



CÂNCER DE PULMÃO

SINTOMAS, RISCOS E TRATAMENTO



O câncer de pulmão é o tipo mais comum de câncer que existe no planeta e é responsável por quase uma em cada cinco mortes por câncer.

Ele é mais prevalente em homens, tendo contribuído para 17 % do número total de casos de câncer diagnosticados no mundo em 2012, contra 9% dos casos entre as mulheres.

Muitas vezes é possível prevenir o câncer de pulmão. Através da conscientização sobre os fatores de risco e a adoção de um estilo de vida mais saudável, o risco de se desenvolver câncer de pulmão pode ser diminuído consideravelmente.

Este mês examinaremos a fundo o câncer de pulmão, explorando os riscos, sintomas, estágios e tratamentos para a doença.

RISCOS E CAUSAS DO CÂNCER DE PULMÃO

Para muitas pessoas é possível prevenir o câncer de pulmão. O risco de desenvolver a doença pode ser diminuído consideravelmente através da conscientização sobre seus fatores de risco e de algumas mudanças no estilo de vida.

Fumar:

É o maior fator de risco para o câncer de pulmão. Quanto mais tempo e mais cigarros por dia a pessoa fuma, maior é o risco.

Parar de fumar é a medida preventiva mais efetiva contra o câncer de pulmão.

Fumo passivo:

Não-fumantes que são expostos ao fumo passivo têm 20% mais risco de desenvolver câncer de pulmão.

Poluição do ar:

Pode conter traços de substâncias cancerígenas como diesel e arsênico.

Histórico familiar:

A genética pode contribuir para o risco de desenvolvimento de câncer de pulmão através de mutações genéticas hereditárias.

Radônio:

Exposição ao gás radônio pode contribuir para o aumento do risco de desenvolvimento de câncer de pulmão.

Amianto:

Indivíduos expostos ao amianto têm uma chance maior de desenvolver câncer de pulmão.

Histórico de câncer:

O câncer de pulmão é mais comum em pessoas que foram anteriormente diagnosticadas com câncer de boca ou de garganta.



VOCÊ SABIA:

Fumar é a principal causa de câncer de pulmão; estima-se que a prática seja responsável por 85% dos casos.



VOCÊ SABIA:

Fumar poucos cigarros por dia ou apenas ocasionalmente ainda contribui para o aumento do risco de câncer de pulmão.

TIPOS DE CÂNCER DE PULMÃO

Câncer de pulmão é o câncer que se inicia nos pulmões, de onde pode se espalhar para os linfonodos e outros órgãos do corpo. O câncer pode também ter se espalhado de outras partes do corpo e sofrido metástase no pulmão, causando câncer de pulmão secundário.

Existem dois tipos principais de câncer de pulmão. **Câncer de pulmão de não pequenas células (CNPC)**, que é o tipo mais comum e representa cerca de 85% dos casos, e **câncer de pulmão de pequenas células (CPC)**. Os tipos CNPC e CPC se desenvolvem e são tratados de maneiras diferentes.

Câncer de pulmão de não pequenas células

Existem três tipos de CNPC:

Adenocarcinoma: Inicia-se nas células que revestem o pulmão e produzem substâncias mucosas. Este é o tipo de câncer de pulmão mais comum entre os não-fumantes.

Carcinoma de células escamosas: Desenvolve-se nas células que revestem as vias aéreas nas áreas centrais do pulmão. Homens são mais predispostos a desenvolver este tipo de câncer do que mulheres, além de ser mais comum entre os fumantes.

Carcinoma de grandes células: Pode ocorrer em qualquer parte do pulmão, porém normalmente se inicia nas bordas e pode crescer consideravelmente antes que os sintomas sejam detectados.

Câncer de pulmão de pequenas células

CPC geralmente se desenvolve nas células das vias aéreas e é associado ao fumo. As células do CPC se dividem mais rapidamente do que as do CNPC, além de serem mais agressivas e mais propensas a se espalhar antes de serem detectadas.

SINTOMAS DO CÂNCER DE PULMÃO

O câncer de pulmão pode apresentar nenhum sintoma até que a doença já tenha se desenvolvido, resultando em um diagnóstico tardio.

Quando sintomas estão presentes eles podem incluir:

Tosse persistente	Dores no peito, ombros ou costas
Mudanças no volume e cor do escarro	Falta de ar
Rouquidão	Chiado na voz
Bronquite ou pneumonia persistentes	Sangue na tosse
Inchaço no pescoço ou rosto	Fatiga

Se o câncer de pulmão já tiver se espalhado, outros sintomas também podem ocorrer. Consultar o médico no caso de sintomas incomuns ou preocupantes é essencial.

