

# Cancro

## O que é o cancro?

Os nossos corpos e todas as coisas vivas são feitos de células. As células são unidades minúsculas de diferentes tipos que, juntas, fazem um corpo vivo. Cada célula está viva. Ela divide-se para formar novas células e cada uma delas, eventualmente, morre.

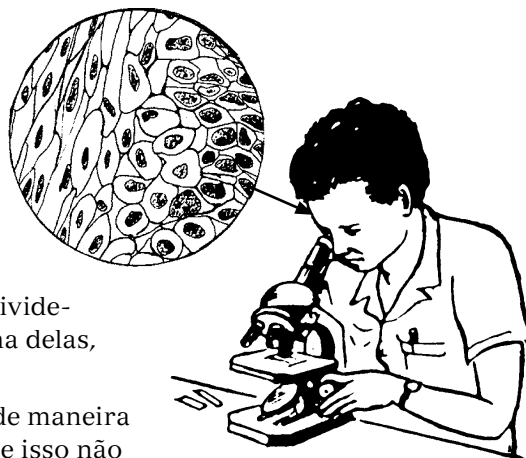
Às vezes, uma nova célula forma-se de maneira incorrecta e não é saudável. Geralmente isso não causa dano ao corpo como um todo, porque é apenas uma célula minúscula entre milhões e logo morre. Mas, às vezes, uma célula danificada divide-se e cria muitas células semelhantes. Estas células danificadas reproduzem-se e formam uma massa ou crescimento não saudável no corpo, chamado tumor.

Um tumor pode ser benigno, o que significa que não se espalha nem causa danos. Ou pode ser maligno, o que significa que continua crescendo e invade outras partes do corpo. Isto é cancro. Dependendo do tipo de células e onde crescem, o cancro pode ser de crescimento lento e inofensivo, ou pode causar doença grave ou morte.

O cancro não é uma doença. Todo o tipo de cancro é diferente. Alguns cancros podem ser prevenidos, e outros são facilmente tratados e mesmo curados, e outros ainda são mortais.

## Se está preocupado que possa ter cancro

Pensar que pode ter cancro pode ser muito preocupante. Não demore a procurar ajuda por um sinal que possa significar cancro, mas mantenha a calma e lembre-se que muitos sinais de cancro também são sinais de outros problemas menos sérios.



As células são tão pequenas que só podem ser vistas através de um microscópio.

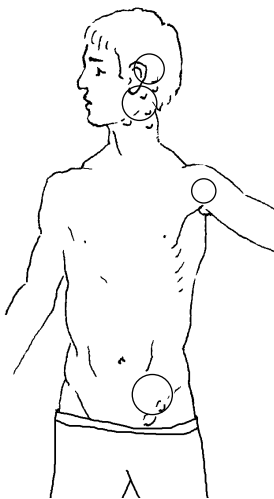
*Pode ser cancro ou uma simples infecção!*



Para a maioria dos cancros, a única maneira segura de saber que tem um cancro é um teste chamado biópsia, que está disponível em algumas clínicas e hospitais. Durante a biópsia, um profissional de saúde remove um pedaço muito pequeno do corpo onde há suspeita de cancro e examina-o ao microscópio para procurar células anormais.

Se um novo nódulo está crescendo ou causando dor, sob a sua pele ou em qualquer parte do corpo, ele deve ser examinado. Isto é especialmente importante se for duro e não se mover. Um nódulo pode ser uma infecção ou um inchaço que é inofensivo e desaparece por si só, mas também pode ser um sinal de cancro, que é possível detectar precocemente e tratar. Pergunte a um profissional de saúde sobre um nódulo que:

- Cresce em tamanho;
- É novo e não desaparece em poucas semanas;
- Causa dor;
- É duro.



O corpo combate a infecção através do sistema linfático, mas as glândulas linfáticas também podem ser um local onde o cancro se desenvolve. Fale com um profissional de saúde sobre um inchaço ou nódulos que não desaparecem, especialmente:

- Atrás da orelha;
- No pescoço ou sob o queixo;
- Nas axilas e virilha.

Se uma pessoa tem um nódulo por muitos anos que não cresce ou muda, provavelmente não é cancro.

Existem sinais comuns a muitos tipos de cancro, mas nem todos os cancros causam esses sinais. E todos esses sinais podem ser causados por problemas crónicos de saúde que não são cancro. Neste capítulo pode ler sobre os sinais específicos.

### **SINAIS COMUNS EM MUITOS CANCROS**

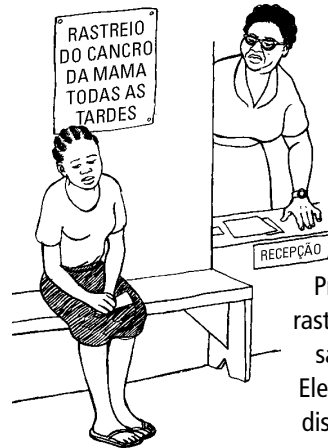
Em geral, estes sinais surgem quando o cancro está avançado, então não são bons sinais para se detectar cancros precocemente.

- Perda de peso
- Sentir-se sempre cansado (fadiga)
- Dor intensa que não melhora

Se acha que pode ter cancro, procure um profissional de saúde que pode ajudá-lo a compreender que opções de cuidados e tratamentos estão disponíveis e onde se dirigir. Traga outra pessoa consigo durante as consultas para ajudá-lo a fazer perguntas e lembrar-se das informações.

## Programas de rastreio

Alguns tipos de cancro podem ser identificados precocemente, antes de provocar qualquer sinal, através de programas de rastreio que testam as pessoas em risco de certos tipos de cancro. Os programas de rastreio são mais comuns para o cancro do colo do útero (ver página 12) e cancro da mama (veja a página 16) porque é possível detectá-los antes que causem danos, e podem ser tratados com sucesso quando detectados precocemente.



Programas de rastreio de cancro salvam vidas. Eles devem estar disponíveis para todos.

---

*Quanto mais cedo for encontrado um cancro, maior a probabilidade de sucesso no tratamento.*

---

## Quem tem cancro?

Sabemos muito sobre o que causa o cancro, mas nem sempre porque algumas pessoas têm cancro e outras não. Qualquer um pode ter cancro e as possibilidades aumentam à medida que envelhecemos. Para apenas alguns tipos de cancro (especialmente o cancro da mama), ter uma pessoa na família com esse tipo de cancro torna mais provável que outra pessoa também possa ter. Mas, a maioria dos cancros não “ocorre na família”. Nós sabemos que:

- As palavras mágicas, maldições ou mau-olhado não causam cancro.
- Métodos de planeamento familiar não causam cancro.
- O cancro não é uma punição por ter feito algo incorrecto.
- O cancro não se transmite de uma pessoa para a outra – é impossível apanhar cancro, por estar perto, passando tempo ou cuidando de alguém que tem cancro.

Algumas actividades, como fumar cigarro, causam cancro. Alguns produtos químicos que entram nos nossos corpos no trabalho ou através de alimentos, produtos que usamos e da poluição do ar ou da água causam o cancro. Existem formas de prevenir o cancro (veja as páginas 23 a 25) mas há muitas coisas que causam cancro que os indivíduos têm pouco controlo sobre elas.

Mesmo quando 2 pessoas são expostas às mesmas coisas prejudiciais, isso não significa que ambas terão cancro.

Como o cancro e as suas causas podem ser desconhecidas, as pessoas com cancro, às vezes, são evitadas ou maltratadas pelos outros. Isso pode fazer com que a sua doença piore. As pessoas com cancro precisam do nosso amor e apoio.

