

PREVENÇÃO É A MELHOR ARMA CONTRA O CÂNCER: VOCÊ TEM MEDO DO QUÊ?

Dalva Guedes Arnaud

Acadêmica Titular da APMED – Cadeira nº 16

No Brasil, o câncer é a segunda maior causa de mortes por doença na população geral, perdendo apenas para doenças cardiovasculares. Ele pode surgir em qualquer idade e o risco aumenta com o envelhecimento.

Em pesquisa divulgada pelo Instituto Nacional de Câncer (INCA), mais de 2 milhões de novos casos surgirão no país até 2025 e, segundo a OMS, de 30% a 50% dos casos da doença são preveníveis.

A percepção de que as pessoas temem receber um diagnóstico de câncer é resultado de uma cultura que se desenvolveu ao longo do tempo, quando a notícia de ter a doença era sinônimo de se preparar para a morte.

Pautado na pesquisa “Concepção dos Brasileiros sobre o Câncer”, realizada pelo Instituto Nacional do Câncer – INCA, em 2007, dados demonstraram o medo do câncer por mais de 80% dos brasileiros, com 31% de negativismo, 27% de menção à morte e 23% de vinculação somente a doença grave.

Foto – 1: Close em uma pessoa que sofre de ansiedade



Fonte: FREEPIK, (2022)

O ponto chave no diagnóstico de qualquer câncer para ter um cenário favorável é o diagnóstico precoce. Essa é a possibilidade para se ter um tratamento de sucesso e chance de cura. Outro fator importante é o acesso a serviços oncológicos e às estratégias governamentais para rastreamento da doença, de forma ativa e contínua.

Mesmo com todos os avanços tecnológicos que temos nos tempos atuais, o retardo na busca por um médico persiste sendo um obstáculo importante.

Podemos citar os avanços que a ciência desenvolveu nesta patologia – exames de imagens (tomografias, ressonâncias, PET-CT), cirurgia minimamente invasiva ou robótica, análises do tumor, perfil genético e o mapeamento das características específicas de cada tumor.

Além da quimioterapia, são muitas as inovações que estão reinventando a área da oncologia, como o aperfeiçoamento da radioterapia, cirurgia, terapia-alvo, imunoterapia (são medicamentos que fazem o sistema imunológico reconhecer as células tumorais e agir para destruí-las) e CAR-T Cell.

Foto – 2: 3D render de um fundo médico com fios de DNA conectando pontos. Fotografia, 2018.



Fonte: FREEPIK, (2018).

Ainda, um dos grandes avanços para entender o DNA do câncer e suas variantes emprega técnicas de investigação da presença do DNA das células tumorais na corrente

sanguínea – conhecidas como ctDNA ou cell-free tumor DNA. O conjunto de novos testes diagnósticos, que se valem de diferentes metodologias de sequenciamento, foi denominado biópsia líquida.

Uma das principais dificuldades na detecção do câncer é que os tumores costumam não dar sintomas até que a doença alcance estágios avançados. Então, precisamos lançar luz em um personagem importante, um protagonista: você. De nada adianta uma medicina avançada, tecnologia de ponta, acesso a serviços especializados, se não existir uma ação sua.

É mais que necessário transformar temor em ação de prevenção e diagnóstico precoce, já que os sinais e sintomas relacionados ao tumor podem ser inespecíficos. O diagnóstico não significa paranoia. É preciso ficar atento com os tipos mais prevalentes, como pele, mama, próstata, pulmão, intestino, e fazer exames regulares.

Temos visto uma mudança do perfil epidemiológico do câncer, que sempre foi associado à velhice, mas agora vem atingindo os jovens. Uma publicação recente da revista Nature, datada de 13 de março de 2024, chama atenção para o preocupante aumento da incidência de câncer entre adultos com menos de 50 anos.

Evitar a exposição ao sol e usar sempre proteção adequada, como chapéu de abas largas, óculos escuros, camisa de manga longa, barracas e protetor solar, inclusive nos lábios, são as principais formas de prevenção contra o câncer de pele.

Fumantes tem de ficar mais alerta, pois o cigarro carrega dezenas de componentes que levam a erros na replicação celular. Também, lembramos que o homem precisa fazer exame de próstata aos 40 anos, se tiver histórico de câncer na família, e 45 anos, se não tiver. Já o Papanicolau, exame para detectar precocemente lesões no útero, e mamografia, para câncer de mama, já fazem diferenças na história da doença.

Foto – 3: Médico preparando vacina médica



Fonte: FREEPIK, (2023).

O vírus do HPV (Vírus do Papiloma Humano), que provoca uma infecção sexualmente transmissível, pode desenvolver uma proporção de cânceres, como a do colo do útero, vulva, vagina, ânus, pênis e orofaringe. Por outro lado, os da hepatite, dão margem a outros, como câncer de fígado. Ressaltamos que as vacinas são altamente eficazes e seguras e são a principal medida de prevenção contra essas infecções.

Vimos que tem havido uma incidência maior de câncer de intestino, que pode ser explicado por um fator genético, com famílias que apresentam uma tendência a desenvolver essa neoplasia. Todavia, a recomendação para fazer exame de sangue oculto nas fezes é a partir de 40 anos, já a realização de colonoscopia deve ocorrer para que se possa detectar lesões pré cancerosas.