Como o câncer de pulmão é diagnosticado?

Para diagnosticar o câncer de pulmão é necessário fazer um série de testes. Uma vez confirmada a presença do câncer, outros exames são feitos para identificar seu tipo e estágio.

Na maioria das vezes o primeiro passo para o diagnóstico de câncer de pulmão é uma tomografia computadorizada, que serve para detectar tumores e determinar se eles se espalharam para além dos pulmões.

Se o exame identificar uma área com problema, uma biópsia é feita para determinar se o tumor é cancerígeno.

Pequenas amostras de tecido suspeito são removidas e examinadas por um patologista. A biópsia confirma a presença de câncer e também pode determinar o seu tipo.

Quando o câncer de pulmão é diagnosticado, a extensão da doença e as opções de tratamento apropriadas podem ser determinadas através do estadiamento.



VOCÊ SABIA:

A maior incidência de casos de câncer de pulmão em 2012 foi na América do Norte e na Europa.

ESTÁGIOS DO CÂNCER DE PULMÃO

O estágio do câncer de pulmão é baseado no tamanho do tumor, em sua localização no pulmão e no fato de ele ter ou não se espalhado para os linfonodos ou outros órgãos do corpo. Para o CNPC os estágios vão de 1 a 4, sendo que quanto maior o número, maior a severidade.

Estágios do câncer de pulmão de não pequenas células

Estágio I: O câncer está confinado apenas aos pulmões e ainda não se espalhou para os linfonodos.

Estágio II: O câncer está nos pulmões e próximo dos linfonodos.

Estágio III: O câncer está no pulmão e nos linfonodos localizados no centro do tórax. Se o câncer tiver se espalhado até os linfonodos no centro do tórax do mesmo lado do tumor, o estágio é chamado de IIIA.

Se o câncer tiver se espalhado até o linfonodos do lado oposto do tórax, pescoço ou acima da clavícula, o estágio é chamado de IIIB.

Estágio IV: O câncer está em ambos os pulmões e espalhado nas áreas ao redor ou até em outra parte do corpo.

Estádios do câncer de pulmão de pequenas células

Os estágios do CPC são classificados como limitado e extensivo.

O estágio limitado se refere ao CPC confinado a apenas um dos pulmões. O estágio extensivo se refere ao CPC que se espalhou para o outro pulmão ou para outras áreas do corpo.

O estagiamento é essencial para decidir como tratar o câncer de pulmão e determinar o sucesso do tratamento.

TRATAMENTO DO CÂNCER DE PULMÃO

O tratamento do câncer de pulmão depende de:

Onde o câncer está localizado	Quanto ele já cresceu ou se espalhou
O tipo de câncer	Os níveis de saúde e estresse do indivíduo

Após descobrir o maior número possível de informações sobre o estado da doença, um médico oncologista ou equipe especializada em câncer geralmente discute as melhores opções de tratamento com o paciente, explicando os benefícios e possíveis efeitos colaterais de cada tratamento.

Tipos de tratamentos

Cirurgia: A cirurgia de câncer de pulmão depende de onde o tumor está localizado e seu tamanho.

Quimioterapia: Durante a quimioterapia são administrados medicamentos contra o câncer destinados a parar o crescimento das células cancerosas. Uma combinação de medicamentos é geralmente administrada em uma série de tratamentos ao longo de um período semanal ou mensal.

Radioterapia: Utiliza raios-X de alta energia direcionados ao câncer. Existem dois tipos principais de radioterapia. Radiação de feixe externo e radiação interna (braquiterapia).

Tratamentos direcionados: Diferente dos medicamentos aplicados na quimioterapia, que não distinguem a diferença entre as células normais e cancerosas, terapias direcionadas são designadas especificamente para atacar as células com câncer, anexando ou bloqueando alvos que aparecem em suas superfícies.

A terapia direcionada pode ser feita sozinha ou combinada com outros tipos de tratamento.



VOCÊ SABIA:

Em muitas partes do mundo a taxa de incidência de câncer de pulmão está em declínio para os homens, porém aumentando para as mulheres.



VOCÊ SABIA:

Ao melhorar a função pulmonar, atividades físicas podem reduzir o risco de câncer de pulmão em 20%.

