

APRESENTAÇÃO

Apesar de todos os avanços já alcançados no tratamento do câncer, ninguém discorda de que, quando se trata desse grupo de doenças, **“mais vale prevenir do que remediar”**.

Chamamos de câncer mais de 200 tipos diferentes de doenças, que guardam muitas características comuns. A boa notícia é que, para a maioria delas, há muito o que fazer para evitar que surjam ou pelo menos garantir que sejam reconhecidas a tempo de impedir danos irreversíveis.

Na verdade, mudanças nos hábitos e estilo de vida têm se revelado nosso principal desafio para a prevenção do câncer. Vale ainda destacar que a adoção de um estilo de vida mais saudável deve ocorrer o mais precocemente possível.

Pensando nisso, separamos algumas dicas para ajudar você e sua família a prevenir o câncer ou reconhecê-lo precocemente, de acordo com a fase da vida. Você vai perceber que muitos desses cuidados devem ajudá-los a evitar várias outras doenças de caráter crônico, como o diabetes e as doenças cardiovasculares.

Os pediatras, clínicos gerais e médicos de diferentes especialidades são parceiros importantes nesse processo. Em geral, a primeira suspeita de um câncer é discutida e esclarecida por um colega não especialista. Não deixe de conversar com seu médico em caso de dúvida.

A prevenção do câncer é um investimento com retorno garantido, proporcionando uma vida mais longa e com mais qualidade de vida. E depende muito de você.

Dr. Claudio Luiz S. Ferrari

Oncologista Clínico, membro da Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (SBOC)



CRIANÇAS, PRÉ-ADOLESCENTES E ADOLESCENTES

A prevenção do câncer deve começar já na infância. Vacinação e adoção de bons hábitos de saúde nessa fase da vida são fundamentais na prevenção do câncer. O pediatra tem um papel fundamental, juntamente com os pais, na identificação precoce de qualquer tipo de câncer.



ALIMENTAÇÃO

Sabemos hoje que o padrão de alimentação é um importante determinante do risco para desenvolvimento do câncer. E, como os hábitos alimentares são adquiridos em casa, ainda na infância, devemos olhar para isso como um investimento no futuro.

Os estudos científicos confirmam os benefícios de uma dieta rica em folhas, legumes e frutas (várias porções ao dia), azeites, grãos, castanhas e peixes, enquanto nos orientam a limitar a ingestão de açúcar, alimentos enlatados e defumados.

Sempre que possível, devemos preferir pães e massas feitos de farinha integral. Além disso, a limpeza e a boa preservação dos alimentos são fundamentais para assegurar seus benefícios. Lavar as folhas, legumes e frutas em água corrente é essencial.



CUIDADOS COM O SOL

Tomar sol é um hábito bastante saudável, que contribui enormemente para o desenvolvimento ósseo e bem-estar físico e mental. Entretanto, a exposição acumulada aos raios de sol determina um risco crescente de desenvolvimento do câncer de pele.

Existem dois grupos de câncer de pele: os carcinomas e os melanomas. Os dois são bastante diferentes em sua origem e evolução. O melanoma, quando reconhecido em fases mais avançadas da doença, pode ser fatal.

Para evitar os prejuízos causados pelos raios UV sobre a pele, recomenda-se o uso de protetor solar em toda exposição à luz do sol, que idealmente deve ocorrer antes das 10 horas e após as 16 horas, períodos em que a quantidade desses raios está reduzida.

Fora desses horários, recomenda-se proteger a pele de forma mais completa, com bonés e camisetas. Pessoas de pele mais clara são mais sensíveis à ação da luz solar. Nesse caso, devem retocar o protetor solar com maior frequência.



FUMO (PASSIVO OU ATIVO)

O consumo de tabaco, especialmente inalado, é um dos principais fatores de risco conhecido para o desenvolvimento do câncer e responde pela grande maioria dos casos de câncer de pulmão, cabeça e pescoço, esôfago, bexiga etc.

Conviver com fumantes aumenta o risco de desenvolvimento de uma série de doenças, incluindo o câncer de pulmão. Sendo assim, o ambiente de uma criança deve estar sempre livre de fumaça de cigarro.

