

NOTA DE IMPRENSA

Politécnico de Setúbal acolhe sessão “Tratar o Cancro por tu” com casa cheia

Programa nacional de literacia sobre cancro mobilizou mais de 100 pessoas

Setúbal, 07 de março de 2025 - Especialistas em medicina e nutrição alertaram ontem, no Politécnico de Setúbal (IPS), para a necessidade urgente de uma mudança de paradigma alimentar em Portugal, nomeadamente no que diz respeito ao **consumo de álcool e de carnes processadas**, os populares enchidos, considerados pela Organização Mundial de Saúde como **carcinogêneos diretos**, com associação a vários tipos de cancro.

A sessão, que decorreu no âmbito da **iniciativa nacional “Tratar o Cancro por tu”**, organizada pelo Instituto de Patologia e Imunologia Molecular da Universidade do Porto (Ipatimup), juntou à mesa de conversa **Catarina Fidalgo**, médica especialista em Gastrenterologia e Hepatologia, e **Pedro Graça**, diretor da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, tendo como anfitriões **Manuel Sobrinho Simões**, diretor do Ipatimup, e **Fátima Carneiro**, ambos patologistas de renome mundial.

Tendo mobilizado **mais de uma centena de participantes**, a sessão de literacia sobre cancro debruçou-se sobre a temática **“Cancro, alimentação e nutrição: mitos e realidades”**, chamando a atenção para hábitos alimentares normalizados e que, segundo a evidência científica mais recente, têm correlação direta com vários tipos de doenças oncológicas.

“À cabeça podemos falar logo no elefante na sala, que é o álcool, uma substância muito bem aceite socialmente, que não tem o estigma de outras substâncias nocivas e que, ainda por cima, no espaço mediático e publicitário, é frequentemente associada ao desporto”, referiu Catarina Fidalgo.

“No caso do álcool, quando falamos em cancro, não há risco mínimo: consumir zero é bom, consumir um bocadinho já é mau, consumir muito é muito mau”, acrescentou Pedro Graça, apontando para o *“problema de saúde pública”* decorrente deste consumo, num país que é produtor de vinho e que o tem frequentemente *“disponível nos supermercados a preços muito acessíveis”*.

Ambos os especialistas defenderam a **dieta mediterrânica**, em que predominam fruta, hortícolas e leguminosas sobre a proteína animal, como *“fator de proteção de muitas doenças, incluindo o cancro”*. E, lembrando a importância do fator prazer, quando se fala

em gastronomia e convívio, recomendaram contenção e uma maior aproximação ao estilo de vida dos nossos antepassados.

“Portugal tem uma larguíssima tradição mediterrânica, que se caracteriza pela escassez de proteína. Os nossos cozidos nunca tiveram muita carne, mas tinham um bocadinho de fumado para dar aroma de carne às couves e batatas. Isto tem a ver com uma cultura alimentar, que era dos nossos avós, e que se perdeu nas cidades”, lembrou o nutricionista, secundado por Catarina Fidalgo, para quem o consumo de alimentos nocivos, mas saborosos, deve ser feito com “caráter de exceção, como iguarias para dias especiais, de celebração, três, quatro vezes por ano”.

Os convidados da sessão no IPS lembraram também a **importância de uma mobilização coletiva para as questões da alimentação saudável**, incluindo as empresas e organizações e as instituições de ensino, onde se trabalha e estuda, *“para que se possa criar um ambiente em que seja fácil consumir saudável, em vez de se colocar toda a responsabilidade sobre o pobre cidadão trabalhador que, chegando tarde a casa, entre uma lasanha do supermercado e a preparação de um prato de raiz com ingredientes de qualidade, vai preferir a primeira opção”,* rematou Pedro Graça.

Nesta sua 4.^a edição, que passou pelo IPS, a iniciativa “Tratar o Cancro por tu” contempla um total de cinco cidades, cumprindo mais uma vez o propósito de dar a conhecer à população os avanços científicos e as terapias mais recentes, simplificando conceitos e alertando para a necessidade do diagnóstico precoce e da prevenção. Todas as sessões podem ser ouvidas em formato de podcast na Antena1, que estará disponível na RTP PLAY, bem como nas várias plataformas de *streaming*.

Manuel Sobrinho Simões à conversa no Clube de Leitura do IPS

Aproveitando a sua visita ao IPS na qualidade de diretor do Ipatimup, **Manuel Sobrinho Simões**, considerado um dos patologistas mais influentes do mundo, esteve também à conversa com o jornalista e escritor **Luís Osório**, no âmbito da programação **do Clube de Leitura do IPS**. O encontro, aberto à comunidade académica e também ao público externo, decorreu a pretexto do mais recente livro de Luís Osório, **“A Última Lição de Manuel Sobrinho Simões”**, resultante de dois anos de conversas com o prestigiado cientista.

Em registo muito informal, a sessão recordou alguns aspetos dessa longa entrevista vertida em livro com um homem que, como salientou Luís Osório, *“corporiza aquilo que entendemos por sábio, mas que procura a simplicidade e que é um grande comunicador, capaz de chegar à senhora da limpeza e também ao professor catedrático”.*

O encontro foi também uma oportunidade de ficar a conhecer o lado mais íntimo da figura pública Manuel Sobrinho Simões, reconhecido com o Prémio Pessoa, entre muitas outras distinções a nível nacional e internacional. Alguém que *“adora perguntas, mas que lida muito mal com a incerteza”,* e que é ávido de conhecimento e apaixonado pela velha arte de conversar. *“Um treino que temos vindo a perder e que nos empobrece a linguagem”,* como o próprio reconheceu.

Carla Ferreira
Técnico Superior
Divisão de Comunicação e Relações
Exteriores | Imprensa
T. +351 265 710 814 | imprensa@ips.pt



CAMPUS DO IPS, ESTEFANILHA
2910-761 SETÚBAL, PORTUGAL
WWW.IPS.PT



Siga-nos nas redes sociais:



--

Sobre o IPS:

Há mais de 40 anos a fazer um caminho consolidado no ensino superior público, o Politécnico de Setúbal (IPS) integra cinco Escolas Superiores que abarcam importantes áreas do conhecimento: engenharias, tecnologias, ciências sociais, educação, desporto, ciências empresariais e saúde. A forte componente prática do ensino, bem como a formação em contexto de trabalho e o estímulo de competências nas áreas da inovação e do empreendedorismo, são traços distintivos do seu ADN. Mantém-se, por isso, há vários anos no topo da empregabilidade do ensino superior politécnico. É ainda membro da Aliança Universitária Europeia E³UDRES² e referência nas áreas da responsabilidade social e sustentabilidade ambiental.

Saiba mais em www.ips.pt.