% dos casos (excluindo o câncer na infância e os de pele não melanoma) podem ser atribuídos a fatores ocupacionais, podemos estimar 15.305 casos novos de câncer atribuídos ao trabalho este ano no País.

3

Como prevenir o câncer relacionado ao trabalho?

Você sabia que alguns produtos com os quais você lida no seu trabalho podem estar relacionados ao desenvolvimento de alguns tipos de câncer?

É importante conhecer os agentes ambientais aos quais você está (ou esteve) exposto em seu local de trabalho. E isso é importante até mesmo se você já deixou de trabalhar num ambiente pouco seguro há muitos anos.

O efeito da exposição às substâncias cancerígenas (capazes de levar ao desenvolvimento de um câncer) é ainda maior nos casos em que:

- **você está exposto a diferentes substâncias perigosas ao mesmo tempo;**
- **faz muito calor em seu ambiente de trabalho;**
- **você exerce um trabalho no qual se movimenta muito;**
- **sua jornada de trabalho é longa;**

- **você fuma ou faz uso regular de bebidas alcoólicas.**

A melhor forma de prevenir o câncer relacionado a substâncias perigosas é retirando essa substância do processo de trabalho. Para a grande maioria, existe no mercado substitutos que oferecem menor risco à saúde.

Outras formas de prevenção do câncer relacionado ao trabalho incluem:

- **modificação/incorporação de novos equipamentos de proteção individual e coletiva, sistemas de ventilação eficientes e processos que reduzem a fonte de exposição;**
- **alteração da forma como o trabalho é realizado, incluindo redução da jornada de trabalho, treinamento de trabalhadores, manutenção de equipamentos e práticas de higiene pessoal.**

FIQUE ATENTO: Essas outras formas de prevenção reduzem a exposição, mas não eliminam o risco. Não existem níveis seguros de exposição a agentes cancerígenos. Para o amianto, por exemplo, apenas a eliminação do seu uso seria uma medida efetiva para a redução dos casos de mesotelioma (tumor maligno) de pleura (membrana que envolve os pulmões), pericárdio (membrana que envolve o coração) e peritônio (membrana que reveste a cavidade abdominal).

É importante fazer campanhas educativas junto às associações de empresários no que diz respeito à sua responsabilidade de promover a saúde de seus empregados por meio de medidas que eliminem o risco do câncer relacionado ao trabalho.

Qual o papel do trabalhador na prevenção desse tipo de câncer?

Buscar informações sobre as substâncias com as quais está em contato direto ou indireto, bem como sobre suas consequências à saúde.

Sempre que for ao médico com alguma queixa (dor de cabeça, vista embaçada, rouquidão, alergia na pele, etc.) informar a ele qual

sua profissão ou ocupação e as atividades que desempenha. Com essa informação, o médico pode encontrar mais rapidamente a razão para o mal-estar ou fazer o diagnóstico da doença, caso já esteja instalada.

Ter em mente que o uso de equipamentos de proteção individual reduz o contato com agentes cancerígenos, mas não elimina o risco de desenvolvimento de câncer. Cuidados devem ser redobrados na retirada e lavagem desses materiais para não colocar em risco o trabalhador e toda a sua família. Uniforme, luvas, botas, etc, devem ser trocados sempre que estiverem sujos ou impregnados com produtos tóxicos inerentes ao processo de trabalho.

Além disso, deve conversar com representantes do sindicato da sua categoria sobre possíveis riscos à sua saúde envolvidos no processo de trabalho.

E qual o papel do empregador?

Dependendo do ramo de trabalho, o risco para o empregado será menor ou maior. Mas qualquer que seja o negócio, o empregador deve priorizar a eliminação de agentes reconhecidamente cancerígenos do processo de trabalho, sempre que houver substitutos disponíveis no mercado que ofereçam menor risco à saúde.

Além disso precisa:

- Garantir o cumprimento da legislação de saúde e segurança;
- Informar aos trabalhadores sobre a (s) substância (s) com a qual estarão em contato no dia a dia e o risco a que estão expostos ao realizar aquele trabalho;
- Construir áreas de exaustão, ventilação e despejo de resíduos perigosos e verificar periodicamente a presença de vazamentos;
- Prevenir doenças, realizando avaliações que antecipem o risco;
- Proporcionar condições favoráveis às avaliações médicas;
- Realizar o monitoramento contínuo de todo o processo de trabalho, identificando e avaliando os riscos

- Incentivar a realização de novos estudos para identificar riscos próprios no processo de trabalho.
- Fornecer todos os tipos de equipamento que possam oferecer proteção ao trabalhador, tendo em mente que o equipamento de proteção individual nunca deve ser o único método utilizado para reduzir a exposição do trabalhador a agentes cancerígenos, porque podem falhar, dando falsa sensação de segurança.



