

08. Porque há cada vez mais pessoas com cancro?

written by Vitor Lima | 7 de Dezembro, 2025



Ontem foi a minha terceira sessão de quimioterapia. Ao contrário do habitual, desta vez saí de lá com bastante sonolência, mas de resto tenho corrido bem. Tenho andado uma semana porreira, com alguma energia, que é muito bom. A nível da pele estou muito melhor – os tratamentos com as pomadas e medicamentos ajudam bastante mesmo. É mais uma sessão feita, vamos em frente.

Uma nota de esperança: as melhorias existem

Confesso que há momentos em que fico desanimado com tudo isto, mas depois vejo-me ao espelho ou comparo com como estava há semanas atrás, e percebo que há melhorias reais. A pele recupera, o corpo responde aos tratamentos, a energia volta pouco a pouco. E isto é importante dizer: nem tudo é uma batalha perdida. Se conseguimos ver melhorias mesmo no meio de um tratamento tão exigente como a quimioterapia, imagine-se o que poderíamos conseguir com prevenção adequada, com as

escolhas certas, com o apoio necessário. As melhorias são possíveis. A recuperação é real. Há esperança.

Desta vez vou falar pouco de mim, porque as coisas não se alteraram e sinto-me bem dentro das expectativas, o que é muito bom. Quero é abordar outra coisa que me impressiona cada vez que vou à quimioterapia: cada vez mais gente. Muita, mas muita, muita gente.

A realidade que vejo na sala de Quimioterapia

Não são só pessoas de 70, 80 anos. São pessoas de 30, 40, 50 anos. Gente na flor da vida. Miúdos. Jovens adultos. E a cada sessão que faço, vejo caras novas. Sempre mais gente.

E isto fez-me perguntar: o que raio está a acontecer? Porque é que há cada vez mais casos de cancro?

Os números confirmam o que vejo com os meus próprios olhos:

- Portugal vai ter um aumento de 20% de casos de cancro até 2040
- Em 2022, foram diagnosticados cerca de 69.567 novos casos em Portugal
- A nível global, entre 1990 e 2019, os casos em pessoas entre 14 e 49 anos aumentaram quase 80%
- Portugal tem as taxas mais elevadas de cancro pediátrico da União Europeia – 19 casos por cada 100 mil crianças

Isto não é normal. Não pode ser normal.

Mas afinal, o que está a causar este aumento?

1. A forma como vivemos mudou radicalmente

Os estilos de vida modernos – alimentação, obesidade, sedentarismo, consumo de álcool, tabaco, alterações no sono e stress crónico – estão a matar-nos lentamente.

Pensem nisto: quantas pessoas conhecem que:

- Comem fast food ou comida de plástico várias vezes por semana?
- Passam 8, 10, 12 horas sentadas por dia?
- Dormem menos de 6 horas por noite?
- Vivem em stress constante?
- Bebem álcool regularmente? (Portugal é dos países onde mais

se bebe)

- Nunca fazem exercício físico?

Tudo isto são bombas-relógio no nosso corpo.

2. O que comemos é veneno disfarçado

A alimentação mudou completamente nas últimas décadas. O que chamamos de “comida” hoje em dia muitas vezes não passa de uma mistura de químicos, conservantes, corantes, açúcares escondidos e gorduras processadas.

Alimentos ultraprocessados dominam os supermercados. Olhem para as etiquetas – se não conseguem pronunciar metade dos ingredientes, provavelmente não deviam estar a comer aquilo.

E a obesidade? É uma pandemia silenciosa. Em Portugal, cada vez mais pessoas têm excesso de peso, e a obesidade é um fator de risco direto para vários tipos de cancro: cólon, fígado, mama, entre outros.

3. O ambiente está contaminado

Vivemos rodeados de:

- Poluição do ar nas cidades
- Microplásticos (que já foram encontrados no sangue humano)
- Químicos industriais em tudo – roupa, móveis, embalagens
- Pesticidas nos alimentos
- Radiações constantes dos dispositivos eletrónicos

O nosso corpo não foi feito para aguentar este cocktail tóxico 24 horas por dia, 7 dias por semana.

4. Estamos a envelhecer mais depressa

Pessoas nascidas em 1965 ou depois têm 17% mais probabilidade de ter um envelhecimento acelerado do que as nascidas entre 1950 e 1954. Isto significa que biologicamente estamos mais velhos do que a nossa idade real, e esse envelhecimento precoce aumenta significativamente o risco de cancro.

E o Governo? O que está a fazer?

Aqui fico mesmo revoltado, porque a verdade é que estão a fazer pouco ou nada.

As falhas são gritantes:

1. Prevenção? Qual prevenção?

Em 2021, Portugal gastou em cuidados preventivos metade da média da União Europeia. Metade! Preferem gastar milhões a tratar quando as pessoas já estão doentes do que investir para prevenir.

