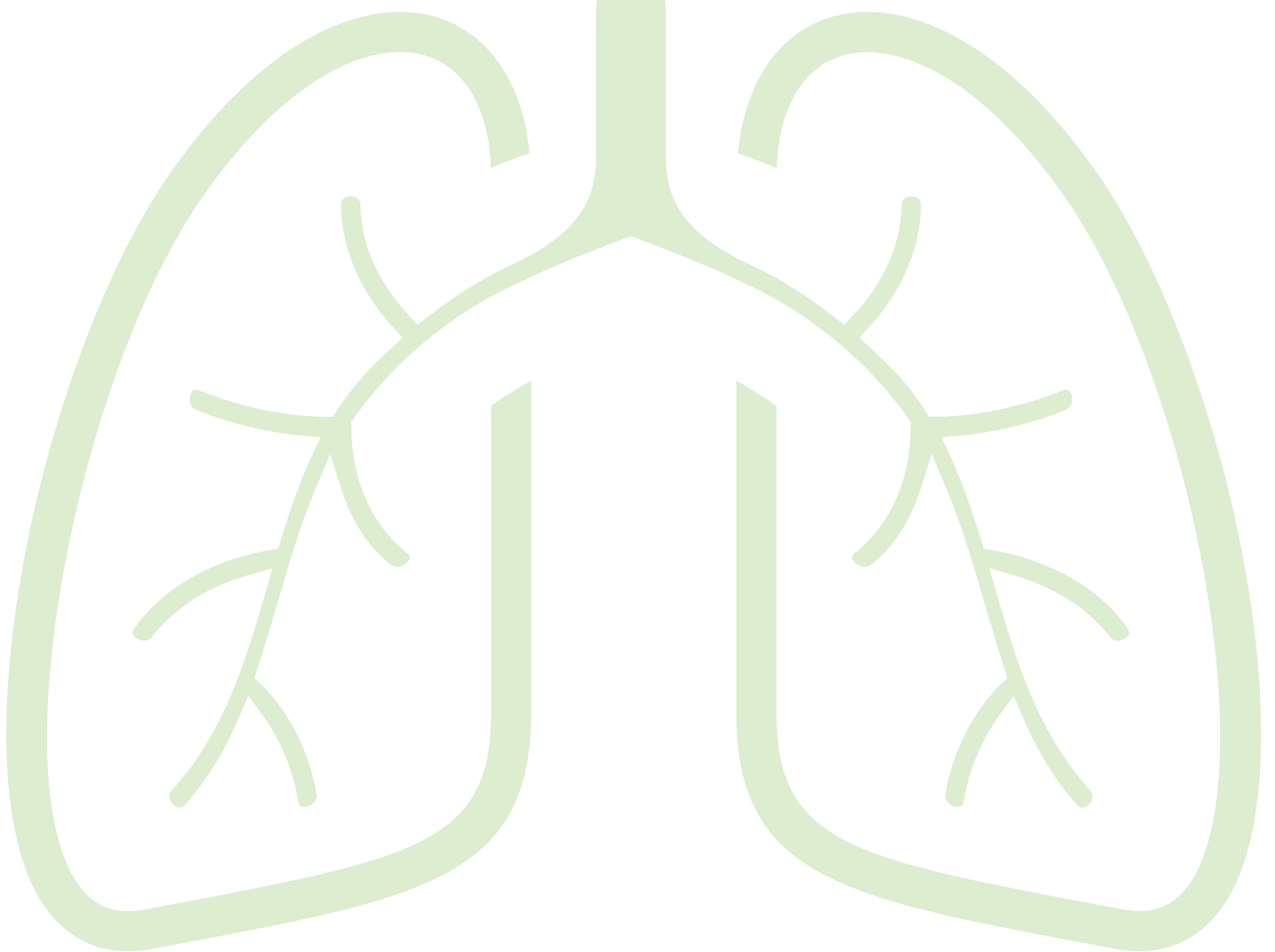


Câncer de pulmão

Tudo o que você precisa saber





Informação é o primeiro passo para combater o câncer de pulmão

No mundo, o câncer de pulmão está entre os principais em incidência, ocupando a primeira posição entre os homens e a terceira posição entre as mulheres. Só no Brasil, estima-se 18.020 casos novos em homens e 14.540 em mulheres para cada ano do triênio 2023-2025.*

Os principais responsáveis por esse quadro, sem dúvida, são o tabagismo e a exposição passiva ao tabaco. Eles são os maiores fatores de risco para o desenvolvimento da doença e que, felizmente, podem e devem ser evitados.

Para contribuir com esse esforço, desenvolvemos este e-book. Aqui, você poderá conhecer melhor o câncer de pulmão, a relação que o hábito de fumar tem com essa doença e as melhores alternativas para prevenir ou tratar um possível tumor.

Boa leitura!

*Fonte: INCA





O câncer de pulmão

Anualmente, o câncer de pulmão atinge por volta de 2,2 milhões de pessoas em todo o mundo. Apesar de ser um tipo frequente de tumor e de causar muitas mortes, o câncer de pulmão é uma doença evitável. É uma doença grave, agressiva e silenciosa em seus estágios iniciais, mas, atualmente, há muitos recursos para o tratamento.

