

CÂNCER:

informação
e cuidado
valem por
muitas
vidas!



Coleção Aché
de Educação
para a Saúde

ÍNDICE



INTRODUÇÃO	5
MUDANÇA DE HÁBITO	6
VAMOS PREVENIR!	8
COMO IDENTIFICAR A DOENÇA?	14
● <i>PELE</i>	15
● <i>PULMÃO</i>	16
● <i>PRÓSTATA</i>	17
● <i>MAMAS</i>	18
● <i>COLO DO ÚTERO</i>	19
APOIO EMOCIONAL	20
PARA SABER MAIS...	21

INTRODUÇÃO



**“A vida é maravilhosa quando
não se tem medo dela!”**
(Charles Chaplin)

Antigamente, as pessoas não gostavam de tocar no assunto...

Hoje, falar sobre câncer deixou de ser tabu e isso é uma ótima notícia, pois compartilhar informações atualizadas sobre a doença tem ajudado muita gente.

**NOVE ENTRE CADA DEZ CASOS
PODEM SER CURADOS.**

Qual o segredo? **A prevenção, o cuidado e o diagnóstico precoce!** Estas são as grandes armas no combate ao câncer.

Na **10ª Cartilha da Coleção Aché de Educação para a Saúde**, não vamos falar somente da doença, mas, principalmente...

**...VAMOS FALAR DE
SAÚDE E BEM VIVER!**

MUDANÇA DE Hábito



“É mais fácil vencer um mau hábito hoje do que amanhã!”
(Confúcio)

Fatores de risco são indícios de que determinada pessoa tem mais chances de desenvolver um tipo de câncer.

Porém, na grande maioria dos casos, o fator de risco é um hábito, ou melhor, um mau hábito que provoca o surgimento da doença.

Algo totalmente **evitável!**

**TENHA BONS HÁBITOS!
ESCOLHA VIVER COM
SAÚDE E CUIDE-SE!**

PRINCIPAIS FATORES DE RISCO ASSOCIADOS AO CÂNCER

Hábitos de vida	70%
Não identificado	20%
Hereditário	10%

Analisando a tabela acima, notamos que o fator hereditário representa apenas **10%** dos casos da doença.

A grande maioria das pessoas (**70%**) que desenvolve câncer tem como causa fatores ligados aos seus **HÁBITOS**.

Hábitos são atos que repetimos diariamente. São ações constantes que, muitas vezes, praticamos sem pensar sobre suas consequências.

Mas o bom dessa história é que hábitos podem ser mudados!

Então, se a maioria dos casos de câncer são provocados pelas ações das pessoas, a princípio, todos eles poderiam ser evitados com uma nova atitude!

Já os fatores hereditários são os riscos relacionados à herança genética: se um parente em grau próximo desenvolveu a doença, seus descendentes têm mais chances de sofrer o mesmo problema.

Mas, mesmo neste caso, os bons hábitos também fazem a diferença. Ter um caso de câncer na família é um alerta para se criar hábitos saudáveis, conversar com o médico, fazer exames preventivos, evitar outros fatores de risco e, assim, viver mais tranquilo!

VAMOS PREVENIR!



Prevenir é melhor do que remediar, é o que diz a sabedoria popular!

Muitos tipos de câncer demoram anos para se revelarem, mas podem ser descobertos em um simples exame de rotina.

Com os avanços da medicina, isso ficou mais fácil.

E quanto antes a doença for descoberta, mais rapidamente poderá ser tratada e as chances de cura serão maiores.

Neste capítulo, estão reunidas dicas que trarão mais saúde para seu dia a dia!

**FAÇA SUA PARTE:
FAÇA A PREVENÇÃO!**

“A hora de consertar o telhado é quando o sol está brilhando!”

(John F. Kennedy)

PARE DE FUMAR!

Os fumantes têm **vinte vezes** mais chances de contrair câncer de pulmão em comparação com os não fumantes.

Além do câncer de pulmão, de cada dez fumantes, um é candidato a desenvolver um outro tipo de tumor maligno (boca, faringe, pâncreas, estômago, mama, intestino, entre outros).

