

# PREVENÇÃO

CONTRA O CÂNCER

CONHEÇA AQUI OS **PRINCIPAIS SINTOMAS**  
E COMO FAZER O **DIAGNÓSTICO PRECOCE**:








CÂNCER DE PRÓSTATA

CÂNCER DE MAMA

CÂNCER DE COLO DE ÚTERO

CÂNCER DE PELE

# SUMÁRIO

<b>1.</b>	PROGRAMA CUIDE-SE + PREVENÇÃO DO CÂNCER .....	3	
<b>2.</b>	O QUE É CÂNCER? .....	4	
<b>3.</b>	CÂNCER DE PRÓSTATA .....	6	
<b>4.</b>	CÂNCER DE COLO DE ÚTERO .....	8	
<b>5.</b>	CÂNCER DE MAMA .....	10	
<b>6.</b>	CÂNCER DE PELE .....	14	
			

# 1. PROGRAMA CUIDE-SE + PREVENÇÃO DO CÂNCER

O Programa **Cuide-se+** Prevenção do Câncer, do Sesi Paraná, é um projeto que tem como objetivo principal a prevenção do câncer, **alertando os trabalhadores sobre a importância do diagnóstico precoce** e do controle da doença, aumentando, assim, as chances de recuperação.

O projeto conta com **três unidades móveis equipadas e operadas por equipe técnica qualificada**, que percorre o Paraná realizando orientações e exames de rastreamento dos cânceres de colo de útero, próstata, mama e pele, por meio de exames e orientações.



Neste e-book você terá acesso à informações muito importantes, como fatores de risco e de proteção contra os cânceres de colo de útero, próstata, mama e pele. **Tenha uma boa leitura!**

## 2. O QUE É CÂNCER?

**Câncer é uma denominação para vários tipos de doenças malignas caracterizadas pelo crescimento desordenado de células.** Essas células dividem-se rapidamente, formando tumores que podem se espalhar para outras regiões do corpo. **Quando diagnosticados e tratados precocemente, muitos tipos de câncer são curados,** daí o papel central dos exames de rastreamento.



### VOCÊ SABIA?

Segundo pesquisa publicada pelo INCA - Instituto Nacional do Câncer, em 2022, estimam-se **704 mil casos de câncer por ano no Brasil até 2025.** Depois do câncer de pele não melanoma, o câncer de mama e próstata continuam sendo os tipos da doença com maior incidência no país.



## 2.1 O que pode causar câncer?

**O câncer pode ser causado por fatores internos e externos.**

**A maioria dos casos está associada a fatores externos,** que incluem os hábitos de vida, como, tabagismo, alcoolismo, má alimentação, exposição ao sol em horários inapropriados, entre outros. **Já as causas internas estão relacionadas a fatores hereditários e condições imunológicas.** Consultas e exames periódicos são seus aliados.

**Portanto, continue lendo e veja como você pode se prevenir.**

## 2.2 A importância do diagnóstico precoce

**O diagnóstico precoce é fundamental, pois aumenta as chances de cura,** uma vez que permite o tratamento da doença ainda em sua fase inicial, sendo na maioria das vezes mais efetivo.



## 3. CÂNCER DE PRÓSTATA

A próstata é uma **glândula que faz parte do sistema genital masculino** e tem a função de produzir o fluído que **protege e nutre os espermatozoides** no sêmen, tornando-o mais líquido.

### 3.1 Fatores de Risco

Alguns fatores podem aumentar as chances de um homem desenvolver câncer de próstata, como **idade** (o risco aumenta acima dos 50 anos), **histórico familiar** (parentes com diagnóstico de câncer de próstata), **dieta e obesidade** (maior risco em homens com peso corporal elevado).

