INSTITUTO
LADO A LADO
PELA VIDA

SAÚDE
no campo

GUIA DE CONSCIENTIZAÇÃO
SOBRE CÂNCER DE PULMÃO

GUIA DE CONSCIENTIZAÇÃO
SOBRE CÂNCER DE PULMÃO

INICIATIVA E REALIZAÇÃO

INSTITUTO LADO A LADO PELA VIDA

WWW.LADOALADOPELAVIDA.ORG.BR

PALAVRA DA PRESIDENTE

O câncer de pulmão é o que mais mata no mundo – chega a provocar 1 milhão e 500 mil mortes por ano. E surgem anualmente cerca de 1 milhão e 800 mil novos casos.

Sabemos que o tabagismo é o principal fator de risco – mas aumentam nos consultórios médicos os números de casos da doença em pessoas que não são tabagistas nem fumantes passivos. Levar um novo olhar para as causas do câncer de pulmão, além de debater a jornada do paciente na doença, do diagnóstico ao tratamento, é um dos desafios do Instituto Lado a Lado pela Vida.

Queremos que a prevenção seja ampla e nosso papel com esta cartilha é levar informação sobre as formas de prevenção, os fatores de risco para o aparecimento da doença, as novas tecnologias em tratamento, que incluem a Imunoterapia e a medicina personalizada.

E, para ampliar o alcance da informação, realizamos workshops, promovemos campanhas digitais, publicamos em nosso portal diversos conteúdos sobre o tema câncer de pulmão, sempre cumprindo a nossa missão de informar com qualidade o maior número de pessoas.

Esperamos que esta cartilha possa ser utilizada como uma fonte de informação contínua e que você, que hoje a recebe, possa ser um multiplicador deste conteúdo para seus familiares e amigos, para que assim todos possam cuidar melhor da saúde.

Marlene Oliveira
Presidente - Instituto Lado a Lado pela Vida

PARCERIA EM FAVOR DA SAÚDE

O Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (SENAR) abre oportunidades para homens e mulheres que desejam ampliar seus conhecimentos para impulsionar a produtividade, com preservação ambiental, melhorar a renda e a qualidade de vida no campo. Há mais de 24 anos, desenvolve ações de formação profissional, promoção social e, mais recentemente, um modelo inédito de assistência técnica.

Em sintonia com as necessidades desses brasileiros, o SENAR promove na vertente Promoção Social, atividades relacionadas à saúde, com enfoque educativo e preventivo. Oferece aos trabalhadores, produtores e às suas famílias conhecimentos básicos que estimulam a conscientização sobre a responsabilidade de cada um e da comunidade na busca de sua saúde física e mental.

Para chegar a todos os recantos do Brasil e contribuir para a real transformação social dos cidadãos do campo, o SENAR atua em parceria com governos municipais, estaduais e federal, além das entidades da sociedade civil. É o que acontece com o Instituto Lado a Lado pela Vida, que agrega às nossas ações informações, conceitos e projetos para a prevenção de doenças, de forma criativa e voltada à humanização em saúde, com atenção integral ao cidadão nas diferentes fases da vida.

Boa leitura.

João Martins da Silva Junior

Presidente da confederação da agricultura e pecuária do brasil (cna)
e do conselho deliberativo do senar

Revisão científica - Dr. Marcelo Cruz
Médico oncologista clínico brasileiro, membro do Comitê Científico do Instituto Lado a Lado, atualmente trabalhando na Northwestern University, em Chicago - EUA. Tem experiência na área de Medicina e Pesquisa Clínica, com ênfase em cancerologia clínica, atuando principalmente nos seguintes temas: tratamento dos tumores sólidos como câncer de pulmão e mama.

SUMÁRIO

1

O QUE É CÂNCER DE PULMÃO?