2. Rastreios que ninguém faz

No rastreio do cancro do cólon e reto, apenas 36% das pessoas convocadas aderiram. Isto é assustador, porque este é um dos cancros mais mortais, mas também um dos mais evitáveis se for detetado cedo.

Por quê? Porque não há campanhas suficientes, não há educação, não há facilitação do acesso.

3. Equipamento do século passado

50% dos equipamentos de radioterapia nos hospitais portugueses já ultrapassaram a vida útil ideal. Estão obsoletos. Isto não é aceitável num país desenvolvido.

4. Educação para a Saúde? Zero

Quando é que nas escolas ensinam os miúdos sobre alimentação saudável? Sobre os riscos do álcool e do tabaco? Sobre a importância do exercício físico e do sono?

Praticamente nunca. E depois admiram-se que os jovens façam escolhas terríveis para a saúde.

5. Políticas fiscais fracas

Onde estão os impostos altos sobre produtos nocivos? Onde está a regulação séria da indústria alimentar? Onde está a limitação da publicidade de junk food dirigida às crianças?

Noutros países estas medidas existem e funcionam. Em Portugal, fazemos muito pouco.

0 dado mais revoltante de todos

42% das 10,4 milhões de mortes por cancro a nível global estão relacionadas com 44 fatores de risco evitáveis.

Leiam isto outra vez: 42% das mortes são evitáveis.

Quase metade das pessoas que morrem de cancro poderiam ter sido salvas com prevenção adequada. METADE!

Os principais culpados evitáveis:

- Tabaco (responsável por 1 em cada 5 mortes)
- Obesidade
- Álcool
- Má alimentação
- Falta de exercício
- Não fazer rastreios
- Não tomar vacinas (HPV, Hepatite B)

Então o que é preciso mudar?

Não sou especialista, mas depois de ler, pesquisar e viver isto na pele, aqui vai o que penso que é urgente:

Para o Governo:

- Duplicar o investimento em prevenção – é sempre mais barato prevenir do que tratar
- Campanhas massivas de sensibilização – começando nas escolas
- Impostos pesados sobre tabaco, álcool e junk food ou comida de plástico em português) refere-se a alimentos com elevado valor calórico, mas pobres em nutrientes essenciais. São tipicamente alimentos processados que contêm quantidades excessivas de gordura, sal, açúcar e aditivos químicos, enquanto carecem de vitaminas, minerais e fibras importantes para a saúde.
- Facilitar e incentivar os rastreios – torná-los mais acessíveis
- Renovar urgentemente os equipamentos hospitalares
- Regular a indústria alimentar – rotulagem clara, limites à publicidade dirigida a crianças
- Programa nacional contra a obesidade – a sério, não de fachada

Para cada um de nós:

Porque não podemos ficar à espera que o governo resolva tudo. Temos de nos proteger:

- Cuidar da alimentação – comer comida de verdade, não produtos industriais
- Mexer o corpo – nem que seja caminhar 30 minutos por dia
- Dormir bem – 7-8 horas, não é luxo
- Gerir o stress – arranjar válvulas de escape
- Moderar o álcool (ou cortar de vez)
- Não fumar (óbvio, mas vale a pena repetir)
- Fazer os rastreios – podem salvar-vos a vida
- Ir ao médico regularmente – não esperar por sintomas graves

A minha reflexão final

Cada vez que vou à quimioterapia e vejo aquelas salas cheias, penso: quantas destas pessoas podiam não estar aqui? Quantos destes casos podiam ter sido evitados?

O cancro não é só azar. Claro que há casos que são puramente genéticos ou aleatórios. Mas a esmagadora maioria tem causas identificáveis e evitáveis.

Estamos a criar as condições perfeitas para uma epidemia de cancro – com o estilo de vida que levamos, com a comida que comemos, com o ambiente que criamos, com o stress em que vivemos.

E depois fingimos surpresa quando os números não param de subir.

Isto não é inevitável. Não tem de ser assim. Mas exige mudanças radicais – tanto nas políticas públicas como nas escolhas individuais.

Eu não escolhi estar aqui. Mas muita gente que vai estar nestas salas nos próximos anos ainda pode escolher um caminho diferente.

A pergunta é: vamos continuar a fingir que não vemos o problema? Ou vamos fazer algo antes que seja tarde demais?

Para mim, algumas destas mudanças chegaram tarde. Mas para muitos de vocês, ainda vão a tempo.

Cuidem-se. A sério. Não esperem estar numa sala de quimioterapia para perceber que a saúde é o bem mais precioso

que temos.

Fontes: Registo Oncológico Nacional, OCDE, OMS, Liga Portuguesa Contra o Cancro, estudos do BMJ Oncology e The Lancet