# Tratamentos para o Cancro

Os tratamentos para o cancro são usados tanto para tentar curar o cancro, como também para ajudar uma pessoa a viver mais tempo com cancro e ter uma melhor qualidade de vida.

O tratamento do cancro depende do tipo de cancro que a pessoa tem, quer seja apenas numa parte do corpo ou se espalhou para outras partes, e quão saudável a pessoa é. Os métodos de tratamento podem ser usados isoladamente ou em combinação, ou outro método de tratamento pode ser usado se o primeiro não for satisfatório. Existem 4 tipos principais de tratamento contra o cancro:

1. Cirurgia - remove as células cancerígenas do corpo.
2. Quimioterapia - usa medicamentos para matar as células cancerígenas.
3. Radiação - usa feixes de alta energia para matar as células cancerígenas.
4. Terapia hormonal - usa medicamentos para diminuir o efeito das hormonas que pioram o cancro.

Embora os tratamentos possam ter efeitos adversos desconfortáveis, eles geralmente são a única maneira de destruir o cancro, permitindo que a pessoa melhore.

Determinados métodos são mais caros do que outros, e alguns não estão disponíveis em todos os locais. Por isso, infelizmente, a desigualdade também determina o tratamento.

Assim como o cancro afecta as pessoas de maneira diferente, o mesmo acontece com os tratamentos para o cancro. Por exemplo, algumas pessoas têm efeitos adversos graves do tratamento, enquanto outras toleram melhor o tratamento. Ou o mesmo tratamento pode ser eficaz no combate do cancro de uma pessoa, mas pode não ser eficaz para outra. Os tratamentos afectam os sentimentos das pessoas e a sua saúde mental de forma diferente.

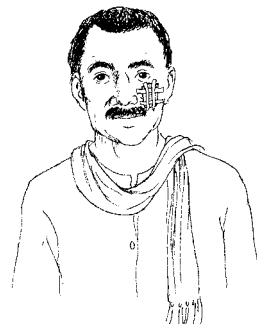
## Remissão

Quando o tratamento do cancro é bem-sucedido, o cancro não é detectado no corpo. A palavra “remissão” é usada em vez de cura, porque ainda há uma possibilidade de o cancro retornar mais tarde. Uma pessoa pode estar em remissão parcial quando o tratamento interrompe o crescimento do cancro, mas o tumor ainda está lá.

Após o tratamento do cancro são necessários exames regulares cuja frequência dependerá do tipo de cancro.

## Cirurgia

Quando o cancro é detectado em apenas uma parte do corpo, pode ser possível removê-lo com sucesso através da cirurgia. Às vezes, pequenos cancros podem ser removidos num centro de saúde local. Outros tipos de cancro requerem internamento hospitalar para a cirurgia e o doente precisará de mais tempo para se recuperar.



Às vezes, a cirurgia é combinada com quimioterapia ou radiação para matar qualquer cancro remanescente que não foi removido pela cirurgia.

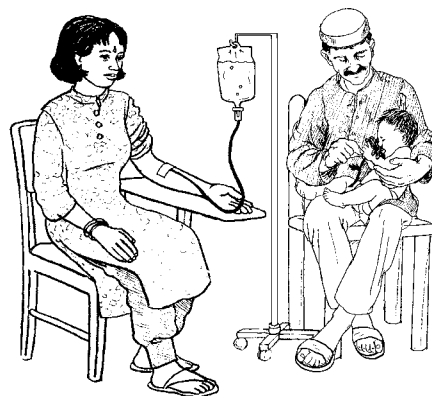
## Quimioterapia

Alguns tipos de cancro podem ser tratados com medicamentos. Isso é designado de quimioterapia. Os medicamentos para a quimioterapia são muitas vezes caros, embora muitos se tornaram mais acessíveis nos últimos anos. Os programas nacionais de saúde devem disponibilizar esses medicamentos para que mais doentes possam ser tratados e sobreviverem ao cancro.

A quimioterapia pode ser usada para

- Impedir que o cancro se espalhe para outras partes do corpo;
- Retardar o crescimento do cancro ou diminuí-lo;
- Destruir o cancro.

Às vezes, a quimioterapia é o único tratamento necessário, mas, muitas vezes, é usado em combinação com outro método de tratamento. Por exemplo, a quimioterapia pode ser usada para diminuir o tamanho do tumor e facilitar a remoção através da cirurgia, ou pode ser usada após a cirurgia ou radiação para destruir o cancro remanescente.



Os medicamentos da quimioterapia apresentam-se em diferentes formas. Eles podem ser comprimidos ou líquidos administrados por via oral. Na maioria das vezes, os medicamentos para quimioterapia são administrados na veia (IV). Também é comum usar mais do que um medicamento na quimioterapia.

O número de vezes que a quimioterapia é necessária e a duração, dependem do tipo de cancro e do medicamento. Depende também de como seu corpo reage ao tratamento, que pode variar de pessoa para pessoa. A quimioterapia pode ser administrada diária, semanal ou mensal, mas geralmente há intervalos entre os ciclos de tratamento para permitir que o doente repouse e se recupere.

A quimioterapia é boa para matar células cancerígenas, mas também afecta células saudáveis. As células saudáveis geralmente podem recuperar-se, mas a quimioterapia pode ser difícil para o organismo pois, geralmente, causa efeitos adversos desconfortáveis, como:

- Náusea (ver Ajudando a reduzir a náusea, página 8);
- Irritação no interior do nariz e da boca. Pode haver vermelhidão, feridas e, às vezes, queimaduras na boca e na garganta. O paladar do doente pode mudar, e a comida pode ter sabor metálico ou ser excessivamente amarga ou doce. Para reduzir as feridas na boca, enxague a boca várias vezes ao dia com uma mistura de: 1 chávena de água segura (pode ser fervida e arrefecida até morna),  $\frac{1}{4}$  colher de chá de bicarbonato de sódio e  $\frac{1}{8}$  colher de chá de sal. Em seguida, lave com água limpa;

- Cansaço. Descanse quando precisar. Uma caminhada de 15 minutos todos os dias pode dar-lhe mais energia. Beber muita água e outros líquidos pode ajudar;
- Queda do cabelo. A quimioterapia mata o cancro e outras células em crescimento rápido, incluindo as do cabelo. O cabelo voltará a crescer quando o tratamento terminar.

Os efeitos adversos podem piorar alguns dias após o tratamento, mas a maioria melhora com o tempo.

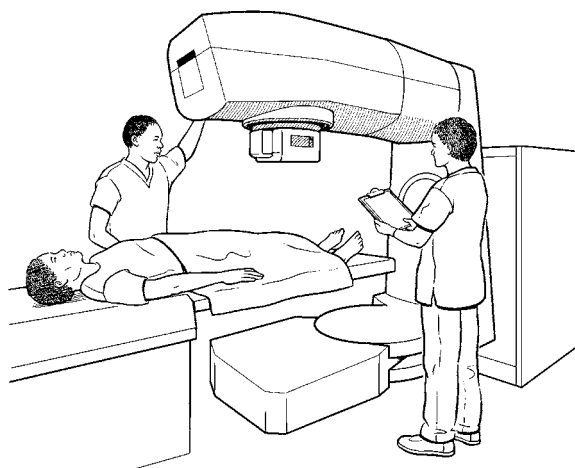
Cuide-se durante a quimioterapia:

- Descanse quando precisar.
- Coma alimentos nutritivos (ver Alimentar-se bem para a boa saúde).
- Evite o álcool, que pode afectar os medicamentos quimioterápicos e o seu fígado.