Sabemos também que uma boa parte das pessoas começa a fumar durante a adolescência. As razões são as mais variadas e muitas vezes envolvem o desejo de ser aceito por determinados grupos ou reconhecido de uma forma diferente.

O risco de desenvolver o câncer aumenta quanto mais o indivíduo fuma. Para calcular a exposição aos agentes cancerígenos, considera-se o número de cigarros consumidos diariamente e tempo de tabagismo.

Não existe uma quantidade segura de cigarros que uma pessoa possa fumar sem precisar se preocupar com o câncer. O narguilé, outra forma de inalar o tabaco, não reduz esse risco.

A orientação é clara: não comece a fumar! E, se já começou, pode parar!!



VACINAÇÃO

Algumas vacinas são capazes de evitar infecções por vírus sabidamente relacionadas a certos tipos de câncer: vírus da hepatite B, que favorece o desenvolvimento do hepatocarcinoma, e vírus do papiloma humano (HPV), que está associado a alguns tipos de câncer, entre eles o do colo uterino.

Por isso, é fundamental seguir rigorosamente o calendário de vacinação, conforme proposto pela Sociedade Brasileira de Pediatria e pelo Ministério da Saúde.

A vacina contra a hepatite B começa a ser administrada próximo ao nascimento, e é repetida várias vezes durante a infância. Recomenda-se a administração da vacina contra o HPV entre 9 e 13 anos de idade, mas isso não significa que ela não possa ser administrada mais tardiamente, para jovens e adultos de qualquer idade.

As duas vacinas devem ser aplicadas em meninos e meninas.

Como são doenças que podem ser transmitidas em contatos íntimos, sem que as pessoas infectadas pelos vírus saibam de sua condição, recomenda-se que a vacinação seja completada ainda na pré-adolescência.



ÁLCOOL

Muitas pessoas começam a consumir bebidas alcoólicas ainda na adolescência, mesmo antes de completar 18 anos.

Existem várias preocupações válidas quanto aos riscos de acidentes e abuso sexual, comprometimento de aprendizado e exposição social inadequada. Podemos acrescentar mais uma preocupação a essa lista: o consumo crônico de bebidas alcoólicas está relacionado a um aumento do risco de desenvolver alguns tipos de câncer.



EXERCÍCIOS

Estamos vivendo uma epidemia global de obesidade e sedentarismo. Algo difícil de imaginar muito pouco tempo atrás. O problema maior é que essa situação já começa a afetar crianças e adolescentes, com consequências a longo prazo.

A saída é reservar tempo e buscar espaço para brincar, correr, treinar, jogar e, mais importante, se divertir! Nada contra o videogame. Mas ninguém consegue criar músculos saltando com o Super Mario, ou desenvolver um chute mais forte jogando FIFA ou PES. Exercícios são importantes para o desenvolvimento neuromuscular, o crescimento e a formação de ossos fortes, o controle metabólico, a preservação da autoestima e, por fim, para evitar o câncer.



EXAMES

Essa é a área do pediatra. Diante de qualquer alteração importante, o pediatra irá solicitar exames para esclarecer os sinais ou sintomas suspeitos. Geralmente não são indicados exames de rastreamento para crianças, exceto quando elas são identificadas como de risco aumentado, por herança genética (risco familiar).



JOVENS E ADULTOS

Em grande parte, evitar o câncer é uma questão de atitude.

Em qualquer idade, há muito a se fazer. Todas as recomendações apresentadas para os mais jovens são válidas durante a vida adulta. É claro que as mudanças de estilo de vida que esse momento costuma impor – alimentação fora de casa, a falta de tempo para se exercitar, risco de maior exposição ao álcool e ao cigarro e, por fim, a possibilidade de praticar sexo sem proteção – trazem riscos adicionais. Além disso, devemos prestar atenção a mudanças em nosso corpo que podem sugerir o desenvolvimento de um câncer. Qualquer crescimento de nódulos deve ser levado a conhecimento de um médico para esclarecimento.



