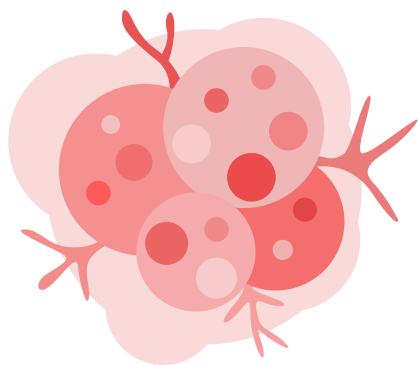


Cuidados com a saúde e prevenção do câncer



MeuDoutor
Novamed



O câncer é uma doença causada pela multiplicação de células anormais que pode surgir em qualquer parte do corpo.

Diversos fatores estão relacionados com o seu aparecimento, como idade avançada, histórico familiar, tabagismo, consumo excessivo de álcool, obesidade, sedentarismo, exposição solar em excesso, alimentação rica em ultraprocessados e pobre em frutas e legumes, exposição a substâncias químicas, infecção por alguns vírus e mutações genéticas.

Alguns desses fatores não são evitáveis, como predisposição genética e envelhecimento natural. Já os fatores relacionados ao estilo de vida são possíveis de evitar e, dessa forma, prevenir o câncer.

Neste material, apresentamos medidas de prevenção, mas é fundamental manter acompanhamento médico regular para garantir um cuidado completo.

Medidas de prevenção do câncer

As principais medidas que auxiliam na prevenção de diversos tipos de câncer são:

- **Não fumar e evitar estar próximo a pessoas que fumam**

Fumantes têm um risco significativamente maior de desenvolver câncer, principalmente câncer de pulmão, devido às substâncias tóxicas presentes no cigarro. A fumaça do tabaco também é prejudicial para pessoas que convivem com fumantes.

- **Ter uma alimentação saudável**

Evitar comer alimentos ultraprocessados (como carnes embutidas, refrigerantes, salgadinhos, biscoitos recheados, sopa e macarrão instantâneos, temperos em pó) e ter uma alimentação balanceada, rica em alimentos de origem vegetal como frutas, legumes, verduras, cereais integrais e leguminosas, reduz o risco de desenvolver quase todos os tipos de câncer.

- **Manter o peso corporal adequado**

A obesidade é um fator de risco para o desenvolvimento de câncer.

- **Praticar atividade física regularmente**

O sedentarismo é um fator de risco importante para o desenvolvimento de diversos tipos de câncer.

- **Evitar o consumo de bebidas alcoólicas**

Consumir bebidas alcoólicas aumenta o risco de desenvolver diferentes tipos de câncer como boca, faringe, laringe, esôfago, estômago, fígado, intestino e mama. Para a prevenção de câncer, não há quantidade segura de consumo, mas, quanto maior a dose ingerida e o tempo de exposição, maior será o risco de desenvolver câncer.

- **Evitar a exposição excessiva ao sol**

A exposição solar excessiva é o principal fator de risco para o câncer de pele.



Exames de rastreamento

Além das medidas de prevenção acima, é importante realizar os exames de rastreamento de câncer, para detectar e tratar precocemente a doença. Seguem os principais exames de rotina recomendados:

- **Exame preventivo ginecológico (Papanicolau)**

Mulheres, ou qualquer pessoa com colo do útero, entre 25 e 64 anos devem realizar o exame preventivo do câncer do colo do útero a cada três anos (após dois exames anuais normais).

- **Detecção de DNA-HPV oncogênico**

O Ministério da Saúde recomenda a utilização do teste de DNA-HPV oncogênico, com genotipagem parcial ou estendida, como método primário de rastreamento do câncer do colo do útero em pessoas entre os 25 e os 60 anos. O exame deverá ser realizado a cada cinco anos na população geral e a cada três anos em pessoas portadoras de HIV ou em outras situações de imunodepressão ou imunossupressão, se o teste realizado for negativo.

- **Mamografia**

Mulheres entre 50 e 69 anos devem realizar mamografia de rotina a cada dois anos, para detecção e tratamento precoces em caso de câncer de mama.

- **Sangue oculto nas fezes**

Indicado para todas as pessoas com mais de 50 a 75 anos, como primeiro teste para detecção precoce de câncer colorretal.