## Radioterapia

Como a quimioterapia, a radioterapia mata as células cancerígenas e outras células que crescem rapidamente. A radioterapia pode ser usada para remover ou retardar o crescimento do cancro. A radioterapia pode ser usada, ela só, ou em combinação com a cirurgia ou quimioterapia.

As máquinas de radioterapia enviam um feixe de elevada energia para matar as células cancerígenas. A radioterapia pode ser um bom tratamento quando o cancro é detectado precocemente, antes de se espalhar para outras áreas do corpo (metastático). Isso porque, ao contrário da quimioterapia, a radioterapia é direccionada para uma área específica e não afecta todo o corpo. A radioterapia pode livrar o corpo do cancro temporária ou permanentemente.



A radioterapia não é dolorosa. O doente deitar-se-á sobre uma mesa de tratamento debaixo da máquina de radioterapia por 15 a 30 minutos. O número de tratamentos e a frequência com que o doente os recebe dependem do tipo de cancro e do tamanho do tumor.

Efeitos adversos comuns da radioterapia:

- Cansaço. Descanse quando precisar. Uma caminhada de 15 minutos, todos os dias, pode dar-lhe mais energia. Beber muita água e outros líquidos pode ajudar.
- Perda de apetite. Pode ser mais fácil fazer muitas refeições pequenas do que poucas, mas grandes. Se ao comer sentir dor, experimente sopas ou alimentos moles fáceis de comer.
- Alterações na pele. A área da pele que foi tratada pode ficar rosa ou mais escura. Também pode começar a doer, ter sensação de queimadura, estar ressecada ou com prurido, apresentar leve inchaço ou desenvolver uma erupção cutânea ou bolhas.
- Náusea (ver Ajudando a reduzir a náusea, página 8)

Os efeitos adversos desaparecem com o tempo.

Cuide-se durante a radioterapia:

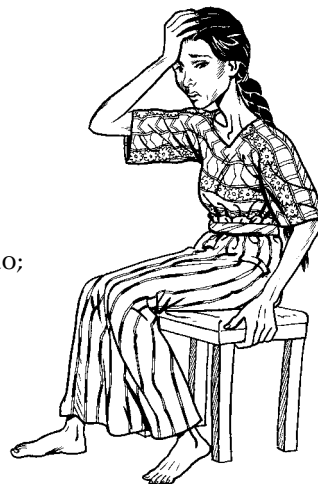
- Descanse quando precisar.
- Coma alimentos saudáveis como fruta e vegetais frescos, alimentos ricos em proteínas e grãos integrais.
- Cuide da pele na área tratada. Limpe suavemente a pele todos os dias. Evite qualquer coisa que possa irritar a pele, como roupas apertadas, pó ou perfumes.
- Proteja a sua pele do sol usando um chapéu e roupas soltas que cubram todo o seu corpo.

## Terapia hormonal

retardar o crescimento do cancro. A isso se chama terapia hormonal. Estes medicamentos apresentam-se geralmente em comprimidos, mas alguns são injectáveis. A terapia hormonal pode ser combinada com um ou mais dos outros tratamentos comuns de cancro: cirurgia, quimioterapia ou radioterapia.

Possíveis efeitos adversos da terapia hormonal:

- Cansaço;
- Aumento de peso;
- Problemas de memória;
- Mudanças de humor ou depressão;
- Sensação súbita de estar muito quente e transpiração;
- Falta de desejo sexual.



## Ajudando a reduzir a náusea

A náusea pode ser um efeito adverso da quimioterapia ou radioterapia. Além de fazer o doente sentir-se mal, e se a náusea o impedir de comer, ele não terá nutrição suficiente. A sua clínica pode ter medicamentos para diminuir a náusea. Algumas pessoas precisam de experimentar vários medicamentos antes de encontrar um que resulte. Experimente também outras formas de diminuir a náusea e sentir-se melhor nos dias e semanas de tratamento.

- Coma bolachas, pão seco, tortilhas secas, chapatis secos ou outros grãos para acalmar o seu estômago. Evite qualquer alimento que o faça sentir pior, especialmente alimentos fritos ou condimentados.
- Faça várias refeições pequenas em vez de 2 ou 3 maiores, e tome pequenos goles de líquidos com frequência. Beber mais água do que o habitual, durante o dia, ajudará.
- Sente-se por algum tempo depois de comer, em vez de se deitar.
- Use acupressão para aliviar a náusea. Pressione no local 3 dedos acima do pulso entre os 2 tendões no interior do braço, movendo o dedo em pequenos círculos. Pressione com firmeza, mas não com força suficiente para magoar. Se a acupressão ajudar, ela começará a melhorar em alguns minutos.
- Beba chá de hortelã (menta) ou de gengibre. Para fazer chá de hortelã, ponha uma colher de chá de folhas de hortelã num copo de água fervida. Deixe o chá em repouso por alguns minutos antes de beber. Para fazer chá de gengibre, ferva gengibre esmagada ou fatiada em água por pelo menos 15 minutos.
- Onde a marijuana (suruma, maconha) é legal, algumas pessoas a usam para diminuir a náusea ou fazer com que tenham apetite.



Nos dias de tratamento, algumas pessoas fazem um pequeno lanche antes do tratamento. Outras acham que comer ou beber logo antes ou depois do tratamento faz com que se sintam doentes, então elas evitam isso. Durante o tratamento, se a náusea começar, tente mastigar um pedaço de gengibre fresco. Após o tratamento, espere pelo menos 1 hora antes de comer ou beber.

## Outros tratamentos do cancro

Existem muitos outros métodos que as pessoas usam para tentar curar o cancro ou ajudar a aliviar os efeitos do mesmo. Estes incluem cura espiritual, hipnose, meditação, plantas medicinais, dietas especiais, exercícios, acupuntura e massagem. Muitas vezes, esses métodos ajudam as pessoas a fazer quimioterapia ou radioterapia porque ajudam o corpo a recuperar-se mais rapidamente e a reduzir os efeitos do cancro ou do tratamento do mesmo. Converse com um profissional de saúde sobre que métodos combinam bem. Esses métodos também podem diminuir a ansiedade ou depressão que é comum em pessoas com cancro, fazendo com que se sintam melhor. Eles podem ajudar a pessoa a sentir-se mais confortável se está morrendo de cancro, não está à procura de tratamento ou optou por não receber outro tratamento. Nenhum desses métodos comprovou curar o cancro quando usado de forma isolada.