Será que tudo isso não é motivação suficiente para que alguém pare de fumar? Esperamos que sim, pois essa é a principal, quando não é a única, forma de prevenção para muitas doenças!

Sabemos que o cigarro causa dependência, por isso nem sempre é tão fácil deixar o vício.

O fumante precisará ter muita força de vontade e determinação e, se achar necessário, deve procurar ajuda médica para abandonar o vício. Existem terapias que auxiliam o paciente na retomada das rédeas de sua vida.

Quanto mais cedo a pessoa parar de fumar, melhor: além de eliminar esse fator de risco, sua disposição, aparência e qualidade de vida vão melhorar... e muito!

E tenha uma vida mais longa e saudável!

**SE VOCÊ FUMA E AINDA
PENSA “ISSO NÃO VAI
ACONTECER COMIGO!”,
POR FAVOR, APAGUE
ESSA IDEIA!**

PROTEJA SUA PELE DO SOL!

Todo mundo deseja uma pele bronzeada no verão! Nada contra, mas sol em excesso? Nunca!

A exposição exagerada aos raios de sol é agressiva e pode causar muitos males, inclusive o câncer de pele.

A pele é o maior e mais exposto órgão do corpo humano. **Então, se proteger do sol está intimamente ligado à prevenção do câncer.**

Independentemente do tipo de pele, a exposição aos raios solares, seja no dia a dia, seja em momentos de lazer, deve ser acompanhada de cuidados:

- Evite a exposição solar entre 10h e 15h (16h, no horário de verão).
- Use chapéus, camisetas e óculos de sol para se proteger.

- Aplique sempre protetor solar fator 15, no mínimo, e reaplique a cada duas horas.
- Na praia, utilize barraca ou guarda-sol de algodão ou lona, pois absorvem 50% da radiação ultravioleta.

Mesmo quando os raios parecem mais fracos, a exposição ao sol, antes das 10h e após as 15h, não é inofensiva. Não exagere e proteja-se sempre!

Fique de olho se surgirem alterações em sua pele (veja quais na página 16) e consulte sempre um dermatologista para uma avaliação!

A boa notícia é que 95% dos casos de câncer de pele têm cura se diagnosticados logo no começo.

A PREVENÇÃO SALVA VIDAS!



BEBA COM MODERAÇÃO!

Quem não abre mão de sua cerveja ou bebe regularmente destilados, como pinga, vodca e uísque, precisa repensar esse hábito.

O álcool é socialmente aceitável, porém, em excesso, altera o bom funcionamento do organismo, causa dependência e ainda é o responsável direto pelo desenvolvimento de câncer de boca e de laringe.

Indiretamente, também é considerado causador da doença na faringe, esôfago, fígado, colo, reto e mamas.

Associado ao fumo, ele aumenta em 150 VEZES o risco de complicações.

O câncer de boca é mais comum em homens a partir dos 40 anos, mas, também está afetando as mulheres.

Para prevenir tudo isso, dependendo do caso, consumir menos bebida alcoólica, ou evitá-la, é a única solução.

Em situações mais graves, o paciente precisará de apoio profissional e da compreensão da família e dos amigos para largar o vício.

Visitar o dentista também é uma boa forma de prevenção. Esse profissional consegue identificar qualquer alteração na boca e, assim, o tratamento pode começar o mais rapidamente possível.

Não espere seu corpo “falar” que você passou do limite!

FAÇA UM BRINDE À SAÚDE!

ALIMENTE-SE COM QUALIDADE E MEXA-SE!

Por razões pouco conhecidas, obesidade e vida sedentária aumentam a incidência de certos tipos de câncer, entre eles o de mama, próstata e colorretal.

Qualidade e não quantidade, esse é um bom caminho para a prevenção!

Uma alimentação rica e variada, que inclua frutas, verduras, legumes (de preferência crus ou pouco cozidos), com fibras, muito cálcio e pobre em gorduras animais e carnes vermelhas é perfeita para a saúde.