- **Colonoscopia**

Indicado para casos selecionados a partir de 50 anos, por decisão compartilhada com o paciente.

Medidas de prevenção específicas

Seguem os tipos de câncer mais frequentes no Brasil e algumas medidas que auxiliam na prevenção de cada um deles:

1. Câncer de pele não melanoma

Esse é o tipo de câncer mais frequente no Brasil.

Os principais fatores de risco incluem:

- Exposição prolongada e frequente ao sol;
- Ter pele, olhos e cabelos claros;
- Ter história familiar ou pessoal de câncer de pele;
- Uso de câmara de bronzamento artificial.

Obs.: a exposição direta ao sol de crianças abaixo de seis meses deve ser evitada devido ao aumento do risco de câncer de pele no futuro.

Os principais meios de prevenção são:

- Evitar exposição prolongada ao sol, principalmente entre 10h e 16h;
- Buscar lugares com sombra;
- Aplicar protetor solar na pele, pelo menos, 20 minutos antes da exposição ao sol;
- Usar roupas, bonés ou chapéus e óculos escuros com proteção UV, sombrinhas e barracas;
- Usar filtro solar próprio para os lábios.

Importante!

É necessário reaplicar o filtro solar a cada duas horas, durante a exposição solar, assim como após mergulho ou grande transpiração. Mesmo os filtros solares “à prova d’água” devem ser reaplicados.

Como identificar o câncer de pele:

- Manchas que coçam, descamam ou sangram;
- Sinais ou pintas que mudam de tamanho, forma ou cor;
- Feridas que não cicatrizam em 4 semanas.

Ao perceber qualquer alteração suspeita na pele, consulte um médico dermatologista.



2. Câncer de mama

No Brasil, o câncer de mama é o segundo mais incidente em mulheres.

Diversos fatores estão relacionados ao câncer de mama, como:

- Idade avançada (risco é maior em mulheres acima de 50 anos);
- Obesidade;
- Sedentarismo;
- Consumo de bebida alcoólica;
- Primeira menstruação antes dos 12 anos;
- Não ter tido filhos ou primeira gravidez após os 30 anos;
- Menopausa após os 55 anos;
- Ter feito uso de contraceptivos orais (pílula anticoncepcional) por tempo prolongado;
- Histórico familiar de câncer de mama ou ovário;
- Exposição frequente a radiações ionizantes (radiografias, tomografias, radioterapia, entre outras).

Obs.: o câncer de mama também acomete homens, apesar de raro.

Os principais meios de prevenção são:

- Praticar atividade física;
- Manter uma alimentação saudável;
- Manter o peso corporal adequado;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Amamentar. A amamentação protege as mães contra o câncer de mama e as crianças contra a obesidade infantil;
- Não fumar;
- Fazer mamografia de rotina. O Ministério da Saúde recomenda a realização da mamografia de rotina para mulheres entre 50 e 69 anos a cada 2 anos. Essa recomendação também se aplica a homens trans e pessoas não-binárias designadas como femininas ao nascer, que mantêm suas mamas.

Como identificar câncer de mama:

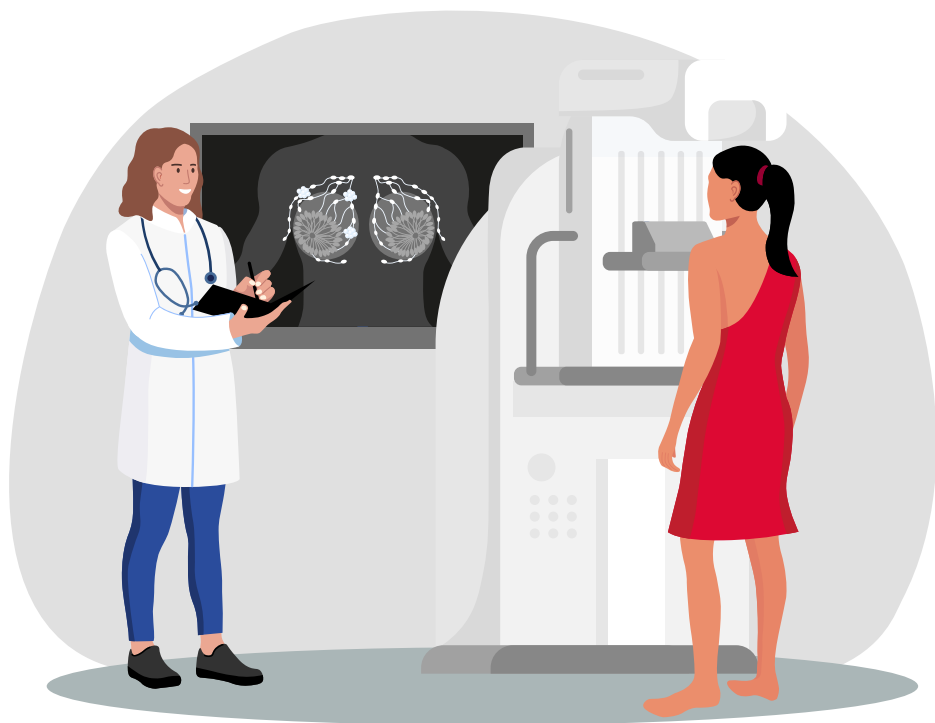
A mamografia de rotina, conforme indicado, é a melhor forma de diagnosticar o câncer de mama de forma precoce, quando as chances de cura são grandes.

O autoexame de mama também deve ser realizado mensalmente após o término da menstruação ou em uma data do mês escolhida, para quem não possui mais ciclos menstruais. Conhecer a própria mama ajuda a identificar algo “novo”.

O que deve ser procurado no autoexame de mama:

- Nódulo (caroço) na mama ou axila;
- Alterações no mamilo, como retração;
- Saída espontânea de líquido anormal pelos mamilos;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja.

Caso perceba algum desses sinais, procure avaliação médica, se possível, com ginecologista/mastologista, para prosseguir com a investigação, permitindo diagnóstico precoce e tratamento, se necessário.



3. Câncer de próstata

O câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens, ficando atrás apenas do câncer de pele não melanoma no Brasil.

Os principais fatores de risco incluem:

- Idade superior a 60 anos;
- História familiar de câncer de próstata (pai, irmão ou avô);
- Obesidade ou sobrepeso.

Os principais meios de prevenção são:

- Manter o peso corporal adequado;
- Praticar atividade física regularmente;
- Ter uma alimentação balanceada, rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Evitar fumar.

No início, o câncer de próstata pode não apresentar sintomas.

Quando os sintomas surgem, os mais comuns são:

- Dificuldade de urinar;
- Demora em começar e terminar de urinar;
- Sangue na urina;
- Diminuição do jato de urina;
- Necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite.

Caso apresente algum desses sintomas, procure atendimento médico com urologista.

Achados no exame físico (toque retal) e dosagem do PSA (Antígeno Prostático Específico) no sangue podem sugerir a presença da doença. Nesses casos, está indicada a realização de exame de imagem da próstata (ultrassonografia) que, se alterado, poderá indicar a necessidade de biópsia (retirada de pequenos pedaços da próstata), para confirmação e definição do tratamento.

Importante!

O Ministério da Saúde, assim como a Organização Mundial da Saúde (OMS), não recomenda o rastreamento do câncer de próstata em pessoas assintomáticas, ou seja, não é indicado que pessoas sem sinais ou sintomas façam exames de forma rotineira.



4. Câncer colorretal

O câncer colorretal é um tipo de câncer de intestino que se desenvolve no intestino grosso e/ou no reto. Geralmente, inicia-se por meio de lesões benignas, chamadas pólipos intestinais. A detecção e remoção precoce desses pólipos pode prevenir o desenvolvimento do câncer.

Os principais fatores de risco incluem:

- Obesidade;
- Idade superior a 50 anos;
- Sedentarismo;
- Alimentação pobre em frutas, vegetais e outros alimentos ricos em fibras;
- Consumo excessivo de carne vermelha e de alimentos embutidos e processados (salsicha, mortadela, linguiça, presunto, bacon, blanquet de peru, peito de peru, salame, entre outros);
- Histórico de câncer de intestino na família;
- Tabagismo;
- Consumo de bebida alcoólica;
- Doenças inflamatórias do intestino.