VACINAÇÃO

É importante completar a vacinação. **Se não tomou todas as doses da vacina contra a hepatite B e HPV, esta é uma boa hora para fazê-lo.**



ALIMENTAÇÃO

Não é porque você não consegue mais comer em casa que precisa abrir mão de sua saúde. Lembre-se de dar preferência a frutas, legumes e folhas. E, sempre que possível, escolha alimentos integrais, evite alimentos embutidos e não abuse das gorduras saturadas (presente nas carnes).



CUIDADOS COM O SOL

Quando nos expomos nos horários corretos e por tempo limitado, o sol nos faz bem. Mas qualquer queimadura de sol é sinal de que abusamos. Por isso, sempre que precisar se expor ao sol, especialmente fora do horário ideal (antes das 10h e depois das 16h), aplique protetor solar em toda a pele exposta. E, se tiver a pele muito clara, considere utilizar chapéus ou roupas que bloqueiem os raios UV.



FUMO

O fumo é o responsável por aproximadamente 16% de todos os casos de câncer no mundo, sendo a principal causa evitável para essas doenças. Acredita-se que o tabaco determine a morte de aproximadamente 5 milhões de pessoas, todos os anos.

É possível encontrar centenas de agentes cancerígenos na fumaça do cigarro.

É importante destacar que não existe uma quantidade de cigarros que poderia ser consumida sem preocupação com o câncer e que também não há formas alternativas de se inalar a fumaça do tabaco isenta de risco para a doença. **Se você não fuma, por favor, nem pense em começar. Se você fuma, está mais do que na hora de parar. Se tiver dificuldade, não deixe de procurar ajuda.**



ÁLCOOL

Além de aumentar significativamente o risco de acidentes (a maior causa de morte entre jovens no Brasil), o consumo crônico de bebidas alcoólicas está relacionado ao desenvolvimento de diversos tipos de câncer. **Evitar o câncer é apenas mais uma razão para adotar um consumo de álcool responsável.**



SEXO SEGURO

Alguns vírus que podem ser transmitidos em contatos íntimos ou em relações sexuais estão diretamente relacionados a um maior risco de câncer. Nesse contexto, vale destacar o vírus da imunodeficiência humana adquirida (HIV), o vírus da hepatite B, o vírus da hepatite C, o vírus Epstein-Bar e o vírus do papiloma humano (HPV).

Enquanto já temos vacinas contra o vírus da hepatite B e HPV, para as demais infecções ainda não dispomos de defesa eficaz. Por isso, a recomendação de utilizar preservativos nas relações sexuais deve ser respeitada.



EXERCÍCIOS

A prática regular de exercícios físicos, sabidamente importante na manutenção da saúde e no controle do peso, também reduz o risco de câncer. Mais uma razão para voltar para a academia, para o clube, para o parque... **Reincorpore a prática do exercício em seu dia a dia. Você se sentirá melhor e muito provavelmente viverá mais.**



ANABOLIZANTES

Se o exercício protege, o uso de anabolizante aumenta significativamente o risco para desenvolvimento de várias doenças, entre elas o câncer de fígado. Definitivamente, essa classe de medicamentos não deve ser utilizada sem indicação e controle médico.



MANICURE E TATUAGEM

O risco de transmissão de vírus durante a realização de uma tatuagem ou em uma simples sessão de manicure preocupa muita gente. E com razão. Caso os instrumentos não sejam devidamente esterilizados, alguns vírus podem ser facilmente transmitidos – especialmente os vírus da hepatite. Por isso, é importante ter absoluta certeza de que todos os instrumentos foram devidamente esterilizados. Uma opção inteligente é levar seus próprios materiais para manicure, eliminando assim o risco de infecção.



EXAMES DE RASTREAMENTO

Para a maioria das pessoas, seguir a recomendações de saúde pública para reconhecimento precoce do câncer é o suficiente. Entretanto, algumas pessoas podem exigir uma atenção maior, com a realização de exames específicos em prazos diferenciados. Daí a importância do acompanhamento médico individual ao longo da vida. Essa recomendação é especialmente importante para indivíduos identificados como portadores de predisposição genética ao câncer.