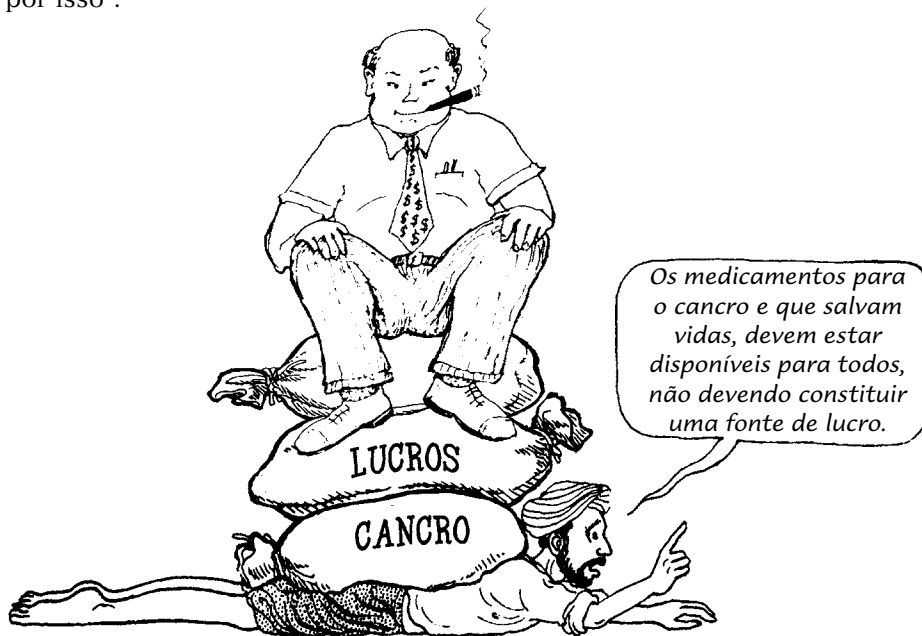
Lamentavelmente, há pessoas, incluindo médicos, que aproveitam a esperança ou o desespero de doentes com cancro e afirmam existirem tratamentos especiais ou secretos para curar o cancro. Infelizmente, por causa dessas falsas promessas, as pessoas desperdiçam dinheiro ou adiam um tratamento que as ajude mais.

## Cancro e Desigualdade

O cancro é um problema difícil para todos, mas é pior para as pessoas que são pobres. Estas, e as marginalizadas também têm uma maior probabilidade de estarem expostas a coisas que causam o cancro porque vivem onde a poluição é maior. Elas trabalham em empregos mais perigosos e estão sujeitas a mais stress. Comer uma variedade de bons alimentos (fruta e vegetais frescos, proteínas e grãos integrais) pode ajudar a prevenir o cancro, mas algumas pessoas não podem comer bem. Os desfavorecidos, muitas vezes, não podem pagar ou não têm acesso a exames, medicamentos e serviços de saúde que possam identificar e tratar os seus cancros.

Por todas estas razões, dizemos que a pobreza e a desigualdade também causam cancro.

As empresas farmacêuticas que desenvolvem medicamentos para o cancro muitas vezes não estão interessadas na saúde das pessoas, mas em ganhar dinheiro. Em 2014, o chefe da companhia farmacêutica Bayer disse que o seu novo medicamento contra o cancro, muito caro, não era para pessoas da Índia, mas para “pacientes ocidentais que podem pagar por isso”.



## Cancros Comuns

Cada tipo de cancro é diferente, com diferentes causas, sinais e opções de tratamento. Alguns tipos de cancro são fáceis de prevenir e tratar, e outros são fatais. Mesmo em lugares onde as pessoas vivem na pobreza, muitos tipos de cancro podem e devem ser tratados.

### Cancro do pulmão

#### SINAIS

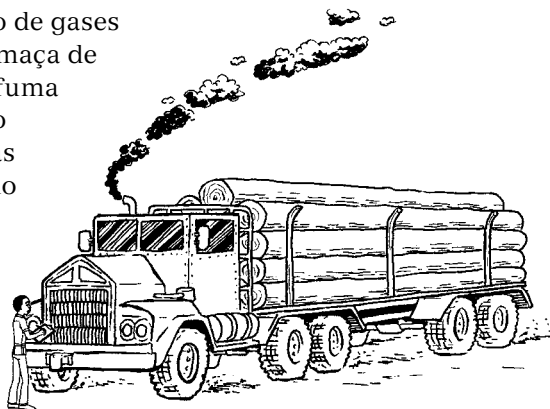
- Tosse
- Tosse com sangue
- Dor no peito, geralmente de um lado
- Dificuldade em respirar

Quando alguém tem esses sinais, o cancro do pulmão está geralmente muito avançado.

O cancro do pulmão é o mais comum e também um dos mais preveníveis. A causa é geralmente fumar. Não importa quanto tempo a pessoa fumou, parar de fumar a qualquer momento diminui as probabilidades de contrair o cancro do pulmão. O tabagismo também causa outros tipos de cancro. Uma pessoa que mora numa casa com alguém que fuma ou que trabalha onde as pessoas fumam também será prejudicada, mesmo que ela não fume.

Outros tipos de fumo também levam ao cancro do pulmão. Por exemplo, aspiração de gases de escape dos camiões a diesel, fumaça de fábricas e fogo da cozinha. Quem fuma e também está exposto ao fumo no seu local de trabalho ou em casa, as probabilidades de ter um cancro do pulmão são maiores.

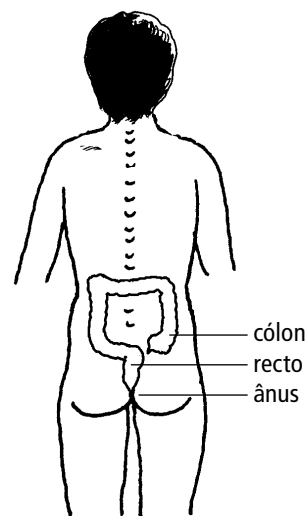
O cancro do pulmão é geralmente mortal. A melhor maneira de o prevenir é parar de fumar. Para ajuda, veja Drogas, Álcool e Tabaco (em desenvolvimento).



## Cancros do cólon e recto

É mais provável alguém ter estes dois tipos de cancro do sistema digestivo inferior, também chamado de intestino grosso, se outros membros próximos da família os tiveram. Eles também são mais comuns em pessoas que já têm outro tipo de doença intestinal, como úlceras no intestino (colite ulcerativa). Algumas clínicas rastreiam esses cancros com base numa amostra das fezes da pessoa e testando-a quanto à presença de vestígios de sangue (com um teste de sangue oculto nas fezes ou teste imunológico fecal - FIT).

Estes cancros ocorrem menos em homens e mulheres que comem, todos os dias, vegetais, fruta fresca, cereais integrais e outros alimentos com fibra. Beber menos álcool e não fumar também protege contra esses tipos de cancro.



### SINAIS

- Fezes pretas ou sanguinolentas
- Dor de barriga (abdominal)
- Uma mudança nas fezes: aumento ou diminuição da frequência, ou diarreia ou obstipação.

A Anemia também pode ser um sinal (ver Alimentar-se bem para a boa saúde, página 8). A sensação de fraqueza e perda de peso são sinais se o cancro estiver mais avançado.

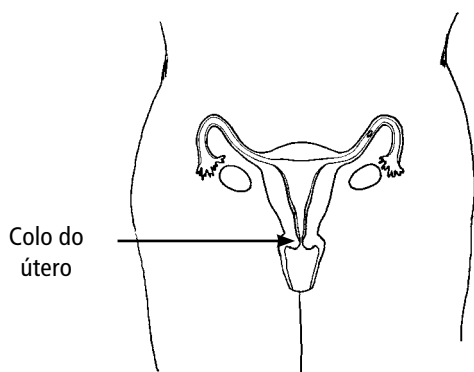
### TRATAMENTO

Se identificados precocemente, esses cancros podem ser tratados com quimioterapia e/ou removidos com cirurgia. Dependendo de onde e quanto do intestino é removido, a cirurgia também pode incluir uma colostomia temporária ou permanente. Na colostomia, o cirurgião junta uma abertura numa parte saudável do intestino até uma abertura no abdómen para que as fezes possam contornar a parte onde o cancro foi removido e ir directamente para um recipiente, geralmente uma bolsa fora do corpo. Como as técnicas de tratamento e cirurgia para o cancro do cólon e recto melhoraram, menos colostomias são necessárias.