Os principais meios de prevenção do câncer colorretal são:

- Manter o peso corporal adequado;
- Evitar o consumo de alimentos embutidos e ultraprocessados, além de reduzir o consumo de carne vermelha;
- Manter uma dieta rica em fibras e grãos integrais;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Não fumar;
- Praticar atividade física regularmente.

É recomendado que todas as pessoas com mais de 50 anos realizem o exame de sangue oculto nas fezes anualmente. Quando alterado, é necessária a realização de um exame endoscópico complementar (retossigmoidoscopia/colonoscopia), capaz de diagnosticar e mesmo tratar algumas lesões, evitando que elas se transformem em câncer.

Pessoas com histórico familiar de câncer ou diagnóstico de doença inflamatória intestinal podem ter que iniciar o rastreamento antes dos 50 anos.

Converse com o seu médico!



Como identificar o câncer colorretal:

- Sangue nas fezes;
- Diarreia ou constipação (prisão de ventre);
- Dor, cólica ou desconforto abdominal;
- Fraqueza e anemia sem outra causa;
- Cansaço excessivo;
- Perda de peso;
- Alteração na forma das fezes (fezes muito finas e compridas);
- Massa (tumoração) abdominal.

Caso apresente algum dos sinais ou sintomas, procure atendimento médico, se possível, por coloproctologista, para prosseguir com a investigação e permitir o diagnóstico precoce e o tratamento.



5. Câncer de pulmão (traqueia, brônquios e pulmão)

O câncer de pulmão é uma das principais causas de mortes evitáveis, pois 85% dos casos estão relacionados ao tabagismo.

Os principais fatores de risco para o câncer de pulmão incluem:

- Idade entre 50 e 70 anos;
- Fumar ou conviver com pessoas fumantes;
- Histórico familiar de câncer de pulmão;
- Poluição;
- Exposição a agentes causadores de câncer no trabalho (asbesto, arsênico, berílio, cádmio).

Os principais meios de prevenção são:

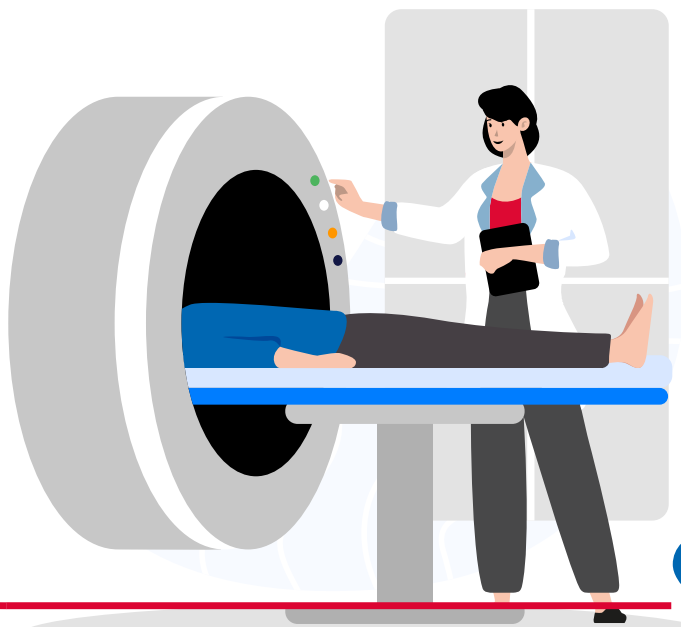
- Não fumar e evitar estar próximo a pessoas que fumam;
- Praticar atividade física regularmente;
- Evitar a exposição a agentes químicos, presentes geralmente em trabalhos industriais.



Como identificar o câncer de pulmão:

- Tosse prolongada;
- Escarro com sangue;
- Dor no peito;
- Rouquidão persistente;
- Dificuldade de respirar;
- Perda de peso e diminuição do apetite;
- Pneumonia frequentemente;
- Cansaço e fraqueza.

Fique atento e busque atendimento médico caso apresente algum desses sintomas. Em caso de suspeita de câncer de pulmão, serão solicitados exames de imagem do pulmão (radiografia e tomografia), podendo ser necessária a realização de biópsia para confirmar o diagnóstico e definir o tratamento.



