



ANOCAS
AMOR EM MOVIMENTO

ASSOCIAÇÃO PARA A PROMOÇÃO
E RECUPERAÇÃO DA SAÚDE

FUNDAMENTOS

A saúde constitui o maior bem e o principal denominador comum a todas as sociedades e civilizações.

O seu conceito tem vindo a evoluir ao longo do tempo, no entanto, há um consenso geral de que se relaciona a um estado de equilíbrio mental, físico e psicológico. Então, será possível alguém a quem foi diagnosticada uma doença considerada grave manter este equilíbrio? Como?

Estas são as questões chave que nos conduziram à criação desta Associação. Do exemplo da AVENTURA da Anocas pelo mundo da Oncologia Pediátrica começou em 11 de setembro de 2008, quando, com apenas 2 anos e meio, lhe foi diagnosticado um Glioma das Vias Óticas.

O seu percurso desde então tem sido um exemplo de recuperação de saúde, mostrando que um diagnóstico é apenas um diagnóstico e é o nosso foco que determina a nossa realidade. E o foco da Anocas e da sua mãe é a saúde e não a doença!

Em última análise, esta história de vida em particular (e não querendo subestimar a doença em si) remete-nos para a reafirmação da célebre e sábia frase citada por antigos médicos “Não existem doenças, existem doentes”.

Desta caminhada resultou uma tomada de consciência até então inexistente, permitindo uma aprendizagem contínua, por meio da própria experiência e muitas horas de estudo. Estes formaram a base de um conhecimento profundo acerca do cancro, desde a parte biológica à psicológica. Considerado como um exemplo de recuperação de saúde, várias têm sido as solicitações de partilha e ajuda, ao longo destes anos, de forma mais ou menos informal, com pessoas de norte a sul do país.

Fazia então cada vez mais sentido nesta caminhada criar algo com impacto direto, contínuo e próximo na comunidade, não apenas no sentido de recuperação de saúde, mas também na prevenção. Esta ideia ganhou força e assim se decidiu fundar esta associação, assentando o seu maior pressuposto na ideia de continuar a ter e a dar caminho!

Uma revisão literária em torno do assunto cancro, tanto estatística como compreensiva, esteve, igualmente, na base da definição do tipo de associação a criar, tal como no seu objeto social.

Assim, constata-se que um número crescente de novos casos de cancro tem-se revelado preocupante. Em 1900, uma em cada 20 pessoas sofria de cancro. Em cem anos, nos países desenvolvidos, o número disparou para uma em cada três pessoas. Daqui a dez anos, as previsões apontam que será uma em cada duas, portanto 50 por cento da população de um país irá desenvolver um cancro no decorrer da sua vida, incluindo aqui em Portugal. (OMS, 2012)

As estatísticas pintam um quadro muito negro, mas há que dizer que um terço dos cancros são evitáveis, desde que haja um estilo de vida saudável (STOP Cancer Portugal).

Como afirma a oncologista e investigadora Fátima Cardoso: "Isto tem a ver com o nosso estilo de vida e isto é bem visível em estudos que se fizeram com emigrantes. Por exemplo, há umas décadas, a incidência de cancro no Japão era menor do que nos países ocidentais.

Estudaram-se famílias que emigraram para os Estados Unidos, e os filhos e os netos já tiveram uma incidência de cancro igual à da população americana. Daí que se usem esses estudos para se mostrar a influência, não da parte genética, mas da parte ambiental. É um conjunto de factores de risco: a poluição, a alimentação, o stress, a vida sedentária, o aumento de gorduras na comida, o tabaco, etc. Portanto, é o nosso estilo de vida, o dos países desenvolvidos."

De acordo com o Relatório do Programa Nacional para as Doenças Oncológicas de 2017, emitido pela Direção Geral da Saúde, são urgentes "modificações dos estilos de vida, com impacto significativo na incidência de Cancro.". Neste mesmo Relatório reforça-se a importância do papel da prevenção: "As intervenções conducentes a reduzir o aumento de incidência do Cancro em Portugal são a aposta de futuro. Tomar medidas de prevenção primária, que promovam comportamentos saudáveis (modificação de estilos de vida e programas de vacinação) como de prevenção secundária (diagnóstico precoce) são a única forma de mitigar a atual epidemia do Cancro."

No público em geral a literacia sobre cancro é muito limitada, o que prejudica uma efetiva conscientização dos comportamentos de prevenção (IPATIMUP). Por outro lado, e para além das consequências que daí advêm para as próprias pessoas que passam pela doença, o custo de medicamentos eficazes para tratar a mesma é extremamente elevado, levando a que a sustentabilidade do Sistema Nacional de Saúde em Portugal esteja ameaçada. Portanto, urge atuar sobretudo na prevenção.