## Cancro do Colo do Útero

Quando o cancro afecta o corpo do útero, ele é chamado de cancro uterino. Quando o cancro afecta o colo do útero, é chamado de cancro do colo do útero. O cancro do colo do útero é um cancro muito comum, de crescimento lento, que é tratável se for identificado precocemente. E com bons programas de saúde, pode ser prevenido por completo.

O HPV, um vírus comum que se transmite através do contacto sexual (ver Infecções e Problemas genitais – em desenvolvimento), é a principal causa do cancro do colo do útero. O HPV é tão comum que a maioria dos homens e mulheres adquirem eventualmente. Apenas alguns tipos de HPV causam o cancro.



A vacina contra o HPV previne a maioria dos tipos de vírus causadores de cancro (existem muitos tipos). Um programa de vacinação para todas as meninas e meninos na sua comunidade pode reduzir bastante o número de mulheres que contrairão o cancro do colo do útero, mas isso não o eliminará completamente. O rastreio para que possa ser identificado e tratado precocemente é mais importante. Tanto o rastreio como o tratamento do cancro do colo do útero são fáceis de fazer e muito bem-sucedidos.

O cancro do colo do útero é comum em mulheres que têm HIV, porque o seu sistema imunológico não consegue combater bem as infecções. É muito importante que as mulheres com HIV façam rastreios regulares de cancro do colo do útero – uma vez por ano, se possível.

### SINAIS

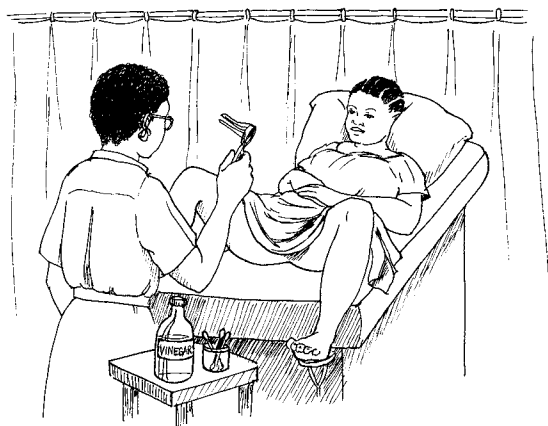
Inicialmente, o cancro do colo do útero não apresenta sinais perceptíveis. Mais tarde, pode haver sangramento da vagina durante o sexo ou a qualquer momento fora da menstruação. Se o cancro não for tratado, pode causar dor – primeiro na região lombar ou pélvis e, mais tarde, na parte de trás das pernas.

### TESTANDO

O cancro do colo do útero raramente é fatal quando é diagnosticado precocemente. Os programas de rastreio que testam regularmente todas as mulheres são fáceis de implementar, mesmo em centros de saúde muito pequenos. Cada um dos 3 testes diferentes para o cancro do colo do útero tem os seus benefícios:

- **Inspeção visual ou teste do vinagre/ácido acético**, (olhando para o colo do útero depois de pintá-lo com vinagre ou iodeto de Lugol). Isto é de custo muito baixo, não requer um laboratório e é fácil aprender como fazer. Às vezes, as células saudáveis parecem estar anormais, portanto, se isso acontecer, outros testes serão usados para garantir o resultado. Para aprender a fazer a inspeção visual, ver *A Book for Midwives*, disponível na Hesperian.

- **O teste de Papanicolau** ou Pap teste. Os Pap testes são muito confiáveis, mas podem não detectar todos os casos. Portanto, eles devem ser repetidos a cada 3 anos ou mais.
- **O teste do HPV.** Estes testam os vírus HPV que causam o cancro do colo do útero. Pode ser feito isoladamente, feito junto com o teste de Papanicolau, ou depois que o Pap teste mostra que pode haver cancro.



Os testes para o cancro do colo do útero podem ser um pouco desconfortáveis, mas não são dolorosos.

### TRATAMENTO

O cancro do colo do útero diagnosticado precocemente encontra-se entre os mais bem tratados. Alguns tratamentos são tão fáceis e baratos que podem ser feitos num Centro de Saúde por um profissional de saúde treinado, logo após o exame que identificou o cancro.

- A **crioterapia** congela parte do colo do útero usando dióxido de carbono ou gás de óxido nitroso. O congelamento destrói as células anormais e impede que elas se transformem em cancro. A crioterapia não é dolorosa e é muito segura. A crioterapia é barata e é fácil para os profissionais de saúde e as parteiras aprenderem como fazer. Ver *A Book for Midwives*, disponível na Hesperian.
- A **conização com excisão electrocirúrgica por alça (LEEP)** usa uma alça metálica com electricidade passando por ele para remover a área do colo do útero que tem células anormais. A LEEP é necessária se a área de células anormais no colo do útero for grande ou se estender para dentro da abertura do colo do útero.
- A **conização a frio** usa um bisturi para remover uma grande parte do colo do útero se a área do pré-cancro for muito grande. Isso é feito por um especialista. A conização a frio pode tornar mais provável que uma mulher sofra um aborto espontâneo ou outras complicações durante as gravidezes futuras.

Se o cancro estiver avançado, pode ser necessário remover o útero através de cirurgia (histerectomia). Isso torna a gravidez impossível, mas faz com que seja muito provável sobreviver ao cancro.

## Cancro da bexiga

Existem 3 causas comuns de cancro da bexiga:

- Fumar
- A exposição a produtos químicos tóxicos, geralmente em trabalho industrial (em fábricas e minas). Por exemplo, o cancro da bexiga é mais comum em trabalhadores que fabricam ou trabalham com metais, tintas, borracha, couro, tecidos, carpetes, cimento e plásticos. Também é mais comum em mineiros, pessoas que trabalham com electricidade e outros que trabalham com produtos químicos e seus gases.
- A shistosomíase (ver Outras doenças graves, em desenvolvimento). Em lugares onde esta doença é generalizada, é a causa mais comum.

### SINAIS

- Sangue na urina.
- Ter que urinar com muita urgência ou muitas vezes.
- Dor num dos lados da parte inferior das costas, logo acima do meio do osso pélvico, ou no períneo (entre o ânus e a vagina ou testículos).
- Urinar pode ser difícil, mas a maioria das pessoas com cancro da bexiga não sente dor ao urinar.

Estes também são os sinais comuns de outros problemas da bexiga. Ver Dificuldades ao Urinar (em desenvolvimento).

### TRATAMENTO

O cancro da bexiga é geralmente tratado com cirurgia para remover o tumor ou a parte da bexiga que tem cancro. A quimioterapia também pode ser usada para reduzir o tumor antes da cirurgia ou para evitar que o cancro volte após a cirurgia. Se o tumor for muito grande, a bexiga inteira pode ser removida por cirurgia.

O cancro da bexiga pode voltar. Por isso, os exames regulares de seguimento são necessários após o tratamento para garantir que o cancro não tenha voltado.

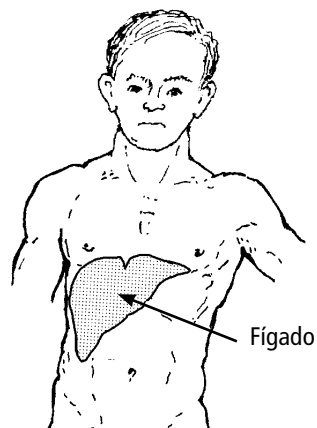
## Cancro do fígado

O cancro do fígado é particularmente grave e é difícil de tratar. É mais comum em homens.