CÂNCER DE PULMÃO É O TIPO DE CÂNCER QUE MAIS MATA NO MUNDO

As células do nosso corpo têm um ritmo para se multiplicar. Quando elas começam a se multiplicar rapidamente, costumam ser agressivas e incontroláveis e podem invadir tecidos e órgãos, o que leva à formação de tumores. Há tumores benignos, que são apenas uma massa de células que se multiplicam devagar, e não se espalham para outras partes do corpo. O câncer é um tumor maligno, que invade tecidos e órgãos, causando sérios prejuízos à nossa saúde.

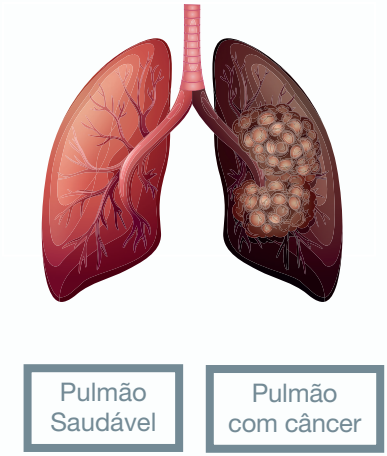
Até 2020 devem surgir 15 milhões de novos casos de cânceres no mundo (*4).

O câncer pode ser provocado por fatores internos – como, por exemplo, quando a pessoa já nasce com um gene que pode levar à doença. É o chamado fator hereditário, mas isto é muito raro. O câncer em geral é causado por fatores externos, como tabagismo (hábito de fumar) e alimentação não saudável. Esses fatores externos são chamados de modificáveis, ou seja, a pessoa pode mudar para evitar a doença. Se uma pessoa para de fumar, o risco de câncer de pulmão e de outros tipos de câncer diminui.

O câncer pode ficar fixo em um local ou espalhar-se para outras regiões do corpo – quando isso acontece, chama-se metástase.

Existem mais de 100 doenças (*2) definidas como câncer.

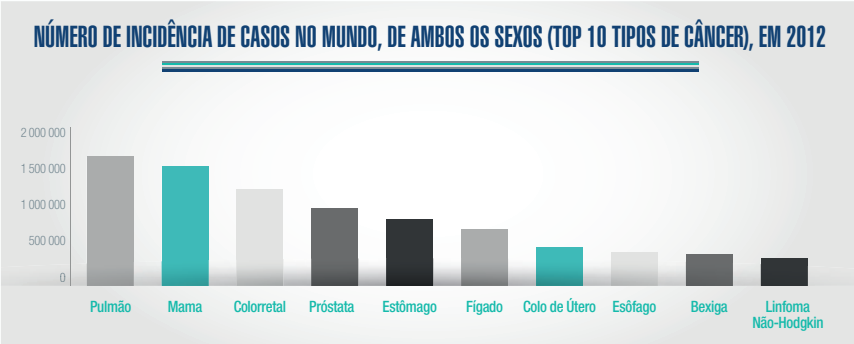
O câncer de pulmão é um dos que mais provocam mortes e têm mais pessoas com a doença.

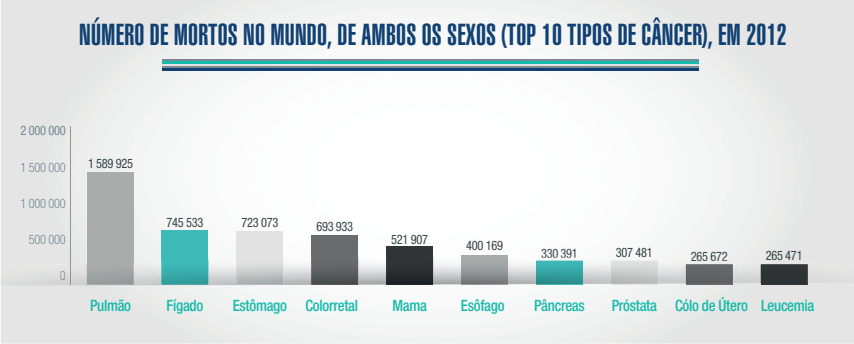


Há mais pessoas com câncer de pulmão do que câncer de mama: há no mundo 1,6 milhão de pessoas com câncer de mama e 1,8 milhão com câncer de pulmão.(*1)

No câncer de pulmão, o aparecimento de células cancerosas começa em um dos pulmões e pode se espalhar para o outro lado do órgão ou "contaminar" outras partes do corpo.

