



Agrupamento de Escolas
de Vila Nova da Barquinha

Ver, Viver e Sentir - Arte e Ciência

CANCRO: PREVENÇÃO E FATORES DE RISCO



unidade de cuidados
na comunidade
do almoural



LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO



Barquinha
município





Agrupamento de Escolas
de Vila Nova da Barquinha
Ver, Viver e Sentir - Arte e Ciência

Sessão de Boas Vindas

- **Agrupamento de Escolas de V. N. da Barquinha** - Paulo Tavares. Diretor
- **Associação Humanitária dos Bombeiros de V.N. da Barquinha** - António Ribeiro. Presidente
- **Câmara Municipal de V. N. da Barquinha** - Fernando Freire. Presidente
- **Moderadora** – Ana Santos. Adjunta do Diretor
- **Liga Portuguesa Contra o Cancro – núcleo da Golegã** - Isabel Vieira e Lúcia Godinho
- **Representante do UCC Almourol** – Elisa Vicente



Agrupamento de Escolas
de Vila Nova da Barquinha

Ver, Viver e Sentir - Arte e Ciência

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

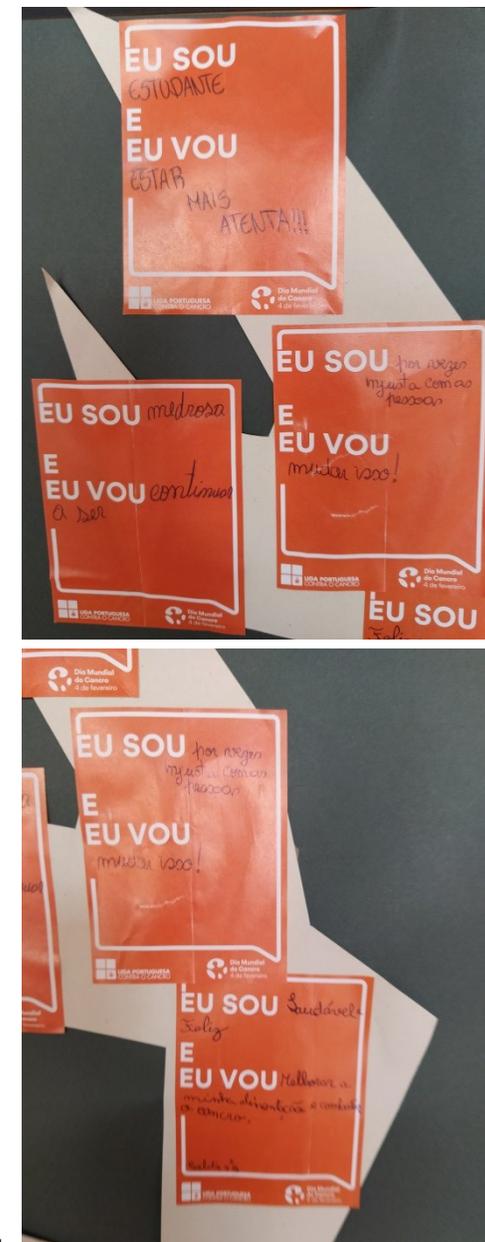
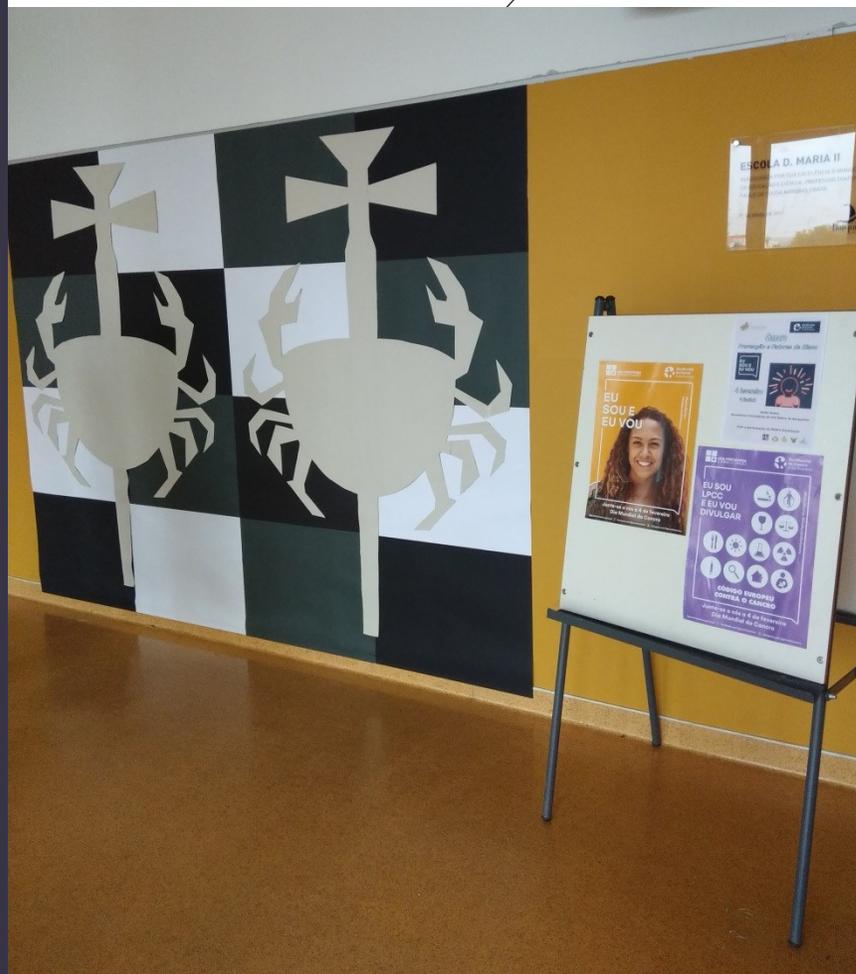
Voluntárias da LIGA