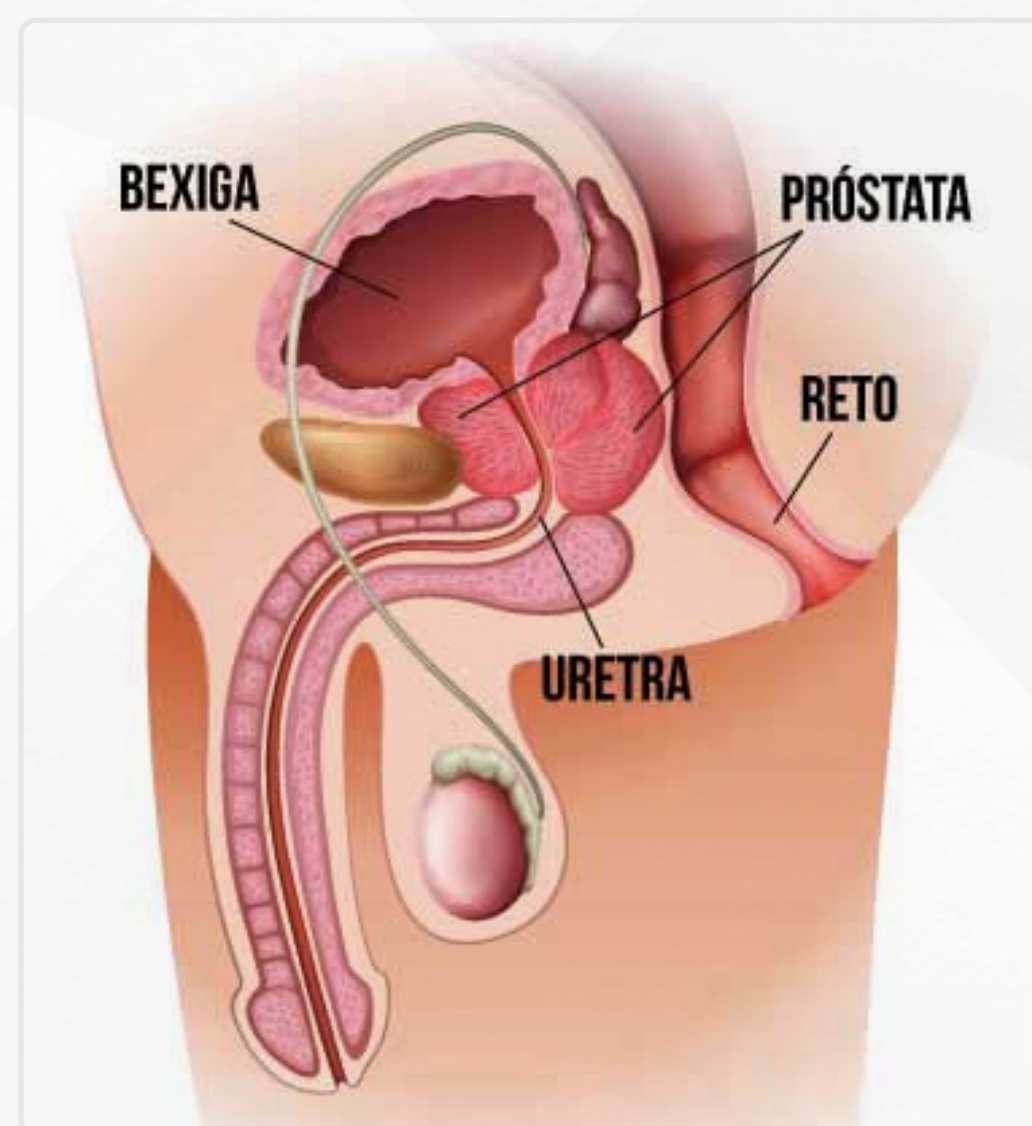


Imagem: Anatomia da próstata.