Um tema relevante é entender o papel do nosso microbioma. Bactérias, vírus e fungos são intimamente parte de nós e a nossa saúde depende deles. Um dos feitos mais notáveis é o transplante fecal.

Em relação a alimentos com potencial cancerígeno, temos vários artigos publicados, que ainda deixam a população mais confusa. Precisamos compreender como as bactérias metabolizam o que comemos e, a partir dos produtos químicos gerados, criam condições mais inflamatórias ou anticancerígenas.

Foto – 4 : Vista superior de ingredientes e legumes em uma salada.



Fonte: FREEPIK, (2022).

Sabemos que devemos evitar excesso de gordura, proteína animal e alimentos processados – vilões da dieta. Outros, como os legumes e verduras, são saudáveis, mas isso não significa abolir a proteína e o carboidrato. Precisamos buscar o equilíbrio.

Foto – 5 : Mulher idosa fazendo ioga ao ar livre no parque:



Fonte: FREEPIK, (2023).

Ingestão de bebidas alcoólicas com moderação, fugir do sedentarismo e controlar o peso são estratégias muito bem-vindas. Transforme tudo isso em ação de prevenção, adotando hábitos saudáveis, fazendo consultas e exames de rotina, em ação de responsabilidade consigo mesmo.

Outro ponto importante é a observação do seu corpo. Leve a sério os sinais e não deixe para amanhã a verificação do que o seu organismo está desejando dizer. Na oncologia, o tempo pode ser um grande inimigo, pois dias fazem a diferença, meses podem ser implacáveis e anos irreversíveis.

Foto – 6: Jovem médico apoiando o seu paciente:



Fonte: FREEPIK, (2021)

Com isso, devemos usar de todo o nosso conhecimento sobre o câncer e tentarmos conscientizar as pessoas de que a prevenção se faz o ano inteiro, com exames, vacinas e modificações dos fatores de risco. Encare seu medo. Converse com seu médico.

Tenho a esperança de responder à pergunta: “Você tem medo do quê”? A prevenção é a melhor arma para um diagnóstico precoce e para conseguirmos ter mais vidas sem câncer”.

REFERÊNCIAS

FREEPIK. **Close em uma pessoa que sofre de ansiedade.** Fotografia, 2022. Disponível em: https://br.freepik.com/fotos-gratis/close-em-uma-pessoa-que-sofre-de-ansiedade_72612977.htm. Acesso em: 10 mar. 2024.

FREEPIK. **3D render de um fundo médico com fios de DNA conectando pontos.** Fotografia, 2018. Disponível em: https://br.freepik.com/fotos-gratis/3d-render-de-um-fundo-medico-com-fios-de-dna-conectando-pontos_1166030.htm. Acesso em: 10 mar. 2024.

FREEPIK. **Médico preparando vacina médica.** Fotografia, 2023. Disponível em: https://br.freepik.com/fotos-gratis/medico-preparando-vacina-medica_10892554.htm. Acesso em: 10 mar. 2024.

FREEPIK. **Vista superior de ingredientes e legumes em uma salada.** Fotografia, 2022. Disponível em: https://br.freepik.com/fotos-gratis/vista-superior-ingredientes-e-legumes-em-uma-salada_8964876.htm. Acesso em: 10 mar. 2024.

FREEPIK. **Mulher idosa fazendo ioga ao ar livre no parque.** Fotografia, 2023. Disponível em: https://br.freepik.com/fotos-gratis/mulher-idosa-fazendo-ioga-ao-ar-livre-no-parque_40321017.htm. Acesso em: 10 mar. 2024.

FREEPIK. **Jovem médico apoiando o seu paciente.** Fotografia, 2021. Disponível em: https://br.freepik.com/fotos-gratis/jovem-medico-apoiando-o-seu-paciente_863047.htm. Acesso em: 10 mar. 2024. **Observação:** A imagem foi cortada.

Instituto Nacional de Câncer. Estimativa 2023: incidência de câncer no Brasil. Rio de Janeiro: INCA; 2022. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//estimativa-2023.pdf>. Acesso em: 22 fev. 2024.

Instituto Nacional de Câncer, Divisão de Comunicação social. Percepção do brasileiro sobre câncer: 2006. Rio de Janeiro (Brasil): Instituto Nacional de Câncer; 2007. [Pesquisa realizada pelo Microbank].

LEDFOORD, Heidi. **Why are so many young people getting cancer? What the data say:** clues to a modern mystery could be lurking in information collected generations ago.. Clues to a modern mystery could be lurking in information collected generations ago.. 2024. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/d41586-024-00720-6>. Acesso em: 18 mar. 2024.

LAROTONDA, Bruna. **Descoberta sobre replicação e reparo de DNA pode ajudar pesquisas sobre câncer:** testes em laboratório abrem perspectivas para o desenvolvimento, no futuro, de novos quimioterápicos e tratamento para outras doenças. Testes em laboratório abrem perspectivas para o desenvolvimento, no futuro, de novos quimioterápicos e tratamento para outras doenças. 2023. Disponível em: <https://jornal.usp.br/ciencias/descoberta-sobre-replicacao-e-reparo-de-dna-pode-ajudar-pesquisas-sobre-cancer/>. Acesso em: 05 mar. 2024.