6. Câncer do colo do útero

O câncer do colo do útero é causado pela infecção persistente por alguns subtipos de Papilomavírus Humano (HPV).

Outros fatores de risco associados:

- Tabagismo;
- Uso prolongado de pílulas anticoncepcionais;
- Início precoce da atividade sexual e múltiplos parceiros.

Os principais meios de prevenção são:

- Uso de preservativo durante a relação sexual;
- Vacinação contra o HPV;
- Realização do exame preventivo ginecológico (Papanicolau) em mulheres, ou qualquer pessoa com colo do útero, na faixa etária de 25 a 64 anos, e que já tiveram atividade sexual. O exame deve ser realizado a cada três anos após dois exames anuais normais.

Obs.: para pessoas com HIV, imunodeprimidas ou em imunossupressão, a realização do preventivo deve começar com o início da vida sexual, com periodicidade anual após dois exames semestrais normais.

- Realização do teste de DNA-HPV oncogênico em pessoas entre os 25 e os 60 anos. O exame deverá ser realizado a cada cinco anos na população geral e a cada três anos em pessoas com HIV, com imunodepressão ou imunossupressão, se o teste realizado for negativo.

Vacinação contra HPV

A vacina contra o HPV é a medida mais eficaz na prevenção do câncer de colo do útero. A vacina tetravalente está disponível gratuitamente no Sistema Único de Saúde (SUS).



A vacinação é indicada para:

- Meninas e meninos de 9 a 14 anos, com uma dose única;
- Mulheres e homens que vivem com HIV, transplantados ou com câncer, entre 9 e 45 anos, com três doses;
- Vítimas de abuso sexual, imunocompetentes, entre 15 e 45 anos, com duas ou três doses;
- Usuários de Profilaxia Pré-Exposição (PrEP) de HIV entre 15 e 45 anos, com três doses;
- Pacientes com Papilomatose Respiratória Recorrente (PRR), a partir dos 2 anos de idade.

Como identificar o câncer de colo do útero:

Nos estágios iniciais, o câncer do colo do útero pode não apresentar sintomas. Por isso, realizar o exame preventivo regularmente é fundamental para a detecção precoce da doença.

Quando os sintomas aparecerem, eles podem incluir:

- Sangramento vaginal anormal, especialmente após relações sexuais, entre os ciclos menstruais ou na menopausa;
- Corrimento vaginal anormal, com odor fétido ou coloração incomum;
- Dor durante as relações sexuais;
- Dor pélvica ou lombar persistente;
- Sangramento vaginal intenso ou irregular.

Mantenha o exame preventivo ginecológico em dia e, caso apresente algum dos sintomas acima, busque atendimento médico com ginecologista.



Referências bibliográficas:

1. **Ministério da Saúde. Câncer.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/c/cancer>.
2. **Ministério da Saúde. Como surge o câncer?** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/prevencao-ao-cancer/como-surge-o-cancer>.
3. **Ministério da Saúde. Prevenção.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/c/cancer/prevencao>.
4. **Ministério da Saúde. Tratamento do câncer.** Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tratamento>.
5. **Ministério da Saúde. INCA lança a Estimativa 2023 – Incidência de Câncer no Brasil.** Disponível em: <https://bvsm.s.saude.gov.br/inca-lanca-a-estimativa-2023-incidencia-de-cancer-no-brasil/>.
6. **Ministério da Saúde. Câncer de pele: saiba como prevenir, diagnosticar e tratar.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2020/dezembro/cancer-de-pele-saiba-como-prevenir-dia-gnosticar-e-tratar>.
7. **Sociedade Brasileira de Cirurgia Oncológica. Entenda a relação entre saúde mental e o câncer.** Disponível em: <https://sbco.org.br/entenda-a-relacao-entre-saude-mental-e-o-cancer/>.
8. **Sociedade Brasileira de Dermatologia. Câncer de pele.** Disponível em: <https://www.sbd.org.br/doencas/cancer-da-pele/>.
9. **SBP. Cuidados com a pele e anexos do recém-nascido: da higienização e hidratação ao tratamento.** Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/sbp/2024/abril/11/_24424L-GPA_ISBN_-_Cuidado_Pele_e_Anexos_do_RN.pdf.
10. **Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Câncer de pele não melanoma.** Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/pele-nao-melanoma>.
11. **Sociedade Brasileira de Cirurgia Oncológica. Saiba mais sobre o câncer de pele não melanoma.** Disponível em: <https://sbco.org.br/saiba-mais-sobre-o-cancer-de-pele-nao-melanoma/>.
12. **Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Câncer de mama.** Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/mama>.
13. **Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Câncer de mama: vamos falar sobre isso? / Instituto Nacional de Câncer. 8. ed. rev. e atual. – Rio de Janeiro: INCA, 2023.** Disponível em: https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/cartilha_cancer_de_mama_2022_visualizacao.pdf.
14. **Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Câncer de mama.** Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/mama>. Acesso em 12/03/25. Acesso em 12/03/25.
15. **Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Câncer de mama: é preciso falar disso / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. – Rio de Janeiro: Inca, 2014.** Disponível em: https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cancer_mama_preiso_falar_disso.pdf. Acesso em 13/03/25.
16. **Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Mastologia: orientações terapêuticas / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. – 3. ed. – Rio de Janeiro : INCA, 2022.** Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//cartilha-mastologia.pdf>.
17. **Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer. ABC do câncer: abordagens básicas para o controle do câncer / Instituto Nacional de Câncer. – Rio de Janeiro: Inca, 2011.** Disponível em: https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abc_do_cancer.pdf.
18. **Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Quimioterapia.** Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/acao-a-informacao/perguntas-frequentes/quimioterapia>.