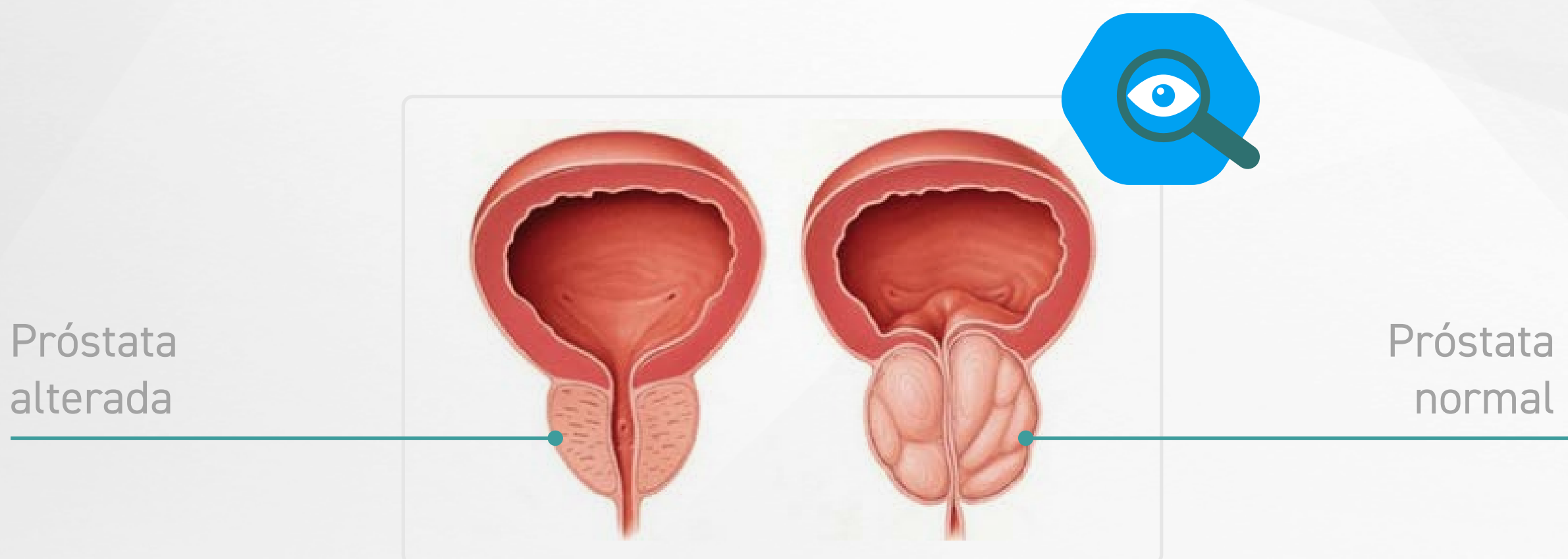
Fonte: <https://www.mdsaude.com/urologia/sintomas-da-prostata/>

### 3.2 Fique atento aos sinais e sintomas

O câncer de próstata é o segundo tipo de câncer mais predominante entre os homens no Brasil, segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA).

Em estágio inicial, pode não apresentar sintomas, porém, quando se manifestam, podem surgir:

- **Aumento ou inflamação da próstata;**
- **Dificuldade ou diminuição da urina;**
- **Demora em começar e terminar de urinar;**
- **Sangue na urina;**
- **Necessidade de urinar mais vezes.**