Fique alerta e previna-se contra o câncer colorretal: ao notar que, sem nenhuma alteração alimentar, o intestino para de funcionar regularmente, as prisões de ventre, cólicas e diarreias tornam-se constantes ou há sangue nas fezes, procure seu médico, pois alguns exames preventivos podem ser recomendáveis. A atividade física também é importante pois, além de diminuir em até 29% o risco de câncer colorretal nas mulheres e em 22% nos homens, em relação aos sedentários, ainda aumenta as chances de cura de quem teve a doença!

HOMEM: FAÇA O EXAME DE PRÓSTATA!

Não permita que o preconceito ou o receio impeçam a realização dos exames preventivos. Eles são fundamentais para um diagnóstico precoce do câncer de próstata. Isso irá aumentar as chances de cura e de preservação da capacidade de urinar e de ereção.

Os principais exames para diagnóstico preventivo são o clínico (toque retal), a ultrassonografia e o laboratorial (dosagem do antígeno prostático específico, mais conhecido como PSA).

A herança genética é bastante forte neste caso. A presença da doença em dois parentes de primeiro grau aumenta o risco de diagnóstico em até seis vezes em relação ao risco da população em geral. Mas, mesmo sem casos na família, todo homem deve consultar um médico e adotar uma rotina de exames preventivos, principalmente a partir dos 40 anos.

E ATENÇÃO AO URINAR!!
(Leia na página 17)

MULHER: CONSULTE UM GINECOLOGISTA!

Colo do útero: o HPV é um vírus que causa alterações locais que podem evoluir para um câncer de colo de útero. E, como é transmitido por contato sexual, o uso da camisinha e uma boa higiene são grandes aliados da saúde da mulher.

Mas a principal forma de prevenção é por meio dos exames de colpocitologia oncológica, também conhecido como **Papanicolau**, e, se necessário, o de **Colposcopia**. Com eles, o médico pode detectar sinais suspeitos e tratar o HPV antes que se torne maligno.

Por isso, o acompanhamento ginecológico periódico da mulher é fundamental. Após o início da vida sexual, as consultas ginecológicas devem ser anuais.

Outra medida preventiva é a vacinação contra HPV, indicada para mulheres entre 9 e 26 anos. Mas atenção: a vacina não substitui a adoção das demais medidas preventivas, pois ela não imuniza contra todos os tipos de vírus HPV existentes.

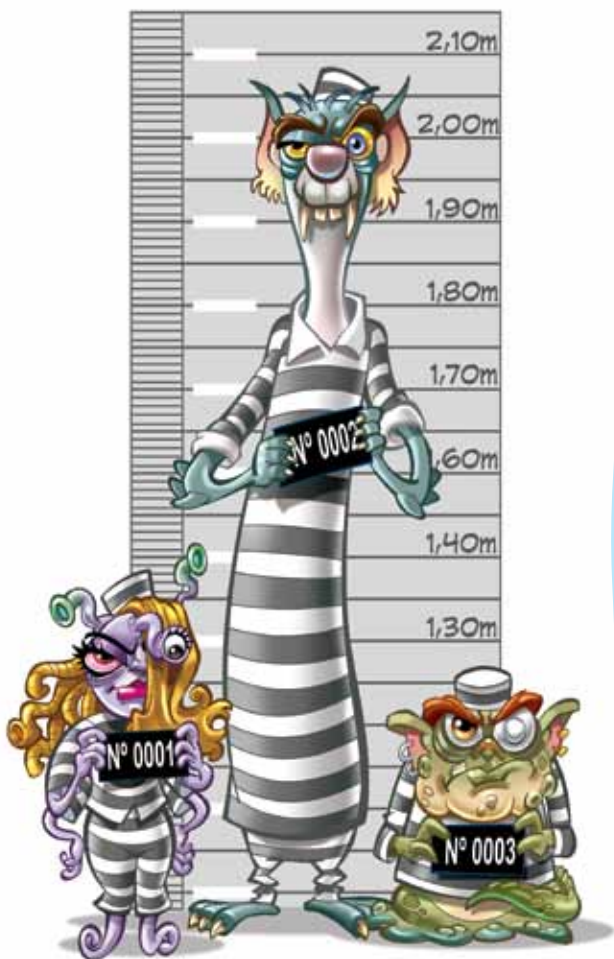
Mama: até 99% dos casos de câncer de mama são curáveis quando detectados no início. A prevenção é feita com os exames de mamografia e ultrassom, os mais importantes recursos de rastreamento e diagnóstico precoce do câncer de mama. Após os 40 anos, esses exames preventivos devem ser realizados uma vez por ano. Porém, se houver histórico dessa doença na família, os exames devem ser feitos antes e com mais frequência.