### SINAIS

Geralmente não há sinais. No entanto, quase todas as pessoas com cancro do fígado tiveram hepatite ou cirrose (cicatrizes no fígado devido ao alcoolismo ou doença), então a pessoa com cancro do fígado pode ter sinais de doença hepática:

- Icterícia (cor amarela da pele ou olhos)
- Dor na parte superior direita do abdómen
- Barriga inchada
- Sensação de cansaço o tempo todo (fadiga)



### PREVENÇÃO

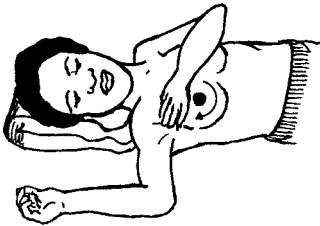
Este cancro é difícil de tratar, mas a vacina contra a hepatite B ajuda a prevenir muitos casos. Ver informações sobre a hepatite. Para informações sobre a hepatite, ver Dor abdominal, diarreia e parasitas, páginas 17 a 19.

Para prevenir a cirrose causada pelo álcool, evite ingerir, por dia, mais do que um copo ou dois de bebidas que contenham álcool. Se já tiver a doença hepática, como a hepatite, poderá reduzir a probabilidade de cancro do fígado se nunca mais beber álcool.

## Cancro da mama

O cancro da mama é um dos cancros mais comuns em mulheres, embora os homens também possam ter cancro da mama. Quando diagnosticado precocemente, o cancro da mama pode ser tratado de forma muito eficaz. O tratamento pode incluir cirurgia, radioterapia, quimioterapia, terapia hormonal ou alguma combinação destes.

Qualquer pessoa pode aprender a examinar as mamas, à procura de qualquer caroço/nódulo ou sinal incomum. Os nódulos cancerígenos geralmente são duros, indolores, irregulares e imóveis sob a pele. Verifique cada mama separadamente. Testes adicionais por Raio-X (chamada mamografia) ou ecografia podem determinar se um nódulo provavelmente é cancro, mas será necessária uma biópsia para ter a certeza.



Um exame completo da mama leva vários minutos. A mulher ou o profissional de saúde firme e sistematicamente apalpa cada ponto antes de passar para um novo ponto. Procure por algo incomum, como um caroço, espessamento ou mudança de cor. Faça isso em toda a mama e na axila.

Não há muito que fazer para prevenir o cancro da mama, embora comer bem, evitar fumar e beber álcool, e fazer exercícios regulares, ajude. A amamentação também oferece alguma protecção.

## Cancro do estômago

### SINAIS

- Dor de barriga
- Perda de peso
- Dificuldade ao engolir
- Sentir uma massa na barriga
- Fezes pretas (pode parecer alcatrão)



Uma causa comum de cancro do estômago é a infecção por *H. pylori*, a bactéria que causa a maioria das úlceras (ver Dor abdominal, diarreia e parasitas, página 12). Enquanto o *H. pylori* aumenta o risco de cancro do estômago, outras coisas também tornam este cancro mais provável, como fumar cigarros, comer muitas carnes processadas, carnes vermelhas, alimentos fritos e conservados em sal.

A maioria dos cancros do estômago é difícil de tratar com sucesso. É muito melhor prevenir este cancro. Comer frutas, vegetais crus e grãos integrais todos os dias dá alguma protecção.



## Cancro da próstata

Os homens têm próstata, uma glândula localizada logo abaixo da bexiga, que aumenta de tamanho à medida que envelhecem. O cancro da próstata geralmente cresce lentamente e pode levar anos para crescer o suficiente para causar problemas. Tal como acontece com outros tipos de cancro, o tratamento do cancro da próstata funciona melhor quando o mesmo é diagnosticado precocemente. Até mesmo o cancro da próstata que se espalhou pode ser tratado com sucesso. O cancro da próstata é comum em homens com mais de 65 anos, e muitos homens mais velhos que têm cancro da próstata vivem com ele até morrerem, geralmente por outras causas.

### SINAIS

O cancro da próstata pode não mostrar sinais no seu estadió inicial. A maioria dos homens não sabe que o tem até ser detectado durante um exame médico.

O sinal mais comum é o problema ao urinar, mas isso também pode ser causado por uma próstata aumentada não-cancerígena, comum em homens mais velhos.

Razão para ver um profissional de saúde:

- Dificuldade em iniciar ou interromper o fluxo de urina
- Necessidade de urinar com frequência, especialmente à noite
- Dor ou ardor durante a micção
- Sangue na urina ou sêmen
- Dor intensa e frequente na parte inferior das costas, barriga, quadril ou pélvis

Um exame de sangue chamado antígeno específico da próstata (PSA) pode ajudar a detectar o cancro da próstata. Um PSA elevado pode significar cancro da próstata, mas também pode significar que você tem uma próstata aumentada ou infectada (veja Dificuldades ao Urinar, em desenvolvimento).

### TRATAMENTO

Como o cancro da próstata é tratado (cirurgia, radioterapia, quimioterapia, terapia hormonal ou uma combinação destes) dependerá do tipo de células cancerígenas, se elas se espalharam, sua idade e saúde geral e as suas preferências. Alguns cancros da próstata evoluem tão lentamente que o único tratamento é fazer um *check-up* regular.

## Cancro da pele

Os cancros da pele são comuns entre pessoas de pele clara, e raros entre as pessoas de pele escura, mas podem aparecer em qualquer pessoa. Eles aparecem com mais frequência em adultos que tiveram queimaduras graves quando eram crianças.

Existem dois tipos principais: O cancro da pele não melanoma, o tipo mais comum, é facilmente tratado porque cresce lentamente e pode ser removido por um profissional de saúde. O outro tipo principal, chamado melanoma, é o tipo mais perigoso de cancro da pele.







Um cancro não-melanoma frequentemente se parece com um inchaço vermelho ou rosa, dolorido ou crosta no rosto ou em qualquer outro local da pele. Estes geralmente devem ser removidos se continuarem a crescer porque se podem espalhar dentro do corpo.

O melanoma é um cancro da pele que cresce rapidamente e é perigoso e deve ser tratado imediatamente. Primeiro, a área afectada é removida. Outro tratamento pode ser necessário se o cancro se espalhou para outras partes do corpo.

### **SINAIS DE MELANOMA**

Um melanoma parece diferente de um sinal numa ou mais destas maneiras:

-  Tem uma forma irregular e incomum que não é um círculo ou oval
-  Tem bordos dentados ou irregulares
-  Tem cores diferentes no mesmo sinal
-  Alterações no tamanho, cor ou forma

### **PREVENÇÃO**

Proteja as crianças, especialmente as de pele clara, com chapéus, roupas que cubram os braços e as pernas e protector solar.

Se você trabalha ao ar livre, cubra a sua pele e use um chapéu.



## Sarcoma de Kaposi

Um cancro da pele que afecta algumas pessoas infectadas pelo HIV, o sarcoma de Kaposi mostra manchas vermelhas, castanhas ou roxas dentro da boca ou em qualquer parte do corpo.

### SINAIS

Manchas indolores dentro da boca, ou em qualquer outro lugar do corpo. As manchas raramente se infectam ou doem, a menos que surja uma ferida.

### TRATAMENTO

Vá a um profissional de saúde ou médico com experiência em HIV. Os medicamentos antirretrovirais (ARV) tendem a prevenir esse tipo de cancro em pessoas com HIV, e iniciar o tratamento com ARV pode evitar que ele piore. Às vezes, o sarcoma de Kaposi é tratado com quimioterapia ou com outros medicamentos.