COLO UTERINO

O único exame de rastreamento recomendado para jovens sem risco aumentado de câncer é o de prevenção do câncer de colo uterino. A idade recomendada para o início do teste de Papanicolaou (exame citopatológico do colo do útero) em mulheres que já iniciaram atividade sexual é 25 anos.

Nesse exame, busca-se identificar a presença de infecção pelo HPV ou o desenvolvimento de lesões malignas no colo. O exame é idealmente repetido a cada 3 anos, na ausência de lesão em exames anteriores. Qualquer alteração desse exames demanda um segmento mais próximo e exames mais frequentes.

O nome “Papanicolaou” é uma homenagem ao patologista grego Georges Papanicolaou, que criou o método no início do século. Esse exame é a principal estratégia para detectar lesões mais precocemente.



ADULTOS E IDOSOS

É na idade adulta, especialmente na maturidade, que começamos a ter mais medo do câncer. Trata-se de uma preocupação válida. Afinal, a maior parte dos tumores precisa de tempo para se desenvolver, tornando a maturidade o período mais comum de diagnósticos. Entretanto, muitas vezes as preocupações se concentram apenas em diagnosticar o câncer, como se não houvesse necessidade de continuar trabalhando para evitar que ele se desenvolva. Por isso, vale destacar que esse é um momento tanto para surpreender, como para continuar buscando evitar o câncer. Outra boa notícia é que as eventuais mudanças exigidas na alimentação e no estilo de vida trazem inúmeros outros benefícios além da prevenção desse grupo de doenças. Lembre-se de que você tem um importante aliado: seu médico. Além de orientar toda a investigação para eventuais tumores, o médico pode ter um papel importante também na promoção das mudanças de hábito e estilo de vida.



CONTROLE DO PESO

O mundo parece viver uma verdadeira epidemia de obesidade e sedentarismo, e o Brasil não tem ficado para trás nesses indicadores. Um parcela significativa da sociedade brasileira (perto de 18%) já preenche os critérios de obesidade e poderá pagar um preço alto por isso. Além das doenças cardiovasculares, a obesidade coloca o indivíduo em uma situação de risco bastante aumentado para diferentes tipos de câncer, entre eles de útero, mama, cólon, rim e esôfago. **Isso significa que, apenas por estar obesos, algumas pessoas aumentam em muitas vezes as chances de desenvolver certos tipos de câncer.** Uma situação que pode ser revertida com o controle do peso.



ALIMENTAÇÃO

Não basta comer menos. Precisamos comer melhor.

Os estudos científicos confirmam os benefícios de uma dieta rica em folhas, legumes e frutas (várias porções ao dia), azeites, grãos, castanhas e peixes, enquanto orientam limitarmos a ingestão de açúcar, alimentos enlatados e defumados, em todas as fases da vida. Além disso, sempre que possível, devemos preferir pães e massas feitos de farinha integral. Lembrando ainda que a limpeza e a boa preservação dos alimentos são fundamentais para assegurar seus benefícios.



EXERCÍCIOS

Os exercícios físicos regulares reduzem o risco de câncer independentemente do peso. Isso quer dizer que, mesmo que uma pessoa que se exercite não consiga perder muito peso, ela já estará um pouco mais protegida contra o câncer. Além disso, a atividade física traz inúmeros outros benefícios para a saúde cardiovascular, força e equilíbrio, massa óssea, sono etc. **Exercício é um investimento seguro em qualidade de vida!**



CUIDADOS COM O SOL

Sol faz bem. Não apenas para a saúde dos ossos, mas também para o humor e a disposição física. Para obter o maior benefício possível, devemos nos expor nos horários corretos e por tempo limitado.

Por isso, sempre que precisar se expor ao sol, especialmente fora do horário ideal (antes das 10h e depois das 16h), aplique protetor solar em toda a pele exposta. Se tiver a pele muito clara, vale a pena considerar utilizar chapéus ou roupas que bloqueiem os raios UV.