### **3.3 Exame PSA**

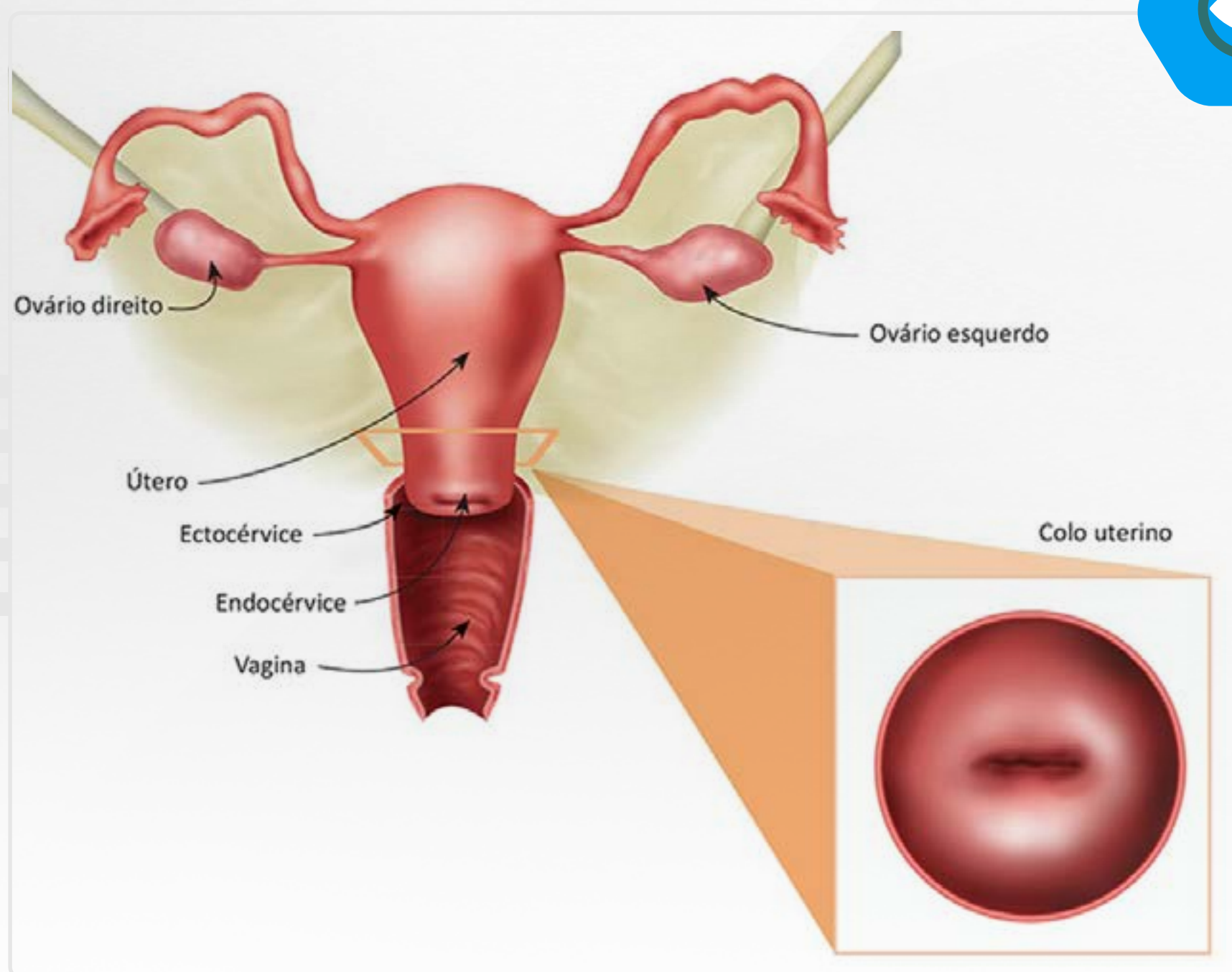
PSA (Antígeno Prostático Específico) é um **exame de sangue** que mede a quantidade de uma proteína produzida pela próstata. **Exames que apresentam altos níveis dessa proteína podem significar câncer**, mas também doenças benignas da próstata. O diagnóstico é confirmado com outros exames solicitados pelo médico.



## 4. CÂNCER DE COLO DE ÚTERO

No Brasil, o **câncer de colo do útero é o quarto tumor maligno mais frequente na população feminina** (atrás do câncer de pele não melanoma, mama e colo retal).

Trata-se de uma infecção genital cujo principal fator de risco é infecção pelo vírus HPV, que é sexualmente transmitido e normalmente não causa sintomas. Por isso, **realizar o exame regularmente é tão importante**, já que aumenta as chances de identificação precoce e cura.