Essa doença tem crescido 2% (*1) por ano no mundo todo. O câncer de pulmão atinge mais homens do que mulheres.





Fonte:
*1 WHO (World Health Organization)

O cálculo era que em 2016 o Brasil tivesse 28.220 (*2) novos casos de câncer de pulmão:

17.330 HOMENS E 10.890 MULHERES

Os homens também morrem mais do que as mulheres por essa doença.

Cuidado:

Sabe por que os homens morrem mais do que as mulheres de câncer de pulmão? Por causa do fumo e porque demoram muito para ir ao médico. A melhor forma de evitar câncer de pulmão é ter hábitos saudáveis, não fumar, e é importante estar atento aos sintomas (ver página 23).

O grande número de mortes por câncer de pulmão acontece porque esse é um tipo de câncer bastante agressivo. E também porque é difícil de ser descoberto, diagnosticar. Quando a doença está no começo, às vezes não apresenta sintomas ou, quando eles aparecem, são muito leves.

Por isso a maioria dos casos é descoberta em fase bem avançada, quando já está bastante grave, o que dificulta as chances de curar.

Previna-se

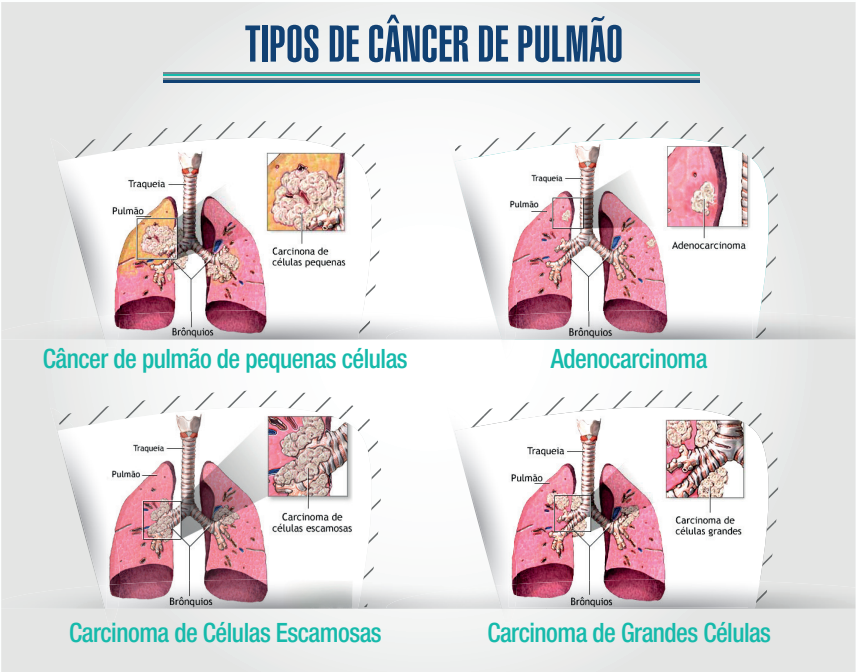
A maior incidência no sexo masculino deve-se à falta de prevenção, ao hábito ainda muito prevalente do tabagismo e à ida tardia do homem ao médico. A melhor forma de reduzir esses números é se prevenir e manter hábitos saudáveis.