Comunicar é preciso...

Ações de prevenção precisam ser intensificadas, e a informação deve chegar a quem precisa de forma clara e direta. Hoje em dia, a informação chega rápido através da internet e outros meios de comunicação, mas sabemos que o acesso não está em todos os cantinhos do nosso Brasil. Você, comunicador e comunicadora, tem um instrumento que chega em todos as comunidades: o rádio.

Reportagens, flashes, spots, radionovelas, povo-fala, são algumas maneiras de falar através do rádio. A comunicação pelo rádio é rápida e eficiente, alcança pessoas de baixa escolaridade ou analfabetas e passa a informação de forma simples. E é através do rádio que queremos falar sobre prevenção, com dicas de formatos que podem enriquecer a sua programação.



Entrevista

Uma boa entrevista é aquela que prende a atenção do ouvinte. Antes de a entrevista ir ao ar é necessária uma conversa entre os participantes. É importante que o entrevistador entenda a mensagem que deve ser passada. Mas atenção: nada de ensaiar as perguntas e as respostas. Isso deixa a conversa "travada" e o ouvinte logo percebe. O ideal é que a entrevista seja a mais natural possível, tipo um bate-papo.



SPOT

Esse é um recurso que funciona muito bem na programação da rádio. Uma mensagem curta, rápida que pode ser lançada no ar várias vezes durante o dia. O ideal é não datar o spot para que possa ser usado por um bom período de tempo. Pode ser em formato de radionovela, com uma locução apenas que dá o recado ou ser gravado por um artista local ou alguma liderança da sua comunidade. O spot desperta o ouvinte e prende a atenção como no exemplo a seguir.

Vinheta de abertura

Locutor – O tabagismo é considerado pela Organização Mundial da Saúde a principal causa de morte evitável em todo o mundo. Cerca de 47% de toda a população masculina e 12% da população feminina no mundo fumam. O tabagismo está diretamente ligado ao câncer do pulmão, doenças coronarianas, úlceras e várias outras doenças.// A saída? Parar de fumar.// Cigarro, sai dessa!

Vinheta de encerramento

FLASH

Um resumo rápido de trinta segundos a um minuto com uma notícia de interesse da comunidade. O repórter da sua rádio pode fazer a gravação e você a coloca no ar.

Hoje, o nosso município terá a oportunidade de saber um pouco mais sobre os tipos de câncer relacionados ao trabalho.// A equipe técnica do INCA estará respondendo dúvidas da comunidade, na Praça Central, às duas da tarde.



• Povo-Fala

A opinião do povo é tão importante quanto à de um especialista e ela deve ser ouvida. O que não se pode esquecer é de sempre identificar quem está falando, dando seu nome e ocupação.

Repórter – Qual o seu nome e profissão?

Ouvinte – Letícia, doméstica.

Repórter – Onde a senhora mora?

Ouvinte – Ah, moro lá na região serrana.

Repórter – Dona Letícia, a senhora sabe como se alimentar corretamente e prevenir doenças?

Ouvinte – Ah, acho que sei, né? Mas também tenho muitas dúvidas.

RADIONOVELA

É fácil entender porque as radionovelas fizeram tanto sucesso na época de ouro do rádio, nos anos 40. Este gênero até hoje chama a atenção e é um excelente recurso para abordar vários assuntos.

Ela pode ter início, meio e fim ou pode ser usada para levantar uma ideia que será discutida numa entrevista ou num debate. Uma dica bastante válida: use e abuse da sonoplastia. Elas ajudam a prender a atenção do ouvinte estimulando a imaginação.

TEC PREFIXO FAMÍLIA RAMOS.//

Dr. Robson – Bem, aqui estão os resultados dos exames e... não estão nada bons.// Colesterol alto, triglicéridios no limite...

Flávia – Como pode doutor, meu filho é saudável... ele corre, brinca... come de tudo...

Letícia – Come de tudo mesmo, né? Inclusive besteira.... (OT) Vocês querem parar de falar bobagem e deixar o médico explicar o que está acontecendo.

TEC PASSAGEM DE TEMPO. CONTINUA.....

Chegamos ao fim e esperamos que este nosso passeio por diferentes informações sobre prevenção e técnicas de rádio tenha apontado diferentes caminhos que uma informação pode percorrer até chegar ao público que se deseja atingir. Agora é a sua vez de pôr em prática tudo o que aprendeu e apostar na prevenção.

Saúde!

CALENDÁRIO 2015

JANEIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEVEREIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARÇO

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAIO

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNHO

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JULHO

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SETEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OUTUBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DEZEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