Conheça os principais sinais e sintomas

Eles podem variar de pessoa para pessoa e, muitas vezes, a doença pode passar despercebida em seus estágios iniciais. No entanto, qualquer um destes sintomas merece uma consulta ao médico:

- Tosse que não passa ou piora com o tempo.
- Dor no peito que não passa e piora quando a pessoa respira fundo, tosse ou dá risada.
- Dor no braço ou no ombro.
- Tossir sangue ou catarro com cor de ferrugem.
- Falta de ar, chiado no peito ou rouquidão.
- Crises repetidas de bronquite ou pneumonia.
- Inchaço do rosto ou pescoço.
- Perda de apetite ou de peso inexplicáveis.
- Fraqueza ou cansaço.



Quando o câncer de pulmão se dissemina para outras partes do corpo, ele pode causar outros sintomas, entre eles:

- Dor nos ossos.
- Fraqueza ou dormência nos braços ou nas pernas.
- Dor de cabeça, tontura ou convulsões.
- Icterícia.
- Inchaço nos gânglios linfáticos do pescoço ou ombros.



Fatores de risco

O tabagismo é o principal fator que aumenta a chance de desenvolver um câncer de pulmão. Porém, ele não é o único e outros pontos também devem ser considerados.

Confira abaixo os pontos de atenção que aumentam a chance de desenvolver câncer de pulmão, de acordo com o Dr. Jefferson Luiz Gross, líder do Centro de Referência em Tumores do Pulmão e Tórax do A.C. Camargo Cancer Center.

- Histórico familiar de câncer de pulmão.
- Exposição a substâncias como radônio, arsênico, cromo, níquel, fuligem ou amianto.
- Radioterapia anterior na região do tórax.
- Poluição do ar.
- Doenças pulmonares como a tuberculose.





Diagnóstico

Geralmente, os sintomas do câncer de pulmão aparecem apenas quando a doença já está avançada. Por isso, a minoria dos casos é diagnóstica em fase inicial. Estudos recentes recomendam que pessoas com alto risco de câncer de pulmão (fumantes e ex-fumantes), com mais de 55 anos, façam uma tomografia de tórax anual para um possível diagnóstico precoce em quem não apresenta sintomas.

Diante da suspeita de câncer de pulmão, o médico deve pedir um exame de raios X de tórax. Qualquer anormalidade neste exame deve ser confirmada ou descartada por uma tomografia do tórax, que é o melhor exame para pesquisar a presença de câncer de pulmão. O passo seguinte é a biópsia, o exame que efetivamente pode confirmar o diagnóstico.

Os principais exames realizados para obter a amostra para a biópsia são a broncoscopia e a biópsia por aspiração por agulha fina (BAAF), guiada por tomografia.





A cirurgia robótica no tratamento do câncer de pulmão

Apesar do câncer de pulmão ser uma doença grave e silenciosa, técnicas cada vez mais modernas vêm sendo desenvolvidas para combatê-lo. No A.C. Camargo Cancer Center, os pacientes contam com a cirurgia robótica, uma técnica menos invasiva e mais precisa, que apresenta muitas vantagens terapêuticas.

As cirurgias com robô proporcionam ao cirurgião uma melhor visão da área que está sendo operada, sem contar que os instrumentos robóticos permitem movimentos mais precisos que os utilizados nas cirurgias convencionais (aberta ou por vídeo).

Entre as vantagens da cirurgia robótica, destacam-se o menor tempo de internação, menos dor, menor tempo com o dreno, menor perda sanguínea e avaliação mais precisa dos linfonodos mediastinais e do estadiamento do câncer de pulmão.

Prevenção

Justamente por não apresentar sintomas específicos ou característicos em suas fases iniciais, é necessário estar atento e manter uma atitude proativa para não se expor ao principal fator de risco, que é o consumo de tabaco, seja na forma de cigarro, cachimbo, charuto, narguilé ou cigarro eletrônico. Além disso, manter seus exames em dia, adotar hábitos saudáveis como boa alimentação, atividade física, sono adequado e lazer também é aconselhável.



Assista este vídeo com o Dr. Jefferson Luiz Gross e conheça um pouco mais sobre a prevenção do câncer de pulmão.





Tabagismo

O tabagismo e a exposição passiva ao tabaco estão entre os principais responsáveis pelo desenvolvimento do câncer de pulmão e que, felizmente, podem e devem ser evitados.

O cigarro é composto por cerca de 4.700 substâncias tóxicas

Como consequência da combustão do tabaco, essas substâncias tóxicas estão presentes na fumaça de cigarro, cachimbo, charuto, narguilé ou fumo de corda. Portanto, não existe forma e quantidade segura de consumo de tabaco.

Câncer e doenças respiratórias

80% das mortes por câncer de pulmão e 30% das mortes por outros tipos de tumores (boca, faringe, laringe, pâncreas, estômago, bexiga, intestino, entre outros) são causadas diretamente pelo tabagismo. O tabaco também está ligado a cerca de 50 outros diferentes tipos de doenças.