<https://www.ligacontracancro.pt/www/uploads/wcd19-21/download/dia-mundial-cancro-spot-20-36.mp4>



LINHA CANCRO 808 255 255
Todos os dias úteis, das 9 às 18h.

Participação dos alunos do Agrupamento... Magnífico mural!





Agrupamento de Escolas
de Vila Nova da Barquinha

Ver, Viver e Sentir - Arte e Ciência

YOGA CONTRA O CANCRO

Elsa Arrojado. Instrutora



NAMASTÉ STUDIO YOGA



Precisas de te desligar do stress do dia a dia?
Vem fazer yoga e viver o aqui e agora



Reações de oxidação-redução
Químicos
Radiações ionizantes
Vírus



INTRODUÇÃO

A vida desde o nascimento à morte

ETIOLOGIA da doença oncológica

Causas genéticas 40%

Causas ambientais 60%

- Alterações mutagénicas
- Alterações cromossómicas
- Alterações degenerativas

PREVENÇÃO DO CANCRO

Qualidade do **ar** e da **água**

Tabaco, álcool, sal e açúcar refinado

Alimentos biológicos o mais possível alegoria do copo cheio ou meio cheio

Peso saudável

Alimentação **equilibrada, completa e variada**

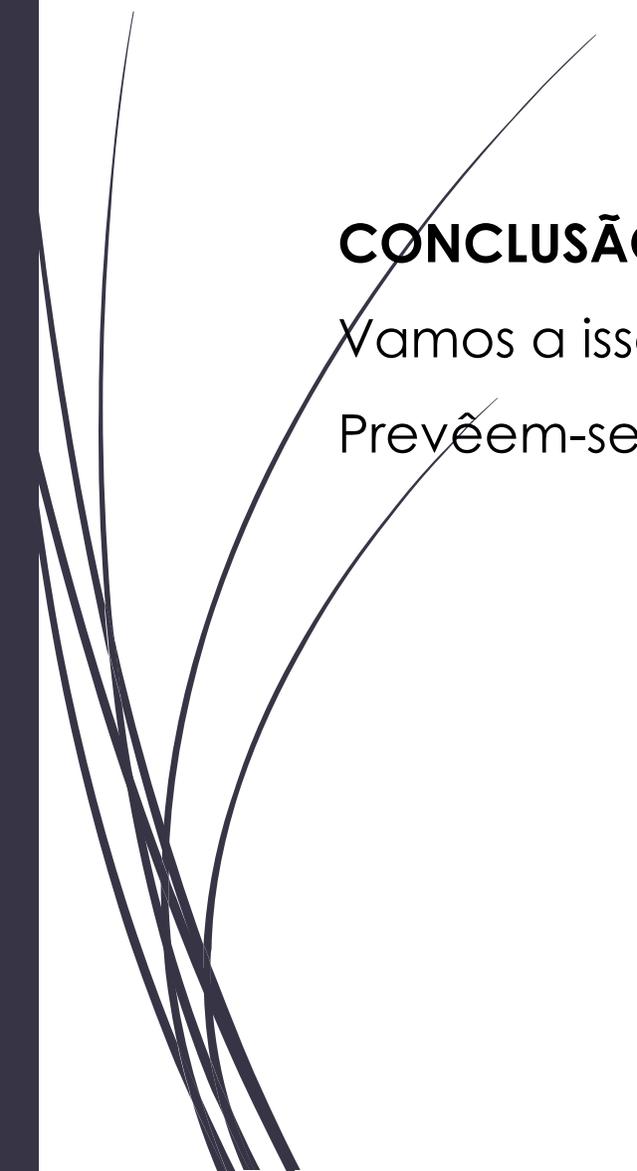
Probióticos

Atenção aos **plásticos** em contacto com os alimentos

Cuidado com os **produtos químicos** na **higiene pessoal** (pintura de cabelo, fibras sintéticas no vestuário) e em **casa**