2

TIPOS DE CÂNCER DE PULMÃO

Assim como muitas doenças, o câncer também tem diversos tipos, dependendo do ritmo em que cresce, do local do corpo em que está e do quanto é agressivo. No câncer de pulmão, existem dois tipos:

- **Câncer de pulmão de não-pequenas células:** esse é o tipo mais comum, com quase 90% dos casos. Ele é dividido em três: carcinoma epidermóide ou de células escamosas, adenocarcinoma e carcinoma de grandes células. (*2)
- **Câncer de pulmão de pequenas células:** cerca de 10% dos casos são desse tipo. Ele é muito agressivo, costuma se espalhar pelo corpo e provoca muitas mortes. O tratamento com quimioterapia costuma dar bom resultado, mas 95% dos pacientes que têm a doença espalhada pelo corpo costumam ter novamente o câncer de pulmão em 2 anos. (*2)



3

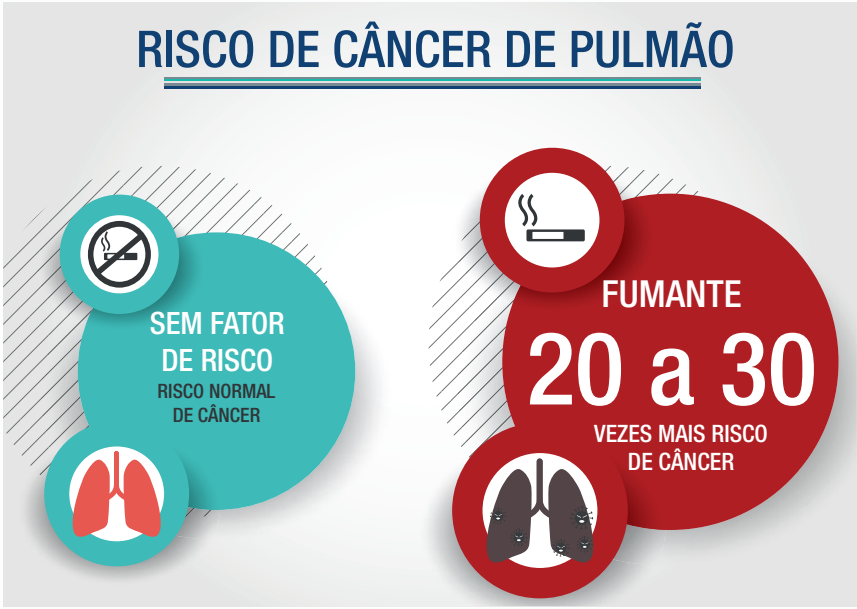
FATORES DE RISCO

Tabaco

Um dos principais fatores para o aparecimento do câncer de pulmão é o consumo de tabaco. Cerca de 90% dos casos estão relacionados direta ou indiretamente à exposição ao produto.

Comparados com não fumantes, os tabagistas apresentam de 20 a 30 vezes mais chances de desenvolver a doença. (*2)

Grande parcela da população (87%) conhece os riscos do cigarro para o aparecimento da doença e quase o mesmo índice, 85%, compreende que não fumar ajuda a diminuir as chances de desenvolver a doença. Porém, mais da metade dos entrevistados numa pesquisa do Data Folha não sabe que não-fumantes também têm o risco de desenvolver câncer de pulmão.



Fonte:
INCA (Instituto Nacional do Câncer)

Você sabia?

Fumante passivo

Os não-fumantes que inalam a fumaça por estar perto de alguém que consome o tabaco têm risco de desenvolver o câncer de pulmão. Esse grupo tem 25% (*2) mais risco de ter o câncer do que os não-fumantes que não estão expostos à fumaça.

Para pessoas com uma carga tabágica maior que 30 é necessário fazer o monitoramento de prevenção através de consultas e exames, por sua alta chance de desenvolver a doença.

Carga tabágica: é a quantidade de maços fumados por dia multiplicados pelo número de anos de tabagismo.

Calcule sua carga tabágica:

Quantidade de maços	X	Quantidade de anos	=	Carga tabágica

Uma pessoa que fuma ou fumou 1 maço de cigarro por dia por 30 anos tem uma carga tabágica de 30 (1 x 30 = 30). Uma pessoa que fuma ou fumou 2 maços de cigarro por dia por 15 anos também tem uma carga tabágica de 30 (2 x 15 = 30).

