

Cancro do Pulmão

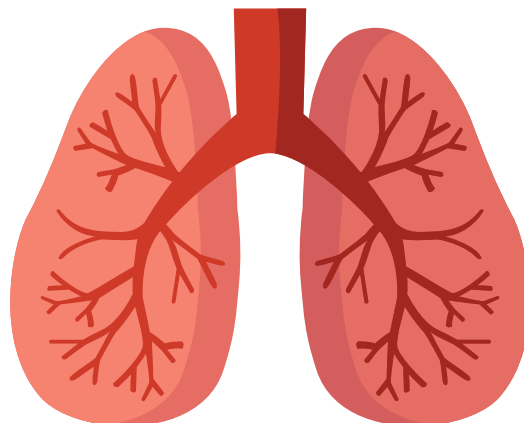


**World
Physiotherapy**
Europe region



O cancro do pulmão é o segundo tipo de cancro mais comum no mundo.

Responsável por 25% de todas as mortes por cancro, o cancro do pulmão continua a ser um tema preocupante. Segundo a Organização Mundial de Saúde, a cada ano, morrem mais pessoas de cancro do pulmão do que de cancro do cólon, da mama e do fígado juntos. Em 2020, registaram-se 2,21 milhões de novos casos de cancro do pulmão e 1,80 milhões de mortes em todo o mundo.



2,21 MILHÕES DE NOVOS CASOS

1,80 milhões de mortes

FUMAR

ACTIVIDADE
FÍSICA

DIETA

PREVENÇÃO

Cessaçãotabágica

A melhor forma de prevenir o cancro do pulmão é deixar de fumar. O risco de ser diagnosticado com cancro do pulmão diminui, quanto mais cedo a pessoa deixar de fumar. Após 10 anos sem fumar, a probabilidade de desenvolver cancro do pulmão cai para metade em relação a alguém que fuma.

Dieta

A investigação sugere que uma dieta com baixo teor de gordura e rica em fibras, incluindo pelo menos cinco porções de fruta, legumes frescos e cereais integrais todos os dias, pode ajudar a reduzir o risco de desenvolver cancro do pulmão, bem como outros tipos de cancro e doenças cardíacas.

Actividade Física

Estudos mostram que níveis mais elevados de actividade física podem reduzir o risco de cancro do pulmão. É importante praticar exercício físico regularmente, tentando realizar pelo menos 150 minutos de actividade aeróbia de intensidade moderada por semana e incorporar actividades de fortalecimento muscular dois dias por semana.

Sintomas

Quando presentes, os sintomas do cancro do pulmão incluem alterações no muco, dor no peito ou nas costas, tosse com sangue e dificuldade em engolir. O acesso atempado e equitativo aos cuidados de saúde para avaliação e tratamento é vital.

Fisioterapia

A actividade física e o exercício são componentes vitais que visam três aspetos principais do continuum do cancro: a prevenção, a mortalidade e a morbilidade.

As intervenções de fisioterapia variam consoante o estadio da trajetória da doença e o momento em relação ao tratamento.

A pedra basilar da intervenção da fisioterapia no cancro do pulmão deve ser a prescrição e a aplicação de exercício.



Source: https://www.physio-pedia.com/Lung_Cancer
18/07/2021

Translation done by: International Physical Therapists for HOPE - Leonor Marques

The Europe Region of World Physiotherapy is not responsible of possible errors done in the translation of this document.

For the original version and more infographics, please visit:
<https://www.erwcppt.eu/infographics>