Linha da Frente RTP – Fórmulas Tóxicas

<https://www.rtp.pt/play/p6595/e450672/linha-da-frente>



CONCLUSÃO

Vamos a isso, tentando evitar os riscos possíveis, sem fobias, até ao fim

Prevêem-se nas próximas décadas boas novidades

PSICO-ONCOLOGIA

O MUNDO FERRE TODAS AS PESSOAS MAS DEPOIS
MUITAS TORNAM-SE FORTES NOS LUGARES FERIDOS



Cláudia Almeida. Psicóloga LPCC



Agrupamento de Escolas
de Vila Nova da Barquinha
Ver, Viver e Sentir - Arte e Ciência

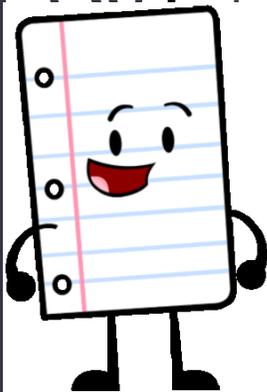
ALIMENTAÇÃO CONTRA O CANCRO



Nutricionista Estagiária | Marisa Geraldes 2979NE
4 fevereiro 2020

Tomar sempre o pequeno-almoço

- É a refeição mais importante do dia!
- Capaz de fornecer nutrientes suficientes para iniciar o dia
- Nesta refeição deve apostar nos biscoitos, pão ou cereais (pouco açucarados) e na fruta



Fazer 5 a 6 refeições por dia



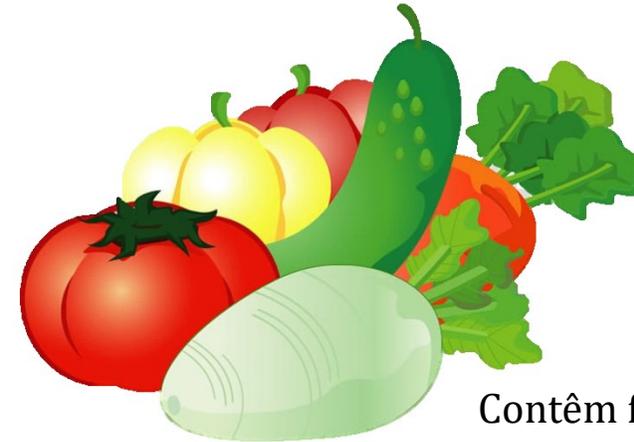
Evite estar mais de 3h30
sem comer.
Várias refeições permitem
controlar melhor o apetite
ao longo do dia!

Aumentar o consumo de fruta e hortícolas

O consumo de fruta é superior em adolescentes do **género feminino** (42,6%) relativamente ao masculino (30,7%).