FUMO

Se você fuma, sempre é tempo de parar – os benefícios são inúmeros, os quais podem ser reconhecidos já algumas horas após o último cigarro. Se encontrar dificuldade para abandonar o hábito, o que é muito comum, não hesite em procurar ajuda profissional.



ÁLCOOL

Evitar o câncer é mais uma razão para adotar um consumo responsável de bebidas alcoólicas. Além de aumentar significativamente o risco de acidentes, o consumo crônico de bebidas alcoólicas está relacionado ao desenvolvimento de diversos tipos de câncer.



MANICURE

O risco de contaminação durante uma sessão de manicure é motivo de preocupação. Caso os instrumentos não sejam devidamente esterilizados, alguns vírus podem ser facilmente transmitidos – especialmente os da hepatite.

Por isso, é importante ter absoluta certeza de que todos os instrumentos estão sendo devidamente esterilizados. Levar o próprio material para manicure é uma solução simples que elimina o risco de infecção.



EXAMES DE RASTREAMENTO

Nessa fase da vida, os exames de rastreamento ganham maior importância. As principais sociedades médicas do mundo adotam critérios gerais para orientar o rastreamento populacional para vários tipos de câncer. São recomendações que precisam ser ajustadas de acordo com o histórico familiar e pessoal do paciente. Adaptar as recomendações à realidade de cada indivíduo é o papel do médico, que irá avaliar os possíveis benefícios e riscos relacionados à investigação.

Devemos ter em mente que as pessoas não se beneficiam igualmente dos exames de rastreamento – algumas vezes uma investigação pode determinar risco aumentado para o paciente ou afastá-lo da solução de problemas mais urgentes.



CAVIDADE ORAL

Dentistas devem estar atentos a eventuais lesões na cavidade oral – especialmente em fumantes. Caso encontrem alterações suspeitas na cor ou na textura da mucosa, devem orientar o paciente a procurar um especialista.



PULMÃO

Estudos recentes sugerem que fumantes podem se beneficiar de exames de rastreamento para câncer de pulmão. Para isso são realizadas por tomografias computadorizadas com baixas dose de radiação. Entretanto, trata-se de algo novo que ainda não foi adotado como rotina em nosso País. Por isso, qualquer exame com esse propósito precisaria ser discutido com o médico.



ESÔFAGO E ESTÔMAGO

Indivíduos com diagnóstico de esofagite de refluxo ou outras patologias envolvendo o esôfago e o estômago devem ser acompanhados de perto, de forma a facilitar o reconhecimento de qualquer lesão que possa se tornar maligna.

A recomendação do exame endoscópico deve ser individualizada pelo médico em pacientes assintomáticos e sem diagnósticos prévios de doença nesses órgãos.



MAMA

Na ausência de fatores familiares e pessoais que indiquem um risco aumentado para a doença, ou de achados de exame físico que exijam investigação específica, as mulheres devem realizar exames anuais de mamografia.

A idade para início da rotina de rastreamento ainda é motivo de controvérsia. Enquanto o Instituto Nacional do Câncer recomenda o início dos exames apenas aos 50 anos, sociedades médicas e organizações nacionais e internacionais indicam como ideal seu início aos 40 anos.

- **A favor do início aos 40 anos**

Entidades que partilham a recomendação de início dos exames aos 40 anos: Sociedade Brasileira de Mastologia, American Cancer Society, American College of Radiology, American Medical Association e National Cancer Institute, entre outras.

- **A favor do início aos 50 anos**

Entidades que recomendam o início do rastreamento apenas aos 50 anos: Inca, American College of Physicians, Canadian Task Force, Advisory Committee on Cancer Prevention in the European Union e NHSBSP, entre outras.

O rastreamento deve ser mantido pelo menos até os 70 anos.



COLO UTERINO

O exame colpocitológico (teste de Papanicolaou) deve ser realizado em toda mulher que já iniciou a atividade sexual, a partir dos 25 anos, devendo ser mantido até os 65 anos.

Trata-se de uma estratégia consagrada para identificar infecções pelo HPV e o desenvolvimento de lesões malignas no colo do útero. Após a realização de dois testes anuais com resultado normal, o exame deve ser repetido a cada 3 anos.