Também existe maior risco entre as mulheres que não amamentaram, não tiveram filhos, fazem reposição hormonal na menopausa por mais de cinco anos, são fumantes, consomem bebidas alcoólicas, começaram a menstruar muito cedo (9 anos) ou tiveram menopausa tardia (acima dos 55 anos).

Para concluir a prevenção, mantenha o peso adequado, não fume, pratique uma atividade física e acostume-se a fazer o autoexame*.

(*) O autoexame deve ser realizado entre 7 e 10 dias após o início da menstruação. Se notar algo diferente (leia na página 18), procure seu médico. O autoexame sem nenhuma alteração não substitui a consulta anual.

COMO Identificar A DOENÇA?



“O primeiro passo para a cura é saber qual é a doença!”
(Provérbio latino)

O câncer de pulmão é a principal causa de morte por câncer no país.

O câncer de pele, o de mama, o colorretal e o de colo de útero são os principais tipos que atingem as mulheres brasileiras.

Entre os homens, o câncer de pele e o de próstata são os mais comuns, seguidos pelo colorretal.

Levando em consideração esses dados, vamos saber um pouco mais sobre os principais tipos da doença para aprender a reconhecê-la e, se necessário, começar o tratamento logo no início.

**AJUDE A DIVULGAR!
ALGUÉM PODE ESTAR
PRECISANDO DESTA
INFORMAÇÃO AGORA!**

PELE

No Brasil, país banhado generosamente pelo sol, 25% dos tumores malignos identificados são de pele.

A boa notícia é que, quando descoberta no início, a doença tem 90% de chances de cura.

Entre os três tipos mais comuns, o chamado melanoma é o mais agressivo, pois pode se espalhar para outros órgãos do corpo.

Atenção aos principais sinais e sintomas dessa doença:

- Um crescimento na pele de aparência elevada e brilhante, translúcida, avermelhada, castanha, rósea ou multicolorida.
- Uma pinta preta ou castanha que muda sua cor e textura, ou torna-se irregular nas bordas e cresce de tamanho.
- Uma mancha ou ferida que não cicatriza e continua a crescer, apresentando coceira, crostas, erosões ou sangramentos.
- Feridas que levam mais de um mês para cicatrizarem.

Entre os fatores de risco do câncer de pele estão: a exposição prolongada ao sol sem a proteção correta, alterações na imunidade e o hábito de fumar.

Pessoas brancas, de pele e olhos claros, são mais sujeitas a apresentar problemas de pele, inclusive câncer.

Nas pessoas negras e amarelas também pode surgir a doença, principalmente na planta do pé, palma da mão e nas unhas. Os sinais de alerta são manchas escuras ou alterações no crescimento da unha.

Faça sempre uma avaliação clínica da pele com um dermatologista para prevenir e tratar o desenvolvimento da doença.

PULMÃO

No início, o câncer de pulmão não apresenta sintomas fáceis de se perceber. Por essa razão, todos, especialmente os fumantes, devem estar atentos a qualquer problema ligado ao sistema respiratório, como:

- tosse;
- falta de ar;
- presença de sangue no escarro etc.

Por causa da dificuldade de ser diagnosticado logo no início, a maioria dos casos é descoberta já em fase avançada, o que diminui as chances de cura.

Porém, como 90% dos casos de câncer de pulmão estão ligados ao cigarro, não fumar ou abandonar o vício imediatamente é a primeira medida para prevenir a ocorrência da doença.

E não existe forma segura de consumo de qualquer derivado do tabaco!