## 4.1 Fique atenta aos sinais e sintomas

Em estágio inicial, **o câncer de colo do útero geralmente não apresenta sintomas**. Porém, nos casos mais avançados, pode acontecer:

- **Secreção, corrimento ou sangramento vaginal incomum;**
- **Sangramento leve, fora do período menstrual;**
- **Sangramento ou dor após a relação sexual.**

**Observe seu corpo e fique atenta às mudanças.**

Procure seu médico se perceber algum desses sinais.



## 4.2 Como prevenir?

A prevenção primária do câncer do colo do útero está relacionada à diminuição do risco de contágio pelo Papilomavírus Humano (HPV), sendo esse de transmissão sexual. **O uso de preservativos (camisinha masculina ou feminina) durante a relação sexual com penetração contribui na prevenção de contaminação do vírus.** Mas as principais formas de prevenção é a vacina contra o HPV, que tem a recomendação de administração de duas doses com intervalo de 6 meses em meninos e meninas entre 9 e 14 anos, antes do início da atividade sexual. E o exame Papanicolau para mulheres que mesmo vacinadas, alcançaram a faixa etária entre 25 e 64 anos e têm ou já tiveram atividade sexual.

## 4.3 Exame Papanicolau



O exame de Papanicolau é um **exame ginecológico de citologia vertical** simples, em que há coleta de células do colo do útero, com a finalidade de **diagnosticar lesões ou alterações presentes no órgão que podem indicar presença do HPV** (Papilomavírus Humano), mas também pode diagnosticar outras doenças sexualmente transmissíveis, como sífilis e gonorreia, entre outras.

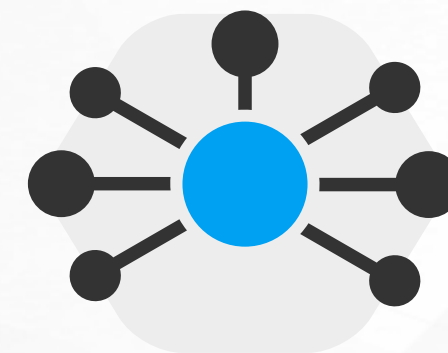
## 5. CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama é um tumor maligno que se desenvolve a partir da **multiplicação desordenada de células**, que se dividem descontroladamente e têm grande potencial de invadir outros órgãos. Na maioria dos casos, a descoberta precoce e o tratamento adequado apresentam grandes chances de cura.

**Esse é o tipo de câncer com maior frequência entre as mulheres de todo o mundo e o que mais causa mortalidade por câncer entre elas. No Brasil ele perde somente para o câncer de pele não melanoma, que se apresenta como o primeiro em frequência entre homens e mulheres.**



## 5.1 Sintomas



O câncer inicial geralmente não apresenta nenhum sinal ou sintoma, porém, a partir do momento em que cresce, começam a surgir alterações perceptíveis como:

- **Mama com aspecto avermelhado, retraída ou parecida com casca de laranja;**
- **Alteração no tamanho ou na forma da mama;**
- **Alterações no bico do peito (mamilo) ou saída de secreção;**
- **Pequenos nódulos (caroços) nas axilas ou no pescoço.**

## 5.2 Fatores de risco e prevenção

A idade é o principal fator de risco, mas pode haver outros, como fatores **endócrinos/histórias** reprodutivas (devido ao estímulo hormonal), **fatores comportamentais/ambientais** (consumo de bebida alcoólica, obesidade, sedentarismo, etc.) e **fatores genéticos/hereditários** (casos de câncer na família). A prevenção do câncer de mama depende do controle dos fatores de risco e rastreamento.



**Ao longo da vida de uma mulher a mama sofre alterações, por isso é recomendado que mulheres busquem conhecer as mudanças habituais que ocorrem nas mamas,** seja no período reprodutivo ou depois dele. Observar, sentir, palpar as mamas ao trocar o sutiã, na hora do banho, no momento em que se sentir mais confortável, na rotina do dia a dia.

Quanto maior for a sua consciência corporal, maiores as chances de perceber alterações suspeitas que podem ser câncer e precisarão ser investigadas. Mas nada disso substitui o exame de mamografia. Ele é o exame de rastreamento do câncer de mama e deve ser realizado conforme preconizado pelo Ministério da Saúde.