# Cancro em crianças

O cancro na infância é incomum. Os cancros mais comuns em crianças são a leucemia (cancro do sangue) ou o tumor cerebral. Em geral, os cancros da infância são mais facilmente tratados e curados do que os cancros nos adultos.

A maioria dos cancros em crianças não é fácil de identificar. Geralmente, os sinais são vagos, como a perda de peso contínua, dores de cabeça com vômitos, de manhã, inchaço ou dor prolongada, febre prolongada, ou equimoses anormais ou sangramento. Todos estes podem ser sinais de outros problemas – alguns graves, outros não. Se uma criança tiver algum problema de saúde prolongado, ela deve fazer um exame médico com um profissional de saúde.

## Linfoma de Burkitt

Especialmente em zonas de África, um cancro infantil comum é o linfoma de Burkitt. Começa como um caroço na face, na mandíbula superior ou inferior. Ao contrário da papeira, ou dos gânglios aumentados comuns no HIV, apenas um lado da face incha e incha rapidamente. O seu tamanho pode dobrar num dia. Não é doloroso, embora muito cedo possa causar desconforto. Os dentes próximos ao inchaço geralmente são deslocados ou soltos. Também pode ser confundido com um abscesso dentário.



O linfoma de Burkitt é tratado com quimioterapia. Quando se inicia o tratamento cedo, geralmente é muito bem-sucedido.

## Se Tem Um Cancro

Descobrir que se tem um cancro é, no mínimo, assustador. Mas há algumas coisas que se podem fazer para ajudar a combater o cancro e sentir-se melhor.

- Se acha que tem um cancro, tente encontrar um médico ou clínica que tenha experiência com esta doença pois pode precisar de mais de um teste para ter a certeza.
- Se lhe disserem que tem um cancro, pergunte ao médico sobre a doença.
- O que acontece com a maioria das pessoas que tem esse tipo de cancro? O que se pode fazer para viver mais ou sobreviver ao cancro?
- Procure tratamento rapidamente. Muitos tipos de cancro podem ser tratados com sucesso quando detectados precocemente. Que escolhas há de tratamento? Quais são os efeitos adversos do tratamento?
- Converse com outras pessoas que têm cancro. Elas geralmente têm conselhos úteis e podem ser ouvintes compreensivos, especialmente se tiveram o seu tipo de cancro e estão bem.
- Não acredite em rumores ou histórias que amigos e familiares desinformados lhe contam. Eles são frequentemente falsos.
- Comer alimentos nutritivos mantém-no mais forte.
- Faça exercícios diariamente – até mesmo uma curta caminhada. Encontre formas de relaxar, como ioga, meditação ou apenas passar alguns minutos em silêncio sozinho.
- Procure pessoas que possam ajudá-lo. O cancro e o seu tratamento podem provocar cansaço, náusea e dor. Os cancros podem ser incapacitantes e dificultam a locomoção ou o trabalho. Um agente comunitário de saúde pode conhecer recursos úteis.

Promover o bem-estar e a saúde geral deve ser central para qualquer tratamento do cancro.

Aprender que se tem um cancro, fazer o tratamento e aceitar que está doente pode ser muito difícil emocionalmente. Sentimentos de desespero ou preocupação são normais. Cuidar da parte mental e emocional da sua saúde são tão importantes quanto qualquer tratamento físico ou medicamentoso. Existem muitas formas de obter essa ajuda.

- Passe o tempo com os seus entes queridos.
- Fale sobre os seus sentimentos e medos com alguém da sua confiança.
- Ore ou participe em actividades com o seu grupo religioso.
- Continue com as actividades de que gosta.
- Relaxe com música, meditação e exercícios suaves.



Para saber mais sobre como lidar com sentimentos de depressão ou ansiedade, ver Saúde mental (em desenvolvimento).

## Trabalhadores de Saúde Podem Ajudar Pessoas com Cancro

Agentes comunitários de saúde podem aprender sobre prevenção e tratamento do cancro e compartilhar esses conhecimentos com outras pessoas.

### Ajude a família e a pessoa com cancro:

- Ajude-os a sentir que não estão sozinhos.
- Apresente-os a outras pessoas que tiveram experiências semelhantes.
- Ajude-os a encontrar comida saudável, transporte e ajude a gerir a sua casa e filhos, talvez envolvendo grupos comunitários, igrejas ou serviços governamentais.
- Mantenha uma lista de hospitais, médicos e organizações que ajudam pessoas com cancro na sua região ou país.
- Ajude a pessoa com cancro a controlar a sua dor, desconforto e medo.
- Ajude as pessoas com cancro e suas famílias a evitarem aqueles que se aproveitam do seu dinheiro e prometem curas milagrosas que não funcionam ou fazem as pessoas piorar.

### Trabalhar para a consciencialização e prevenção do cancro:

- Incentivar as pessoas a aprender os primeiros sinais de cancro e não ter medo de fazer o teste ou tratamento, porque fazê-lo precocemente é muito importante.
- Dar aulas para ajudar as pessoas a parar de fumar.
- Vacinar as pessoas contra hepatite B e HPV.
- Rastrear mulheres para o cancro do colo do útero e outros tipos de cancro, se o rastreio é oferecido pelas autoridades sanitárias.
- Procurar treino para si ou outros profissionais de saúde para tratar alguns tipos de cancro. As parteiras podem aprender a diagnosticar e prevenir o cancro do colo do útero.
- Ajudar as pessoas a organizar-se para manter os produtos químicos e outros tipos de poluição fora da água, terra e ar da comunidade.
- Motivar a comunidade para ajudar e tratar as pessoas com cancro, gentilmente, e não culpá-las pela sua doença.



## Aliviando a Dor Intensa do Cancro

A dor do cancro pode ser causada pelo próprio cancro ou por um tratamento. Por exemplo, as pessoas que fazem quimioterapia podem ter dor na boca.

À medida que o cancro piora, a dor causada pelo cancro pode tornar-se muito intensa. Os medicamentos para dores fortes (como morfina ou codeína) aliviam melhor a dor, e a dose desses medicamentos pode ter que ser aumentada gradualmente, de pequenas para doses maiores, para serem mais eficazes.

Porque podem provocar habituação, os analgésicos potentes (narcóticos) não estão facilmente disponíveis. Os governos e até profissionais de saúde bem-intencionados restringem o seu uso por medo do abuso de drogas e adicção. Isso causa sofrimento desnecessário naqueles que têm cancro e outras doenças crônicas. Estes medicamentos encontram-se na Lista-Modelo de Medicamentos Essenciais da Organização Mundial da Saúde, mas é preciso fazer mais para garantir que eles estejam disponíveis para as pessoas com cancro e outras que sofrem de dor intensa. Devemos trabalhar contra o estigma associado a estes medicamentos e reconhecer o alívio da dor como um direito humano.

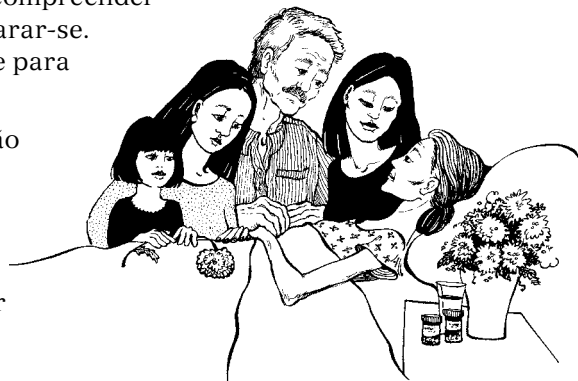
Outras formas de aliviar a dor do cancro ou tratamentos do cancro incluem acupunctura, massagem e fisioterapia.