50,5% dos adolescentes ingere fruta pelo menos **1 vez por semana**

40,5% ingere pelo menos **1 vez por dia.**



Contêm fibra

Ricos em vitaminas e minerais
Constituinte principal – **ÁGUA**
(75-95%)

O consumo de fruta e produtos hortícolas é de 418 g, por dia, sendo que as **crianças e adolescentes** são dois grupos populacionais com maior inadequação (68,9% e 65,9%, respetivamente). (IAN-AF, 2017)

Iniciar as refeições principais com sopa

- Fonte de VITAMINAS e MINERAIS
- Fácil digestão
- Boa fonte de hidratação
- Aumenta a produção biliar, reduz os teores de colesterol
- Promove gradualmente a produção de insulina, estimulando o apetite
- Melhora o trânsito intestinal
- Confeção económica e rápida



Juntar leguminosas à sopa é uma boa maneira de aumentar o consumo deste grupo de alimentos!

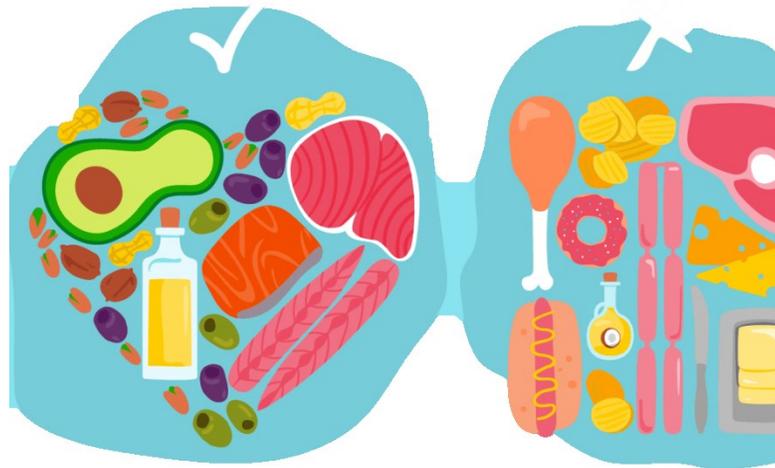
Evitar comer alimentos com alto teor de gordura

O consumo excessivo de gordura saturada está associado ao aumento de...

Doenças dos aparelhos circulatório e cardíaco

Colesterol sanguíneo
particularmente do colesterol LDL (“mau colesterol”)

Doença aterosclerótica



Reduzir o consumo de sal – É possível?



Programa Menos Sal Portugal - Os Testemunhos
<https://www.youtube.com/watch?v=B8w7qcU43WM>