Ao fumar, seja cigarro, charuto, cachimbo ou narguile você coloca dentro de seu organismo cerca de 4.700 substâncias tóxicas. E, pelo menos, 40 delas são altamente cancerígenas.

E, se alguém precisar de mais um motivo para abandonar o cigarro, aqui vai:

O fumante não prejudica somente a sua saúde... quem está próximo sofre também!

Cônjuge, pais e filhos que não fumam, mas respiram a fumaça dentro de casa (os chamados fumantes passivos), têm grandes chances de contrair câncer de pulmão por causa disso.

Ou seja, existem riscos para toda a família...



PRÓSTATA

A próstata é uma glândula masculina, do tamanho de uma noz, localizada entre a bexiga e o reto.

Ela é responsável pela produção do sêmen, líquido que carrega os espermatozoides.

Os homens devem observar alguns sintomas na hora de urinar, pois, na fase inicial, o câncer de próstata não apresenta indícios:

- Dor ou queimação ao urinar.
- Jato urinário fraco.
- Sensação de que não urinou tudo.
- Presença de sangue na urina.
- Necessidade frequente de urinar, principalmente à noite.

Esses problemas são geralmente relacionados ao crescimento benigno da próstata (hiperplasia prostática), mas também podem ser sinais de alerta para tumores.

Na maioria dos casos, o tumor cresce lentamente, podendo levar de 10 a 15 anos para aumentar 1 centímetro cúbico.

Em geral, essa doença é diagnosticada em homens com idade superior a 50 anos. Por isso, a partir dos 40 anos, o exame preventivo anual em um urologista é indispensável!

Como já vimos, os principais exames para diagnóstico preventivo são o clínico (toque retal), a ultrassonografia e o laboratorial (dosagem do antígeno prostático específico, mais conhecido como PSA).

Eles permitem um diagnóstico logo no início, o que irá aumentar as chances de cura e de preservação da capacidade de urinar e de ereção.

**CUIDE-SE! PREVENIR É
DEMONSTRAR AMOR À VIDA!**

O câncer de mama pode atingir tanto mulheres quanto homens, mas a incidência é maior no público feminino (99%) do que no masculino (1%).

Nesse tipo de doença, há perigo de ocorrer metástase, atingindo outros órgãos (fígado, pulmão, osso etc.).

Mas, quando diagnosticada a tempo, tem até 99% de chances de cura.

A presença de nódulos (caroços) na mama sempre deve ser investigada. Isso é feito pelo exame de mamografia, que detecta, inclusive, lesões não palpáveis.

A mamografia e o ultrassom de mamas são aliados de toda mulher! Esses exames garantem o rastreamento de sinais ainda bem no início.

Por isso, toda mulher deve fazer, anualmente, seus exames preventivos! Mas, se houver casos da doença na família, por precaução, faça-os com maior frequência!

Além dos nódulos, os outros sintomas são:

- Abaulamento em uma área da mama.
- Vermelhidão.
- Pele com aparência semelhante ao da casca de laranja.
- Secreção com sangue ou do tipo aquosa que sai espontaneamente pelo mamilo.
- Presença de gânglio (íngua) endurecido na região da axila.

Mulheres com mais de 40 anos têm mais chances de apresentar a doença, porém, as mais jovens, embora com menor frequência, também podem desenvolvê-la.

E NÃO DEIXE DE FAZER O AUTOEXAME* NA HORA DO BANHO!

(*) O autoexame deve ser realizado entre 7 a 10 dias após o início da menstruação. Se notar algo diferente, procure seu médico. O autoexame sem nenhuma alteração não substitui a consulta anual ao médico.

COLO DO ÚTERO

O papilomavírus humano, ou HPV, é um vírus que provoca mudanças nas células de revestimento do colo do útero. Essas mudanças, caso não sejam tratadas, podem se transformar em câncer.

Por isso a prevenção ao câncer de colo do útero envolve cuidados para se evitar o HPV genital.

Na fase em que as células anormais ainda estão se formando, praticamente, não há sintomas. No entanto, quando já existe a infecção pelo HPV, poderá existir:

- Coceira;
- Irritação;
- Verrugas genitais.