19. **Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Divisão de Comunicação Social. Quimioterapia / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva, Divisão de Comunicação Social.. -- 3. ed. -- Rio de Janeiro: Inca, 2013.** Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/quimioterapia-2010.pdf>.
20. **Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Câncer de próstata.** Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/prostata>.
21. **Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Novembro Azul 2023.** Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/campanhas/2023/novembro-azul>.
22. **Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Câncer de Próstata: vamos falar sobre isso?. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. -3ª reimpr. Rio de Janeiro: Inca, 2019.**
23. **Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Câncer de intestino.** Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/intestino>.
24. **Ministério da Saúde. Secretaria de Assistência à Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Falando sobre câncer do intestino / Instituto Nacional de Câncer, Sociedade Brasileira de Coloproctologia, Colégio Brasileiro de Cirurgiões, Associação Brasileira de Colite Ulcerativa e Doença de Crohn, Colégio Brasileiro de Cirurgia Digestiva, Sociedade Brasileira de Endoscopia Digestiva, Sociedade Brasileira de Cancerologia, Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica. - Rio de Janeiro: INCA, 2003.** Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//falando-cancer-intestino-2003.pdf>.
25. **Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Câncer de pulmão.** Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/pulmao>.
26. **Sociedade Brasileira de oncologia. Câncer de Pulmão, Muito além do tabaco!** Disponível em: <https://sboc.org.br/prevencao/item/3343-cancer-de-pulmao>.
27. **Instituto Nacional de Câncer. Câncer de estômago.** Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/estomago>.
28. **Sociedade Brasileira de cirurgia oncológica. Será que é câncer de estômago? Conheça os sinais e tratamentos.** Disponível em: <https://sbco.org.br/sera-que-e-cancer-de-estomago-conheca-os-sinais-e-tratamentos/>.
29. **Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Câncer do colo do útero.** Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/colo-do-uterio>.
30. **Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Nota Técnica n.º 1/2024-INCA/DIDPRE/INCA/CONPREV/INCA/SAES/MS: mudança do método de rastreamento do câncer do colo do útero no Brasil. Rio de Janeiro: INCA, 2024.** Disponível em: https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//nota_informativa_sobre_dna-hpv.pdf.
31. **Ministério da Saúde. Portaria SECTICS/MS n.º 3, de 7 de março de 2024. Torna pública a decisão de incorporar, no âmbito do Sistema Único de Saúde - SUS, os testes moleculares para detecção de HPV oncogênico, por técnica de amplificação de ácido nucleico baseada em PCR. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 8 mar. 2024.** Disponível em: <https://www.gov.br/conitec/pt-br/midias/relatorios/portaria/2024/portaria-sectics-ms-no-3-de-7-de-marco-de-2024/view>.



MeuDoutor
Novamed

novamedsaude.com.br

Acompanhe nossas novidades nas redes sociais!  