## VOCÊ SABIA?

**Estima-se que cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis,** como praticar atividade física, amamentar, manter peso corporal adequado, não fumar e evitar o consumo de bebidas alcólicas. Estes cuidados ajudam a prevenir não só o câncer de mama, mas uma série de outras doenças. **Coloque a sua saúde em primeiro lugar. Comece já.**

## 5.5 Exame de Mamografia

A mamografia é o exame de rastreamento para o câncer de mama, uma espécie de raio X das mamas, um exame simples e que ajuda no diagnóstico precoce. A recomendação do Ministério da Saúde é que **mulheres entre 50 e 69 anos façam o exame de mamografia a cada dois anos.**



# 6. CÂNCER DE PELE

O câncer de pele é um crescimento anormal e descontrolado das células da pele formando camadas. A partir da área acometida é definido o tipo de câncer.

## 6.1 Classificação

Podemos classificar o câncer de pele em três tipos:

**Carcinoma basocelular** - é o tipo mais frequente na população e surge nas células mais profundas da epiderme.

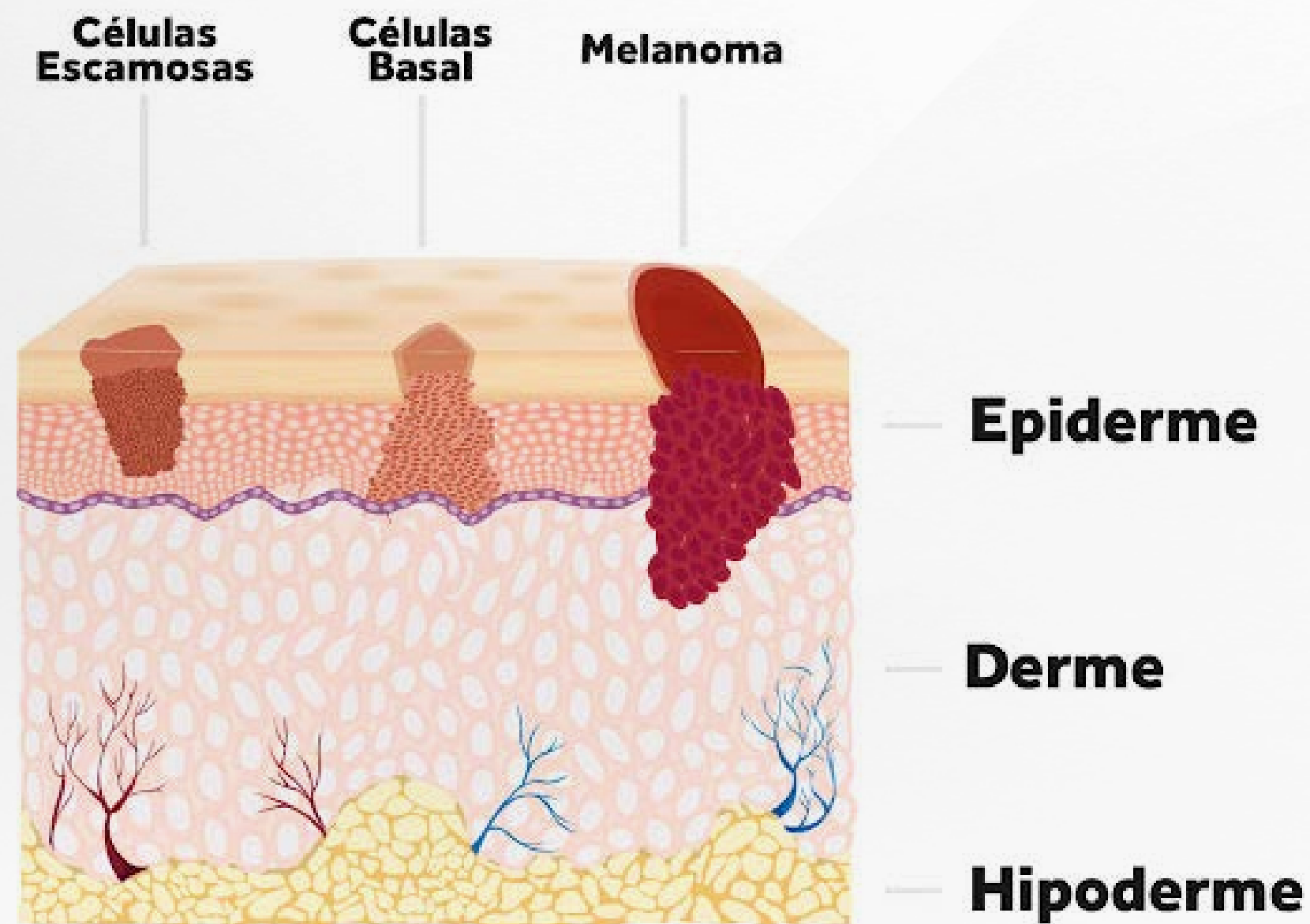
**Carcinoma espinocelular** - o segundo tipo mais comum de câncer de pele surge em suas camadas superiores e é duas vezes mais frequente em homens.