Reduzir o consumo de sal

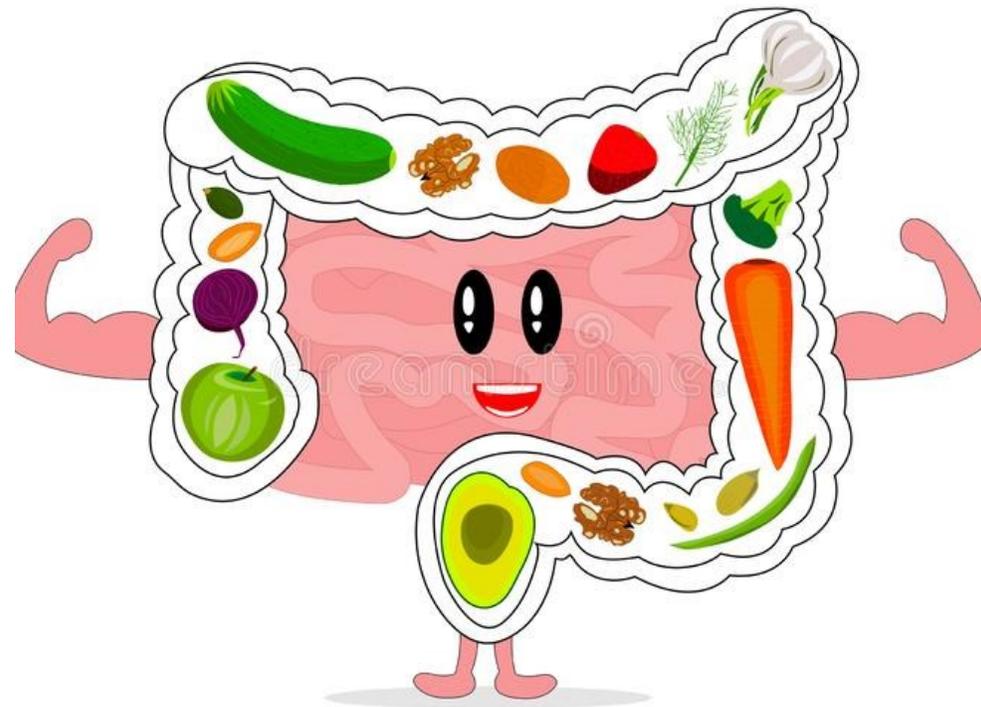


Redução da pressão arterial
Potenciais benefícios cardiovasculares

Aumentar o consumo de alimentos ricos em fibra

Aumentam o volume do conteúdo gástrico e retardam o seu esvaziamento

Promovem a redução da pressão intracólica



Contribuem para a redução dos níveis de colesterol sanguíneo

Reforçam a atividade das bactérias protetoras

Evitar o consumo de açúcar e alimentos açucarados

Vídeo DECO PROTESTE | De olho no açúcar: leia o rótulo pela sua saúde
<https://www.youtube.com/watch?v=1Mdp1tjCksw>

Evitar o consumo de açúcar e alimentos açucarados

NA LISTA DE INGREDIENTES...

- Glicose
- Glucose
- Sacarose
- Frutose
- Maltose
- Lactose
- Dextrose
- Maltodextrinas
- Xarope de açúcar
- Xarope de milho
- Xarope de Agave
- Xarope de arroz
- Açúcar Invertido
- Açúcar mascavado
- Melaço
- Mel

SÃO SINÓNIMOS DE AÇÚCAR

Reduzir o risco de doenças crónicas não transmissíveis nos adultos e crianças, com foco especial na prevenção e controlo de ganho de peso não saudável.



Evitar o consumo de bebidas alcoólicas



Não consumir bebidas alcoólicas é benéfico para a prevenção do cancro



Métodos Culinários



FRITURA EXCESSIVA



ALIMENTOS MUITO QUEIMADOS OU ESCURECIDOS

Este tipo de métodos culinários produzem substâncias indutoras de cancro.

Mensagem final

Trailer Documentário | Food Matters (2008)
<https://www.youtube.com/watch?v=fqx8zOJFqeI>

Obrigada pela atenção!

Nutricionista Estagiária Marisa Geraldês 2979NE | marisa_ag@sapo.pt



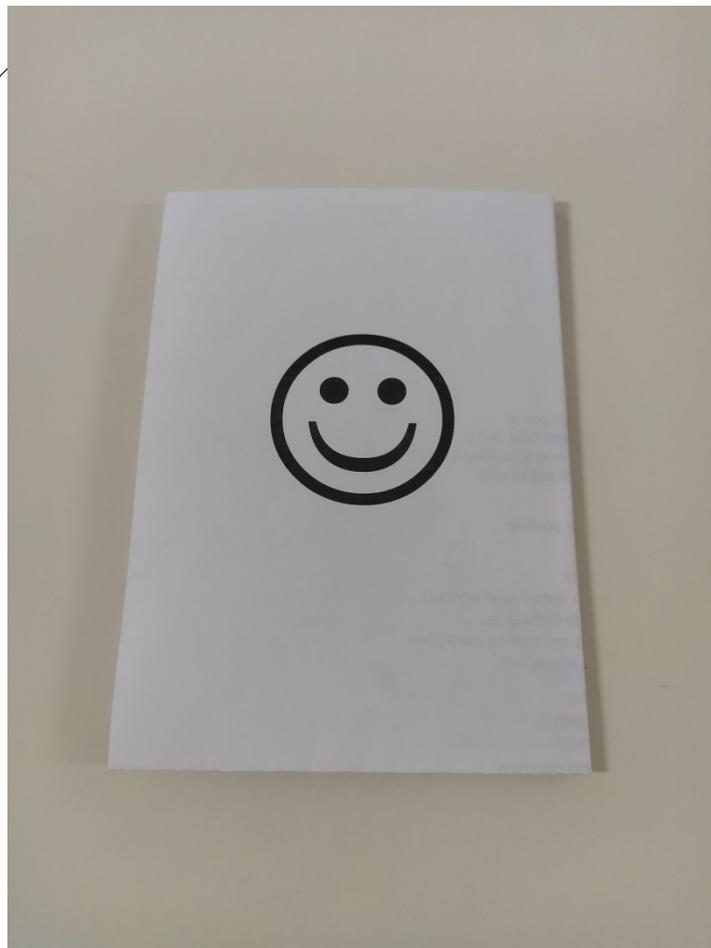
Agrupamento de Escolas
de Vila Nova da Barquinha