Muitas pessoas acham estressante discutir opções de tratamento e temem fazer escolhas erradas. Geralmente não existe uma única e perfeita opção, sendo importante analisar os diferentes tratamentos e decidir junto a um médico oncologista ou equipe médica qual tipo ou combinação mais apropriado para cada caso.



VOCÊ SABIA:

O tabaco mata cerca de 6 milhões de pessoas todos os anos, sendo 5 milhões devido a causas diretamente relacionadas ao tabaco e outras 600 mil através da exposição de não-fumantes à fumaça.

10 DICAS PARA PARAR DE FUMAR

Pessoas que fumam têm entre 15 e 30 vezes mais chances de desenvolver câncer de pulmão ou falecer por causa da doença do que pessoas que não fumam. Se você é fumante se comprometa a parar de fumar ainda hoje. Tente seguir estas dicas para conseguir abandonar o hábito.

1. Tenha uma razão para parar

Motivação pessoal para abandonar o cigarro é o fator mais importante para quem quer se tornar um não-fumante.

Qualquer que seja a razão, fazer uma lista dos motivos pelos quais você deseja parar de fumar e checá-la toda vez que sentir vontade de cigarro é uma ótima maneira de subjugar o desejo.

2. Jogue fora toda a parafernália

Livre-se dos cinzeiros, isqueiros e qualquer cigarro que você ainda tenha pela casa. Você não precisa desses lembretes. Livre-se da vontade de guardar alguns cigarros "só por garantia" visto que isso pode lhe fazer cair em tentação mais facilmente.

3. Fale com o seu médico

Seu médico poderá lhe aconselhar sobre medicamentos e terapias que podem lhe ajudar a parar de fumar.

Seu médico poderá também lhe indicar grupos de suporte e clínicas especializadas em tratamento do tabagismo.

4. Peça ajuda a amigos e familiares

Avise sua família e amigos que você está parando de fumar e peça ajuda a eles. Você irá descobrir que eles são uma grande fonte de encorajamento toda vez que você sentir vontade de fumar.

Considere sugerir a um membro de sua família ou colega de trabalho que também fuma para tentar parar junto com você. Vocês podem dar suporte um ao outro.

5. Não se preocupe com o ganho de peso

Boa parte dos fumantes relutam em tentar parar porque têm medo de ganhar peso como resultado. Ainda que algumas pessoas ganhem alguns quilos ao parar de fumar, os benefícios à saúde resultantes do processo são muito mais relevantes do que o peso a mais.

6. Coma muita fruta e vegetal

Seu apetite poderá aumentar enquanto você tenta se livrar dos cigarros, portanto mantenha lanches saudáveis sempre por perto e beba muita água.

7. Preencha o vazio

Fumar é tanto um vício quanto um hábito. Prepare-se para preencher o vazio que o abandono do cigarro irá causar e se mantenha ocupado naqueles momentos do dia em que você normalmente fumaria.

Muitas pessoas fumam para relaxar. Imagine como você irá relaxar quando parar de fumar. Começar a praticar exercícios físicos é uma ótima maneira de se distrair e se sentir mais saudável.

8. Evite as tentações

Muitas pessoas não conseguem parar de fumar porque elas não tomam as medidas necessárias para evitar as tentações durante o período inicial do processo. Saiba quais são as suas tentações e as evite.

9. Dê recompensas a si mesmo

Fumar é um hábito caro. Ao abandoná-lo, tome nota de quanto dinheiro você deixou de gastar e imagine como você gostaria de gastar este montante.

10. Continue tentando

As pessoas que eventualmente conseguem parar de fumar tentaram três ou quatro vezes antes de conseguir finalmente largar o cigarro. Portanto se você não conseguir na primeira vez continue tentando. Mantenha-se otimista e aprenda com suas tentativas anteriores.



**SUA COBERTURA
INTERNACIONAL DE
SEGURO DE SAÚDE**

Câncer de pulmão infelizmente continua sendo uma das formas mais mortais de câncer, mesmo que detectado cedo.

Visto que 85% dos casos da doença podem ser evitados simplesmente parando de fumar, a melhor maneira de prevenir é bastante simples. Pare de fumar.

Um estilo de vida saudável que inclui alimentação balanceada, exercícios regulares e passeios ao ar livre ajuda a evitar todos os tipos de câncer e uma variedade de outras doenças.

Na Allianz Partners nossos planos principais cobrem tratamentos oncológicos diários, ambulatoriais e hospitalares. As melhores e mais modernas opções de tratamento estão à sua disposição.

Dr Ulrike Sucher, Diretor médico, Allianz Partners.