## Cuidados no fim da vida

Existem cancros que não podem ser curados, não importa onde você mora ou quanto dinheiro gaste. Embora não cure o cancro, uma atitude positiva ajudará a elevar o espírito e a melhorar os dias de alguém com cancro e os seus entes queridos. Manter uma boa atitude pode ajudar a pessoa a ter força necessária para passar cada dia, quer esteja recebendo tratamento ou não.

Para os cancros que não podem ser curados, eventualmente chegará a hora em que ficará claro que a morte está próxima. Quando isso acontece, ajude a pessoa e aqueles que a amam a compreender o que está acontecendo e a preparar-se. Lembre-a de que estará presente para ela, na vida e na morte.

Ela pode precisar de medicação para reduzir a dor e carinho para trazer conforto e facilitar a transição para a morte. Ver Cuidando de Pessoas Doentes (em desenvolvimento) para saber mais sobre como cuidar de alguém enquanto ela morre.



# Muitos Cancros Podem Ser Prevenidos

Muitas coisas diferentes podem causar cancro, e geralmente não é possível saber se uma coisa em particular foi a causa do cancro de uma pessoa, excepto:

- **O cancro do pulmão**, geralmente causado pelo tabagismo (ver página 10).
- **O cancro do colo do útero**, geralmente causado por uma infecção viral (ver página 12).

A maioria dos outros cancros parece vir de uma combinação de exposições a certas coisas prejudiciais.

Embora não possamos prevenir todos os cancros, podemos diminuir o nosso risco de ter cancro limitando as coisas que tornam os cancros mais comuns.

## Evite fumo e o tabagismo

- O tabagismo é uma das principais causas de cancro em todo o mundo. Fumar provoca cancro do pulmão e também cancro do cólon, bexiga e pescoço. O tabagismo leva a ataques cardíacos, acidentes vasculares cerebrais, infecções pulmonares e úlceras, e quando as mulheres grávidas fumam ou respiram o fumo do cigarro dos outros, os seus bebés têm maior probabilidade de adoecerem ou serem perigosamente pequenos. Deixar de fumar torna o cancro menos provável para o fumador, não importa qual a sua idade quando pára de fumar, e protege a família e os amigos também. Ver *Drogas, Álcool e Tabaco* (em desenvolvimento) para saber mais sobre como parar de fumar.
- Os fogões dentro de casa aumentam as probabilidades de cancro e doenças pulmonares. Construir um fogão sem fumo ou com pouca fumaça e retirar o fumo para fora reduz a possibilidade de cancro de toda a família. Ver o *Guia Comunitário de Saúde Ambiental*, páginas 359 a 364.
- A poluição de fábricas, carros e camiões causa cancro. Quando as pessoas e as leis exigem isso, elas podem produzir menos fumo e menos cancro.
- Trabalhar num ambiente de fumo é perigoso. Se todos os colegas de trabalho puderem fazer com que o seu chefe melhore a ventilação, ou pelo menos forneça máscaras que filtrem (respiradores), a sua saúde será melhor.





### Beba menos bebidas alcoólicas

Beber mais do que um copo ou dois de bebidas alcoólicas por dia faz com que vários tipos de cancro sejam mais prováveis. O cancro da mama, fígado, estômago e intestino e o cancro da boca e garganta podem estar relacionados ao consumo de bebidas alcoólicas. Beber menos também pode garantir mais dinheiro para os alimentos e outras necessidades da família. Veja Drogas, Álcool e Tabaco (em desenvolvimento) para saber mais sobre como parar de beber.

### Prevenir e tratar infecções

- O *H. pylori*, a bactéria que causa úlceras do estômago, pode levar ao cancro do estômago se não for tratada. Se tiver uma úlcera no estômago que volta a aparecer, ela pode ser tratada com medicamentos, conforme descrito em Dor abdominal, diarreia e parasitas (ver página 13).
- A Hepatite B e C podem levar ao cancro do fígado. Existe uma vacina contra a hepatite B, e tanto a hepatite B como a C podem ser prevenidas usando preservativos durante o sexo e não reutilizando agulhas para injeções. Ver páginas 18 a 19 em Dor abdominal, diarreia e parasitas para mais informações sobre hepatite .
- O HPV (papiloma vírus humano, uma infecção transmitida sexualmente, ver página 12) causa cancro do colo do útero e vários outros tipos de cancro em homens e mulheres. Existe uma vacina para proteger contra o HPV.
- O HIV faz com que certos tipos de cancro sejam mais comuns, especialmente o sarcoma de Kaposi, o linfoma não-Hodgkin e o cancro do colo do útero. Evite o HIV usando preservativos durante o sexo e não reutilize agulhas.

### Alimentar-se bem para a boa saúde

Os hábitos alimentares podem contribuir para ou proteger contra o cancro. Comer cereais integrais, vegetais e fruta fresca, todos os dias, ajuda a protegê-lo contra muitos tipos de cancro e outras doenças. Ver como comer bem mesmo quando tem pouco dinheiro. Armazenar grãos e feijões num espaço ventilado impede a contaminação por um fungo que é uma das causas do cancro do fígado. Em Alimentar-se bem para a boa saúde, ver a página 13 para saber como comer bem, mesmo quando se tem pouco dinheiro, e as páginas 31 a 32 para formas seguras de armazenar as colheitas.

### Acesso aos cuidados de saúde

Quando as pessoas têm acesso a cuidados de saúde de boa qualidade, elas têm melhor saúde e o cancro é melhor prevenido. O acesso aos cuidados de saúde também ajuda a diagnosticar precocemente os cancros, o que torna o tratamento mais bem-sucedido.



## Evite a exposição a produtos químicos

Milhares de produtos químicos são produzidos e usados na indústria e na agricultura, e depois libertados no ar que respiramos, na água que bebemos e nos alimentos que comemos. Alguns destes produtos químicos são prejudiciais à nossa saúde, incluindo alguns que causam ou contribuem para o cancro. Infelizmente, não existem leis que digam que um produto químico deve provar ser seguro antes de poder ser usado, por isso muitas vezes descobrimos tarde demais sobre os perigos dos produtos químicos. O aumento do uso de produtos químicos em todo o mundo é uma das razões pelas quais as taxas de cancro estão aumentando. As formas importantes de protecção contra produtos químicos e cancro incluem:

- Assumir que um produto químico é perigoso até que seja provado que é seguro.
- Evitar o uso de pesticidas e produtos químicos ou a reutilização de quaisquer recipientes em que os produtos químicos possam ter sido armazenados.
- Não queime plásticos ou outro lixo (isso liberta vapores tóxicos no ar que respiramos).
- Se não conseguir convencer o seu chefe a mudar para produtos químicos mais seguros no seu local de trabalho, tente não respirar ou tocá-los. Use luvas, máscaras e roupas de protecção, e lave as mãos com frequência para que os produtos químicos não entrem na sua comida ou boca.
- Insista em que os governos se certifiquem de que as centrais eléctricas e fábricas controlam os seus resíduos com segurança e não causam poluição. Para mais informações sobre como organizar a sua comunidade contra a exposição a produtos químicos, ver o *Guia Comunitário de Saúde Ambiental*, também disponível na Hesperian.



A poluição industrial encontra o seu caminho para o nosso corpo. Parar a poluição reduzirá o cancro.

---

*Quando valorizarmos mais a vida humana do que os lucros, o cancro será reduzido.*

---