Ver, Viver e Sentir - Arte e Ciência

VIDA nos CUIDADOS PALIATIVOS ☺

Cláudia Mourão. Enfermeira Especialista em Saúde Mental
Formação Avançada em Cuidados Paliativos UCC Almourol

VIDA nos CUIDADOS PALIATIVOS 😊



TREM BALA

Não é sobre ter todas pessoas do mundo pra si
É sobre saber que em algum lugar alguém zela por ti
É sobre cantar e poder escutar mais do que a própria voz
É sobre dançar na chuva de vida que cai sobre nós

É saber se sentir infinito
Num universo tão vasto e bonito é saber sonhar
Então, fazer valer a pena cada verso
Daquele poema sobre acreditar

Não é sobre chegar no topo do mundo e saber que venceu
É sobre escalar e sentir que o caminho te fortaleceu
É sobre ser abrigo e também ter morada em outros corações
E assim ter amigos contigo em todas as situações

A gente não pode ter tudo
Qual seria a graça do mundo se fosse assim?
Por isso, eu prefiro sorrisos
E os presentes que a vida trouxe pra perto de mim

Não é sobre tudo que o seu dinheiro é capaz de comprar
E sim sobre cada momento sorriso a se compartilhar
Também não é sobre correr contra o tempo pra ter sempre mais
Porque quando menos se espera a vida já ficou pra trás

Segura teu filho no colo
Sorria e abraça teus pais enquanto estão aqui
Que a vida é trem-bala, parceiro
E a gente é só passageiro prestes a partir

Laiá, laiá, laiá, laiá, laiá
Laiá, laiá, laiá, laiá, laiá

Segura teu filho no colo
Sorria e abraça teus pais enquanto estão aqui
Que a vida é trem-bala, parceiro
E a gente é só passageiro prestes a partir

Compositores: Ana Carolina Vilela Da Costa

TRANSPORTE DE DOENTES ONCOLÓGICOS



António Ribeiro. Associação Humanitária dos Bombeiros de V.N.B

TRANSPORTE DE DOENTES ONCOLÓGICOS

1. Diagnóstico da Doença

(Pedido de transporte de ambulancia ao médico de família/hospital)

2. Requisição de transporte - 48 horas antes

(Consultas, exames e tratamentos)

3. Prioridade (Sócios, plataforma SGTD, subsistemas de saúde)

4. Apoio nas custas (SNS, antiguidade de sócio, utente não sócio)

5. Duração do apoio

(Todo o tempo, terminus do apoio do SNS, alteração do Corpo de BV)

6. Informação (www.bombeirosbarquinha.pt)



Agrupamento de Escolas
de Vila Nova da Barquinha
Ver, Viver e Sentir - Arte e Ciência

Organização do Agrupamento de Escolas de V. N. B

Agradecimentos:

- Liga Portuguesa Contra o Cancro – Núcleo da Golegã **Voluntárias LPCC**
- Medicina Familiar e nutrição alimentar **Dra. Francelina Costa**
- Saúde Mental e Cuidados Paliativos - UCC Almourol **Enf.ª Especialista Cláudia Mourão**
- YOGA Contra o Cancro - **Instrutora Elsa Arrojado**
- Presidente da Associação Humanitária dos BV de V.N.B - **António Ribeiro**
- Alimentação contra o cancro - **Nutricionista estagiária Marisa Galdes**
- Psico-oncologia - **Psicóloga Cláudia Almeida**