Radônio

Apesar de o cigarro ser a fonte mais conhecida para os casos de câncer de pulmão, ele não está sozinho. O radônio é a primeira causa da doença em não-fumantes. Classificado como um gás radioativo, ele não possui cheiro, cor ou sabor e isso dificulta sua identificação nos ambientes.

O radônio é originado do urânio ainda no subsolo. Quando liberado e em contato com o ar, gera esse gás com maiores concentrações em casas, pavimentos térreos e subsolos de garagens. As partículas do radônio são inaladas e podem provocar mutações no DNA das células do pulmão, gerando o câncer.

Usar para o bem

Apesar do grande perigo de inalação, o radônio traz muitos benefícios. Até mesmo no tratamento do câncer ele é utilizado como fonte de radiação em terapias, com algumas vantagens sobre o elemento rádio. A substância também serve como indicadora radioativa para a detecção de fuga de gases e na medida da velocidade de escoamento de fluidos. Além disso, é utilizado em sismógrafos e como fonte de nêutrons.

Além do radônio, outros agentes químicos prejudiciais ao pulmão devem ser evitados: arsênico, asbesto, berílio, cromo, urânio, níquel, cádmio, cloreto de vinila, gás de mostarda e éter de clorometil. O contato com estes elementos costuma ocorrer no ambiente de trabalho, principalmente nas áreas de construção naval, mineradoras, isolantes térmicos e em fábricas de freios. A combinação da exposição a estes compostos com o hábito de fumar aumenta ainda mais o risco de desenvolver câncer de pulmão.

Poluição ambiental

Apesar dos poucos estudos, já foi comprovado que a poluição do ar prejudica não só os pulmões, mas também as veias arteriais, causando infartos e AVC's (também conhecido como "derrame cerebral").

Outros fatores podem incidir no aparecimento da doença, como infecções pulmonares, deficiência e excesso de vitamina A e DPOC (doença pulmonar obstrutiva crônica).

Estilo de vida

Alimentação, prática de atividade física, consumo de álcool e tabaco, todos esses fatores modificáveis, ou seja, que dependem dos hábitos de cada pessoa, também interferem no aparecimento do câncer de pulmão e de outros tipos de cânceres. Uma vida desequilibrada afeta todo o organismo, tornando-o mais suscetível às doenças mais simples, como inflamações e dores musculares, e pode até agravar o quadro de doenças mais graves, como o câncer e infartos.

Hereditariedade

Em alguns casos, existe uma predisposição à formação de câncer. Indivíduos com alterações no gene – passadas de pais para filhos – são mais propensos a desenvolver o câncer. Isso ocorre em vários tipos de câncer. Cerca de 10% de todos os casos de câncer estão relacionados à genética. Por ser um fator não-modificável, o mais indicado é monitorar os sintomas e manter um estilo de vida saudável, para não facilitar o aparecimento da doença. A identificação das alterações genéticas pode ser feita através do mapeamento genético. (*2)

4

MITOS E VERDADES

Mitos e verdades sobre o câncer de pulmão

Cigarro light prejudica menos a saúde. MITO.

O consumo dos cigarros classificados como lights não diminui os riscos ou a quantidade de substâncias tóxicas que provocam o câncer de pulmão. Isso serve para outros tipos de meios para o consumo do tabaco como cachimbos, charutos, cigarro de corda e de palha.

Não tragar a fumaça e deixá-la apenas na boca evita a contaminação. MITO.

As substâncias presentes no cigarro se espalham pelo corpo independente da forma como se fuma. Algumas estratégias podem ainda intensificar o aparecimento de câncer de boca e garganta.

Quem já parou de fumar não tem mais chance de ter câncer de pulmão. MITO.