Esta é a recomendação oficial do Ministério da Saúde.



CÓLON E RETO

Para indivíduos de ambos os sexos, sem qualquer antecedente pessoal ou familiar relevante, o rastreamento do câncer colorretal deve ter início aos 50 anos e ser mantido até os 75 anos. Em caso de predisposição familiar reconhecida ou qualquer sinal ou sintoma que sugiram a doença, os exames devem ser iniciados mais precocemente, de acordo com o risco identificado e sempre com orientação médica.

Principais sinais e sintomas do câncer colorretal:

- *Sangramento ao defecar ou presença de sangue nas fezes*
- *Mudanças no ritmo de funcionamento intestinal (diarreia e constipação alternados)*
- *Vontade frequente de ir ao banheiro, sensação de gases ou distensão do abdome*
- *Dor ou desconforto abdominal ou anal*
- *Fraqueza, anemia e perda de peso sem causa aparente.*

Em indivíduos assintomáticos e sem histórico pessoal ou familiar que indique risco aumentado, o exame mínimo indicado para surpreender o câncer colorretal é a pesquisa de sangue oculto nas fezes (exame anual), que deve ser acompanhada de retossigmoidoscopia (repetida a cada 2 a 5 anos).

A investigação deve ser complementada com colonoscopia para aqueles que apresentarem alteração em qualquer desses exames. Na ausência de contraindicação e havendo facilidade de acesso ao exame, a colonoscopia pode ser realizada como exame de rastreamento inicial (repetida a cada 10 anos, caso não tenha sido observada qualquer alteração no exame anterior).

Essa recomendação é compartilhada pelas seguintes instituições:

- *Instituto Nacional do Câncer*
- *Sociedade Brasileira de Coloproctologia*
- *American Cancer Society*
- *European Consensus on Colorectal Cancer*



PRÓSTATA

O rastreamento do câncer de próstata é um tema bastante controverso. Anteriormente indicado de forma generalizada para homens acima de 50 anos de idade, o rastreamento com exame da próstata e dosagem do PSA tem sido contestado por várias sociedades internacionais. Na ausência de antecedentes pessoais e familiares que indiquem risco aumentado para o câncer de próstata, a Sociedade Brasileira de Urologia orienta iniciar o rastreamento aos 50 anos, com exames anuais de toque retal e dosagem de PSA.

Entidades internacionais como a American Cancer Society, American College of Physicians e American Urological Association recomendam a decisão compartilhada, na qual os médicos discutem individualmente a possibilidade de realização do exame com o paciente, nunca abaixo de 50 anos.



SITES PARA CONSULTAS:

Instituto Nacional do Câncer: www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/inca/portal/home