E, nas infecções por HPV mais avançadas, podem ocorrer:

- Sangramento;
- Corrimento vaginal;
- Dor nas relações sexuais.

Existem mais de 30 tipos diferentes de HPV conhecidos e eles atingem uma em cada quatro mulheres brasileiras sexualmente ativas.

No homem, o problema é visível. Nas mulheres, ele só é detectado na consulta ao ginecologista. Por isso o acompanhamento médico é fundamental em sua prevenção a partir do início da vida sexual.

A prevenção é feita por meio dos exames de **Colpocitologia Oncótica (Papanicolau)** e de **Colposcopia**, se o médico achar necessário. Esses exames são realizados no consultório ou em laboratório especializado.

Somente com os resultados em mãos é que o médico poderá tratar da infecção por HPV antes que ela evolua para a doença.

As consultas de rotina ao ginecologista possibilitam à mulher viver com mais saúde e tranquilidade.

Apoio EMOCIONAL



**“Devemos aceitar a decepção
finita, mas nunca perder a
esperança infinita!”**
(Martin Luther King Jr.)

É natural que, ao receber um diagnóstico de câncer, o paciente e sua família passem por estresse e angústia emocional.

Trata-se de uma situação inesperada e existem muitas ideias, nem sempre verdadeiras, sobre como é a vida de um paciente com câncer.

Como foi apresentado nesta cartilha, a medicina não para de avançar e as chances de cura, da maioria dos casos, são grandes.

Com a ajuda dos profissionais certos e o amor dos mais próximos, essas chances aumentam ainda mais!

**É HORA DE CORAGEM,
UNIÃO E ESPERANÇA!**

APOIAR É ESTAR PRESENTE!

É difícil ouvir o médico dar a notícia de que a doença foi detectada. Por isso, a companhia de alguém em que se pode confiar, nessa hora, é sempre positiva.

Os primeiros momentos são os mais complicados, pois ninguém quer aceitar o que está acontecendo. Essa angústia é natural e vai diminuir com o início do tratamento.

O paciente precisará de força e serenidade para enfrentar o problema e estar ao lado das pessoas amadas ajuda muito.

No fundo, o doente tem medo de sofrer e de causar sofrimento à família.

Na maioria das vezes, isso acontece por causa da falta de informação e do preconceito. As pessoas, de modo geral, acreditam que câncer é sinônimo de padecimento, do fim... o que não é verdade!

É sempre bom lembrar que uma parcela significativa dos casos de câncer já pode ser controlada e até mesmo curada.

A medicina atual tem muito a oferecer. A família e os amigos também. E, se necessário, ainda existem especialistas para o tratamento emocional, antes, durante e depois do tratamento, na hora de reintegrar as pessoas ao seu trabalho e à vida social diária.

O apoio emocional é ainda mais importante nas situações que envolvem crianças e idosos.

Além de toda essa ajuda, o paciente também acaba descobrindo dentro de si uma fonte de energia, coragem e otimismo que nem desconfiava existir e...

**...UMA INCRÍVEL VONTADE DE
VENCER A DOENÇA E VIVER!**

PARA SABER MAIS...

<http://www.accamargo.org.br>
<http://www.vencerocancer.com.br>



REALIZAÇÃO
Aché Laboratórios Farmacêuticos S.A.

IDEALIZAÇÃO
Gerência de Comunicação e Responsabilidade Social

TEXTO
Denise Ortega Gutierrez

PROJETO GRÁFICO E EDIÇÃO DE ARTE
Gibiosfera Produções Artísticas - www.gibiosfera.com.br

APOIO E REVISÃO TÉCNICA
Dra. Maria Alexandra Lucas e
Enfermeira Cristiane Arango (Saúde Assistencial Aché)
Dra. Fabiana Sanches (Núcleo Médico Aché)
Tatiane Manetti Campaner (Aché Oncologia)

TIRAGEM
10.000 exemplares

1ª edição – setembro/2015

Distribuição Gratuita – Venda Proibida



achē

Rod. Presidente Dutra, km 222,2
Guarulhos - SP - Brasil
www.ache.com.br