Mesmo após o abandono do cigarro, as substâncias tóxicas permanecem no organismo durante um longo período. Os danos causados às células nos vasos pulmonares podem permanecer durante anos.

Largar o cigarro para quem já tem câncer de pulmão pode ajudar. VERDADE.

O cigarro prejudica não só os pulmões, mas várias outras partes do corpo, causando enfraquecimento das unhas, cabelo, flacidez da pele, artérias e veias coronárias, além de ser um fator de risco para o câncer de garganta, boca, pâncreas e bexiga. Então, mesmo para quem já está com câncer de pulmão, largar o cigarro ajuda a reduzir as chances de desenvolver outras doenças e começa a descontaminação do pulmão, auxiliando no tratamento.

Narguilé é tão prejudicial quanto o cigarro. VERDADE.

O consumo de narguilé - substância tóxica derivada do tabaco - costuma ser muito mais intenso e duradouro que do cigarro. Por ser compartilhado, geralmente em uma roda de amigos, o produto pode ser consumido por horas e esse longo tempo de uso pode torná-lo até mais perigoso que um cigarro comum. O aroma e sabor também ajudam a dar a falsa impressão de que a fumaça inalada não é tão prejudicial quanto o cigarro e outros derivados do tabaco. Além disso, o compartilhamento da piteira (bico) pode ser um fator transmissor de outras doenças, como infecções bucais.

Não adianta largar o cigarro depois de tantos anos fumando. MITO.

Apesar do prejuízo aos pulmões e ao corpo todo durante o período de consumo do tabaco, o organismo pode se recuperar após o fim do tabagismo

Ele precisa de:

- 20 minutos para a pressão arterial e batimentos cardíacos normalizarem
- 2 horas para acabar com a nicotina na circulação sanguínea
- 8 horas para aumentar o volume de oxigênio no sangue
- 48 horas para melhorar a percepção de sabor e aroma
- 72 horas para melhorar os movimentos de respiração e inspiração
- 2 semanas a 3 meses para melhorar a circulação sanguínea e atividades físicas
- 1 a 9 meses para se livrar de problemas respiratórios como tosse, congestão nasal e falta de ar
- 1 ano para diminuir pela metade as chances de desenvolver uma doença coronariana
- 5 anos para reduzir pela metade a incidência de um câncer de pulmão. Isso inclui outros cânceres desta fonte como boca, garganta e esôfago
- 10 a 15 anos para igualar o organismo com o de um não-fumante nos riscos de ter câncer de pulmão e infarto

Atividade física ajuda na prevenção e tratamento do câncer de pulmão. VERDADE.

A prática de exercícios é benéfica em qualquer situação, desde que se tenha cuidado e controle com a intensidade e a frequência. Fortalecer o corpo prepara melhor o organismo e evita outras doenças que são agravantes para o câncer de pulmão. Como a prática de atividade física ajuda a reduzir os sintomas, dá mais qualidade de vida e ajuda a diminuir o tempo de internação, é indicada para quem está em tratamento de câncer.

Cigarro é o único risco de desenvolver o câncer. MITO.

O tabagismo é um dos principais fatores para a doença, mas não é o único. A poluição, exposição a gases tóxicos e estilo de vida são alguns dos principais fatores que incidem no aumento do risco do câncer de pulmão.

Se alguém da minha família teve câncer de pulmão eu também posso ter. MITO

O câncer de pulmão não tem forte relação com hereditariedade, ou seja, as mutações nas células do câncer não são transmitidas de pais para filhos. Se o hábito de fumar é comum entre vários parentes, o risco do câncer aparecer em diferentes membros da família acontece pelo uso do tabaco, e não por hereditariedade.

5

COMO PREVENIR

COMO PREVENIR

A melhor forma de se prevenir, especialmente para os fumantes, é parar de fumar e ter hábitos de vida saudáveis. Esta é a chamada prevenção primária.

