

A importância de detetar o cancro a tempo

Com a pandemia, muitos rastreios do cancro ficaram por fazer. Agora, mais do que nunca, o rastreio e a deteção precoce são prioritários. Neste "Diz Que Disse da Saúde", esclarecemos dúvidas e mitos acerca da prevenção, rastreio e deteção precoce do cancro.



O QUE SE DIZ

✘ É impossível evitar o cancro. FALSO. É fundamental apostar na prevenção dos fatores de risco, uma vez que 25% dos cancros são evitáveis. O risco de cancro pode ser reduzido através de alterações no estilo de vida, como deixar de fumar, reduzir o consumo de álcool, fazer uma alimentação equilibrada e exercício físico, para controlo do peso. Outras medidas fundamentais são moderar a exposição ao sol e usar protetor solar desde a infância.

✘ Não existem sinais que indiquem a existência de cancro. FALSO. Há alguns sinais e sintomas que podem traduzir a existência de cancro e aos quais se deve estar atento: perda de peso, falta de apetite, fadiga, dor persistente e localizada sem causa aparente, feridas que não cicatrizam, alterações do trânsito intestinal, sangue nas fezes, dor na ingestão de alimentos, rouquidão, tosse persistente, falta de ar, expectoração com sangue, nódulo mamário, testicular, axilar, inguinal ou cervical, alterações da pele da mama, dor persistente a urinar. Na presença de sinais e sintomas, a pessoa deve consultar o médico, para diagnosticar e tratar o problema tão cedo quanto possível.

✘ É arriscado em altura de pandemia ir aos hospitais para rastreio. FALSO. O fim da pandemia ainda está longe, mas é importante as pessoas continuarem a fazer rastreios oncológicos e, se tiverem queixas, procurarem um diagnóstico. As medidas de higiene e segurança adotadas pelos serviços de saúde permitem assegurar as consultas e exames necessários, com riscos reduzidos para os doentes. Estes locais são seguros, pelo que não se deve adiar a visita ao médico por medo da COVID-19.

FACTOS

✔ Existem vacinas para prevenir o cancro do colo do útero.
Em Portugal, o cancro do colo do útero é causa de cerca de 350 mortes por ano. Esta doença é provocada por um vírus, o Papilomavírus Humano (HPV). A boa notícia é que alguns tipos de HPV podem ser prevenidos através de vacina e que esta está atualmente incluída no Plano Nacional de Vacinação aos 10 anos de idade.

✔ A deteção precoce diminui o risco de mortalidade.
Muitos cancros têm um processo muito longo desde o seu início até se encontrarem numa fase avançada. Por isso, é fundamental diagnosticar o cancro na sua fase mais inicial para melhorar o prognóstico dos doentes. Receber tratamento num estado inicial diminui o risco de mortalidade, uma vez que é menos provável que o cancro se encontre numa fase mais complicada, como metastizado.

✔ É possível rastrear alguns tipos de cancro.
Existem rastreios do cancro previstos no Programa Nacional de Doenças Oncológicas. São eles os rastreios do cancro do colo do útero (citologia cervico-vaginal), da mama feminina (mamografia) e colorretal (pesquisa de sangue oculto nas fezes). Estes rastreios permitem o diagnóstico precoce com o objetivo de reduzir a mortalidade.

COM O APOIO