Ambos são classificados como não melanoma, estão diretamente ligados à **exposição ao sol**, sendo mais comuns em áreas como **rosto, pescoço e costas**. Se você trabalha exposto ao sol, use proteção adequada, como roupas, chapéus de abas largas, óculos escuros com proteção UV e, se possível, sombrinhas e barracas. Use filtro (protetor) solar com fator de proteção 30, no mínimo, e projeta-se com filtro solar próprio para os lábios.





**Melanoma** - é o mais raro e o mais agressivo câncer de pele. Ele tem origem nas células de produção de melanina (pigmento responsável pela coloração da pele). **Surge como pintas de cor escura e apesar de ter relação com hereditariedade, a exposição solar também é um fator determinante.**



## 6.2 Os principais sintomas do câncer de pele são:

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

### VOCÊ SABIA?

#### Sinais de alerta!

Fique atento a qualquer mancha ou pinta que aparecer, principalmente nas áreas do corpo que são mais expostas ao sol. **Importante observar os sinais que podem indicar um câncer de pele:**

**Assimetria:** se a pinta não tiver lados iguais.

**Borda:** bordas borradas ou irregulares.

**Coloração:** pinta com mais de uma cor.

**Diâmetro:** pintas maiores que 6mm de largura.

**Evolução:** Fique atento às mudanças nas características da pinta

	benigno	maligno
<b>A</b> ssimetria (formato)	simétrico	assimétrico
<b>B</b> ordas	bordas regulares	bordas irregulares
<b>C</b> or	uma cor só	mais de uma cor
<b>D</b> iâmetro (tamanho)	menor que 6mm*	maior que 6mm
<b>E</b> volução	mudança rápida na aparência (tamanho, forma, cor ou espessura).	

\*tamanho da largura de um lápis.

## 6.3 Exame de Pele – Diagnóstico

Para a detecção precoce, é realizada uma **avaliação pelo profissional de saúde**, buscando por sinais característicos de uma mancha ou pinta suspeita na pele. O diagnóstico definitivo de câncer de pele é realizado por médico especialista após exames específicos.

CUIDE-SE+

### Como o Programa Cuide-se+ Prevenção do Câncer pode ajudar

O Programa leva acessibilidade a exames e orientações sobre a prevenção do câncer e encaminhamento a especialistas quando necessário.

**Exame de PSA** - Rastrear alterações ou câncer de próstata

**Exame de Papanicolau** – Rastrear alterações nas células do colo do útero

**Exame de Mamografia** – Rastrear alterações nas mamas sugestivas de câncer de mama

**Exame físico** – Rastrear possíveis manchas ou alterações que podem ser sugestivos de câncer de pele



## 7. FONTES