Descobrir o câncer de pulmão em sua forma inicial aumenta as chances de cura dos tratamentos. Para isto, é necessário fazer o rastreamento de câncer de pulmão com exames e consultas regulares. Essa medida aumenta a chance de cura, porque o diagnóstico precoce reduz as chances de metástases e de níveis mais agressivos da doença. Esta é a prevenção secundária.

O rastreamento é feito com tomografia computadorizada de tórax de baixa dose. Ela é recomendada para tabagistas ou ex-tabagistas a partir dos 50 anos. Uma vez detectada a doença precocemente, é possível conseguir grande chance de cura com cirurgia.

NÃO CONSUMIR OU INALAR INDIRETAMENTE A SUBSTÂNCIA AINDA É A MELHOR FORMA DE REDUZIR O APARECIMENTO DO CÂNCER DE PULMÃO RELACIONADO AO TABACO.

O baixo consumo de frutas e verduras também pode ser um fator determinante para o desenvolvimento do câncer de pulmão.

POR QUE É TÃO IMPORTANTE SE CUIDAR?

27%
da população conhece alguém que tem ou teve a doença e 19% afirmam serem parentes (*5)

76%
dos brasileiros não perguntam aos seus médicos sobre o câncer de pulmão (*5)

1 EM CADA 3 CASOS
de todos os tipos de câncer no mundo poderiam ser evitados

17%
desconhecem os meios de prevenção ao câncer de pulmão (*5)

39%
das pessoas não dão importância à doença por não serem tabagistas (*5)

Um tumor no pulmão em estágio inicial tem entre
80% E 90%
de chances de cura

6

SINTOMAS

O câncer de pulmão pode ser muito silencioso e é preciso estar atento a alguns sintomas recorrentes.

- Tosse seca que dure por mais de três semanas
- Sangramento pela via respiratória com ou sem escarro
- Pneumonia frequente
- Rouquidão por mais de 1 semana
- Falta de ar
- Dor torácica
- Dificuldade para engolir
- Perda de apetite
- Emagrecimento
- Dor nas articulações
- Cansaço
- Desânimo
- Dor de cabeça
- Náuseas / vômitos
- Dor nos ossos
- Inchaço no pescoço ou na face

AO PRIMEIRO SINAL DA DOENÇA,

PROCURE UM MÉDICO

Esses sintomas parecem muito com outras doenças, como a tuberculose e infecções respiratórias. Por isso, é comum confundir o diagnóstico e ignorar a ida ao médico. Se surgirem estes sintomas, procure um especialista imediatamente.

DOENÇAS E PROBLEMAS DE SAÚDE LIGADOS AO TABAGISMO

1 DE CADA 3 MORTES DE CÂNCER PODERIAM SER PREVENIDAS

O FUMO CAUSA CÂNCER EM

Pulmão

Rim

Pâncreas

Colorretal

Bexiga

Fígado

Traqueia - Brônquios - Esôfago - Cavidade Oral - Lábios - Nasofaringe
Cavidade Nasal - Laringe - Estômago - Colo do Útero - Leucemia

FUMAR CAUSA CÂNCER EM QUASE TODO O CORPO

7

DIAGNÓSTICO

Em torno de 70% dos diagnósticos de câncer são feitos por especialistas fora da área oncológica e a semelhança de sintomas do câncer de pulmão com outras doenças exige uma série de procedimentos para caracterizar a suspeita de tumor.

Fique de olho

Veja todos os exames pedidos pelo seu médico e cobre os procedimentos necessários para descartar a possibilidade de câncer ou identificar a doença.

Conheça alguns processos recomendados:

- Anamnese
- Exame físico
- Citologia de escarro
- Citologia de líquido pleural
- Broncoscopia com biópsia ou lavado
- Punção por agulha fina ou biópsia de linfonodo(s) ou Punção biópsia pulmonar
- Citológico
- Histopatológico
- Raio-X de tórax e tomografia computadorizada.