Principais áreas atingidas e danos

Boca: dentes amarelados e manchados, maior predisposição a cáries e mau hálito, além de câncer na cavidade oral.

Faringe e laringe: faringite, laringite e câncer de laringe.

Pulmão: enfisema pulmonar, bronquite e câncer de pulmão.

Fumo passivo

A fumaça do tabaco também pode afetar indiretamente, e de maneira negativa, os não fumantes, como as crianças. Sua inalação pode aumentar em cerca de 30% o risco de morrer por câncer de pulmão, infarto do miocárdio ou derrame cerebral.

Dependência

Cerca de 80% a 90% das pessoas que começam a fumar antes dos 17 anos tornam-se dependentes, o que dificulta muito o abandono deste hábito, mesmo conhecendo todos os malefícios que ele traz.

A grande responsável por essa dependência é a nicotina, uma droga psicoativa. Quando consumida, ela chega ao sistema nervoso central em apenas 10 segundos e atua no sistema dopaminérgico, o mesmo que é afetado pela cocaína e anfetamina. Ela ainda aumenta a liberação de substâncias que causam vasoconstrição, aumentando a pressão arterial e a frequência cardíaca.

Tabagismo e gravidez

Se você está grávida, é muito importante para a saúde do seu bebê que você pare imediatamente. Pergunte ao seu médico quais as opções que você tem e o que é mais seguro para o seu bebê.





O cigarro eletrônico é seguro?

Utilizado por muitas pessoas como uma estratégia para interromper o hábito de fumar, este aparelho tenta imitar o cigarro convencional, permitindo que a pessoa possa "tragar" sem a presença de algumas substâncias prejudiciais ao organismo. Porém, a promessa de que os e-cigs "não fazem mal" e de ser uma forma de substituir o cigarro pode não ser verdadeira.

A Organização Mundial da Saúde adverte que o uso do cigarro eletrônico não é uma forma segura de tratamento do tabagismo. Além de causar problemas para a saúde, o cigarro eletrônico pode funcionar como porta de entrada para o uso de cigarros ou outras formas de consumo de tabaco.



Se você quer saber se o cigarro eletrônico faz mal, se pode ajudar o fumante convencional a parar ou se usar este aparelho também é considerado tabagismo, **confira** este episódio do nosso **podcast Rádio Cancer Center**, com o Dr. Jefferson Luiz Gross.





Bem-estar longe do cigarro

Parar de fumar pode trazer diversos benefícios, mesmo nos primeiros minutos:

PERÍODO SEM FUMAR	BENEFÍCIOS
20 minutos	Diminui a frequência dos batimentos cardíacos. A temperatura dos pés e das mãos se eleva.
8 horas	Diminui a quantidade de monóxido de carbono e aumenta a de oxigênio no sangue.
24 - 48 horas	Melhora o olfato e o paladar.
2 semanas a 3 meses	Melhora a circulação sanguínea.
1 a 9 meses	Redução da tosse, congestão nasal, cansaço, falta de ar e risco do surgimento de infecções respiratórias.
1 ano	Redução pela metade do risco de ataque cardíaco.
5 anos	Redução da possibilidade de desenvolver câncer de pulmão, boca, garganta e esôfago. O risco de um derrame cerebral passa a ser próximo ao de quem nunca fumou.
10 anos	O risco de sofrer um infarto passa a ser próximo ao de quem nunca fumou.
20 anos	O risco de desenvolver câncer de pulmão passa a ser próximo ao de quem nunca fumou.

Além disso, praticar atitudes saudáveis como boa alimentação, atividade física, sono adequado e lazer também contribuem para melhorar a qualidade de vida de quem está abandonando o tabagismo.



O que fazer para parar de fumar?

O médico ou outro profissional de saúde pode aconselhar a respeito da melhor forma para interromper o tabagismo. Também pode colocar o fumante em contato com conselheiros ou outras pessoas que apoio neste período.

Estudos mostram que os fumantes têm melhores taxas de sucesso em parar de fumar quando tomam medicamentos para ajudá-los, participam de grupos de apoio com um conselheiro e realizam a reposição de nicotina por meio de medicamentos prescritos.

Algumas dicas que podem ajudar:

- Definir uma data para parar de fumar.
- Dizer à família, aos amigos e às pessoas ao redor sobre o plano de largar o cigarro.
- Antecipar os tempos difíceis que você enfrentará durante o processo.
- Remover cigarros e outros produtos de tabaco da casa, carro e trabalho.

Grupo de Apoio ao Tabagista (GAT) do A.C. Camargo Cancer Center

Criado em 1997, é o primeiro serviço de prevenção e tratamento ao tabagismo oferecido a pacientes em um centro oncológico. O GAT tem como missão atuar na pesquisa, prevenção e tratamento da dependência da nicotina para os pacientes com câncer e também para a comunidade, além de capacitar profissionais para atuar na área.

Para agendar uma consulta com o GAT, basta entrar em contato pelos telefones: (11) 2189-5000 opção 2.





www.accamargo.org.br