Sociedades Médicas Brasileiras

Sociedade Brasileira de Dermatologia: www.sbd.org.br

Sociedade Brasileira de Coloproctologia: www.sbcpr.org.br

Sociedade Brasileira de Urologia: portaldaurologia.org.br

Sociedade Brasileira de Mastologia: www.sbmastologia.com.br

Organizações Nacionais

Instituto Oncoguia: www.oncoguia.org.br

Associação Brasileira de Linfoma e Leucemia: www.abrale.org.br

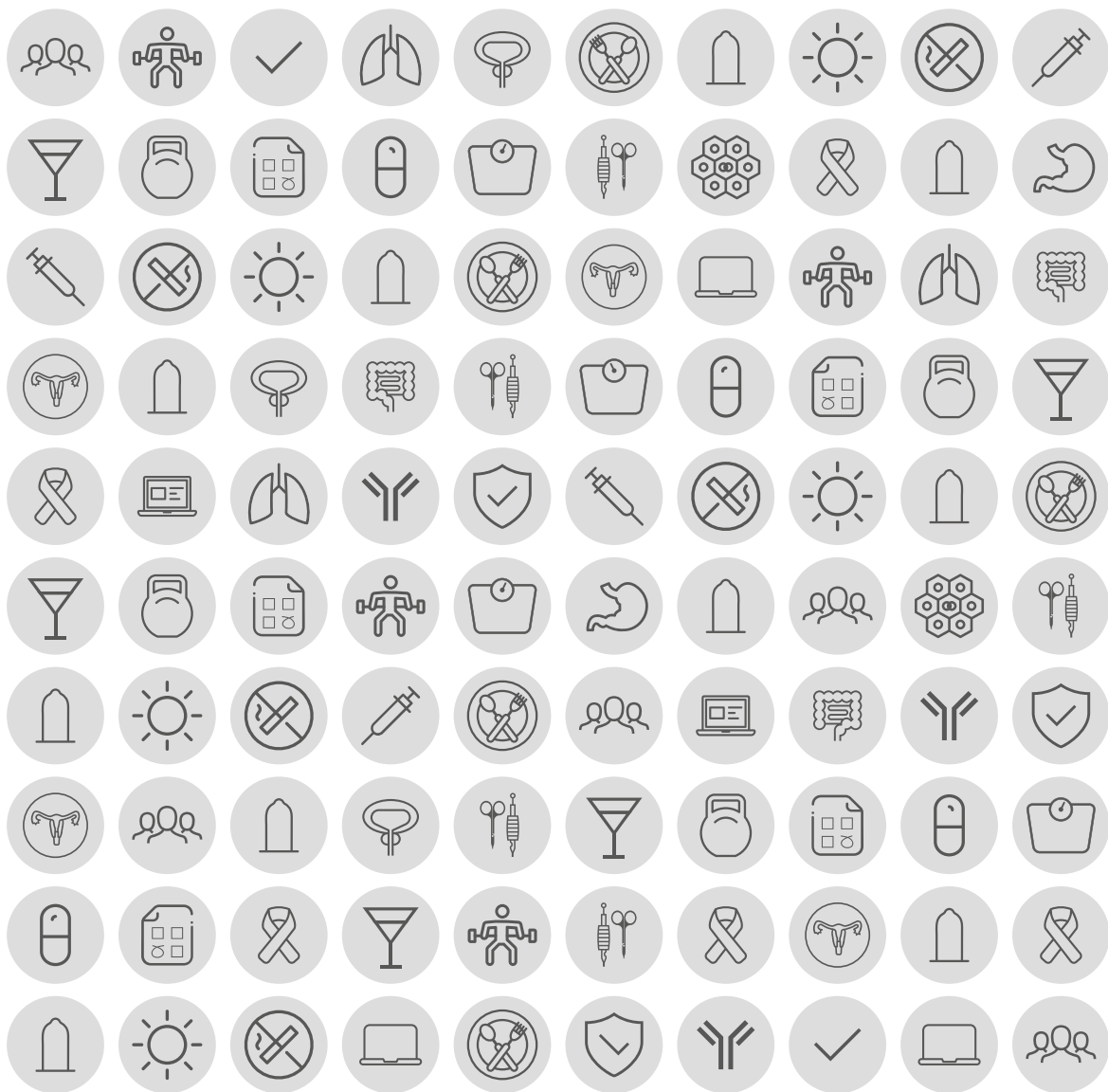
Organizações Internacionais

National Cancer Institute: www.cancer.gov

American Cancer Society: www.cancer.org

Cancer Research UK: www.cancerresearchuk.org/about-cancer

American Society of Clinical Oncology: www.asco.org



Dr. Claudio Luiz S. Ferrari (CRM/SP 60.113)

Oncologista Clínico

Graduado pela Faculdade de Medicina da USP (FMUSP)

Residência em Hematologia e Hemoterapia - Hospital das Clínicas / FMUSP

Título de Especialista em Oncologia Clínica pela Sociedade Brasileira de Cancerologia

Diretor de Estratégia e Inovação da Oncologia D'Or

Assessor da Direção Geral do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP)



Avenida Paulista, 2073, Edifício Horsa II
Conjunto Nacional. Conj. 1003. São Paulo - SP. CEP 01311-300
Fones: +55 (31) 3241-2920 | (31) 3241-2729
www.s boc.org.br