Estadiamento: caso seja confirmada a doença, é necessário realizar o estadiamento – ou seja, realizar o processo para determinar a extensão do câncer - identificação do tipo de tumor, tamanho e local – para dar início ao tratamento mais adequado. Os níveis de agressividade do tumor são classificados em ordem crescente de 1 a 4 e os exames indicados para essa fase são:

- Cintilografia óssea e de corpo inteiro
- Tomografia computadorizada
- Ressonância magnética.

Prepare-se para a consulta:

Pergunte ao médico:

Que tipo de câncer de pulmão eu tenho?

Qual o estágio da doença? O que isto significa?

Quais as opções de tratamento?

Qual é o objetivo do tratamento?

- Eliminar o câncer?
- Controlar o câncer?
- Melhorar meus sintomas?

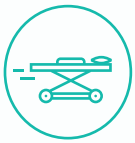
Me fazer sentir melhor?

Prepare-se para ir ao médico

Se você tiver alguns dos sintomas - tosse seca que dure por mais de três semanas, sangramento pela via respiratória com ou sem escarro, pneumonia frequente e rouquidão por mais de uma semana - procure um especialista imediatamente e tire todas as suas dúvidas.

Converse com seu médico sobre os efeitos colaterais do tratamento. Pergunte como o tratamento vai interferir no seu dia a dia, se você poderá trabalhar, se vai afetar sua vida sexual, se poderá realizar atividade física e manter suas atividades diárias.

Com o diagnóstico em mãos, avalie junto com seu médico os melhores tratamentos. Fale sobre quimioterapia, terapias alvo, imunoterapia. Questione que medicamentos serão administrados, a necessidade de exames entre as aplicações da terapia e possíveis efeitos colaterais.



Em caso de cirurgia, pergunte qual o tipo recomendado ao seu caso e sobre a recuperação pós-operatória: tempo de internação, necessidade de internação em UTI, sintomas, medicamentos a serem utilizados.

Não esqueça de perguntar também o que você pode fazer para minimizar os efeitos colaterais do tratamento.

NÃO ESQUEÇA: SUA SAÚDE ESTÁ EM SUAS MÃOS!

8

TRATAMENTO

Os tratamentos para o câncer de pulmão podem variar de radioterapia, quimioterapia, terapia-alvo, imunoterapia e cirurgia. A escolha do tratamento vai depender do tipo de câncer de pulmão e estadiamento do tumor (tamanho e local) e deve ser feita em conjunto com o paciente.

Mesmo após o fim do seu tratamento o paciente continua a ser acompanhado pela equipe de médicos. A periodicidade das consultas varia de acordo com cada caso e pode girar em torno de 3, 6 ou 12 meses.

Cenário no Brasil

Hoje, já há algumas opções de tratamento no exterior que vêm sendo testadas e discutidas para se trazer ao Brasil. Estas são as imunoterapias, uma promessa para o tratamento deste e outros tipos de câncer com menos efeitos colaterais e alta taxa de resposta.

Nunca desista!
O impacto do tratamento do câncer na vida do paciente é muito grande. Podem haver alterações na alimentação, na rotina e até mesmo na vida social. É muito comum interromper a medicação por causa dos efeitos colaterais da quimioterapia e outros procedimentos, mas não se deve parar o tratamento em hipótese alguma. Converse com seu médico e crie formas para lidar com essa situação. É melhor se adaptar aos sintomas do tratamento do que à doença.

LEMBRE-SE:
A DOENÇA É UMA PAUSA E NÃO UM PONTO FINAL!

Fontes:
*1 WHO (World Health Organization); *2 INCA (Instituto Nacional do Câncer); *3 IARC (International Agency for Research on Cancer); *4 Ministério da Saúde; *5 Pesquisa Datafolha

Iniciativa e Realização

INSTITUTO
LADO A LADO
PELA VIDA

WWW.LADOALADOPELAVIDA.ORG.BR

Parceria

SENAR
CNA Brasil
INSTITUTO CNA

Compromisso com o Brasil