



# PREVENÇÃO DE CÂNCER DE BOCA



**MPF**



# **PREVENÇÃO DE CÂNCER DE BOCA**



# CÂNCER DE BOCA tem CURA!

Mostrar um belo sorriso é recomendável para todo mundo. Não tem contraindicação. Mas para manter esse sorriso saudável é preciso ficar atento a qualquer alteração ou lesão na cavidade oral. Isso ajuda a prevenir e a identificar a ocorrência de câncer de boca.

Para conhecer melhor essa doença, confira aqui informações e dicas de prevenção e diagnóstico precoce do câncer de boca. Assim, você vai ter sempre muitos motivos para sorrir.

## Números

Em seu último estudo (2016), o Instituto Nacional de Câncer (Inca) estimou a ocorrência de 15.490 novos casos de câncer de boca, sendo 11.140 em homens e 4.350 em mulheres.

Aqui no Centro-Oeste o cálculo de registro é de 890 casos, 160 só no DF. Nessa região, os tumores ocorrem com maior frequência em homens acima de 40 anos, mas podem afetar pessoas de ambos os sexos e todas as idades, até mesmo crianças.

## Quais as causas do câncer de boca?

Para o Inca, os fatores de risco mais conhecidos são:

**Tabagismo:** o cigarro representa o maior risco para o desenvolvimento da doença. Quanto maior a frequência do ato de fumar, maiores serão as chances de aparecimento do câncer. Os dados da Organização Mundial de Saúde alertam: cerca de 90% dos pacientes diagnosticados com câncer de boca são de tabagistas.



**Etilismo:** o consumo regular de bebidas alcoólicas aumenta o risco de desenvolver câncer de boca. Quando fumo e álcool estão associados, o risco é potencializado drasticamente para um índice 141,6 vezes maior.

**Radiação solar:** no caso de câncer de lábios, a exposição crônica e excessiva ao sol, sem proteção, é o principal fator, seguido do fumo.

**Alimentação:** uma dieta pobre em proteínas/vitaminas e alimentos com conservantes, enlatados e defumados é um fator de risco da doença.

**Sistema imunológico diminuído, associado com o fumo e o consumo de álcool:** nosso sistema imunológico (defesas próprias de nosso organismo) também envelhece. Isso explica porque o câncer de boca acomete pessoas acima dos 50 anos.

## O câncer de boca tem cura?

Sim. Se identificado no início e tratado de maneira adequada. A detecção de lesões em estágios iniciais facilita o tratamento e, conseqüentemente, melhora o prognóstico. No Brasil, metade dos casos é descoberta tardiamente. A melhor maneira de reverter essa situação é por meio do autoexame de boca.

## Como o câncer de boca costuma aparecer?

- \* Geralmente aparece como uma ferida insignificante (úlceras) na mucosa oral, que persiste por mais de 15 dias, sem dor.
- \* Cresce sorrateira e continuamente, podendo ocorrer dor persistente, nódulo (íngua), ou espessamento da borda da ferida.
- \* Manchas brancas (leucoplasia) ou avermelhadas (eritroplasia) podem ser lesões pré-cancerizáveis.



## Como fazer o autoexame da boca?

É um exame simples e eficaz para detecção de anormalidades. O ideal é repeti-lo mensalmente com ajuda de um espelho e em local bem iluminado, a pessoa deve observar com atenção todas as regiões da boca:



**A.** Puxe o lábio para baixo, olhe e apalpe internamente.



**B.** Com o indicador afaste a bochecha e examine os lados direito e esquerdo.



**C.** Com a ponta do dedo percorra toda a gengiva superior e inferior.



**D.** Olhe e apalpe todo o céu da boca.



**E.** Diga ã e olhe a garganta.



**F.** Observe úvula e amígdalas.





**G.** Observe e apalpe a parte superior da língua.



**H.** Coloque a língua no céu da boca, observe e apalpe.



**I.** Puxe a língua para fora e pra direita, observe o lado esquerdo.



**J.** E vice-versa.

## O que fazer se verificar lesões na cavidade oral?

Procure o dentista que irá avaliar e identificar a lesão e encaminhar para o melhor tratamento.

## Como é feito o diagnóstico pelo dentista?

Após observar a lesão, o dentista avaliará a necessidade ou não da realização de uma biópsia (remoção de um pequeno fragmento para exame laboratorial).



## Como prevenir?

- \* Não fume.
- \* Evite bebidas alcoólicas.
- \* Proteja-se dos raios do sol (use chapéu, boné, protetor solar).
- \* Alimente-se de maneira saudável (frutas, verduras e legumes). Evite defumados e conservantes.
- \* Faça o autoexame frequentemente.
- \* Visite seu dentista periodicamente.

## Anote aqui a data do seu próximo exame:

Jan.	Fev.
Mar.	Abr.
Mai.	Jun.
Jul.	Ago.
Set.	Out.
Nov.	Dec.

## Observações:

---

---

---



## Referências:

HOSPITAL DE CÂNCER DE BARRETOS. Sinais e sintomas do câncer de boca e garganta. 2016.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ A. G. DA SILVA. Estimativa biênio 2016/2017: incidência de câncer no Brasil. Rio de Janeiro: Inca, 2016.

MAIA, César. Câncer bucal: estudo mostra importância de campanhas. *Jornal da Unicamp, Campinas*, n. 539, 2012. Disponível em: <<http://www.unicamp.br/unicamp/ju/539/cancer-bucal-estudo-mostra-importancia-de-campanhas>>.

MANUAL de Câncer de boca: Prevenção e Diagnóstico precoce. 2. ed. Recife-PE: EDUPE, 2009.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Instituto Nacional do Câncer. Câncer de boca: manual de detecção de lesões suspeitas. Rio de Janeiro, 2001.

\_\_\_\_\_. Prevenção e controle do câncer: normas e recomendações. *Revista Brasileira de Cancerologia*, v. 49, n. 4, p. 206, 2003. Disponível em: <[http://www.inca.gov.br/rbc/n\\_48/v03/pdf/normas.pdf](http://www.inca.gov.br/rbc/n_48/v03/pdf/normas.pdf)>.

RIBEIRO, Isabella Lima Arrais et al. Fatores associados ao câncer de lábio e cavidade oral. *Revista Brasileira de Epidemiologia, São Paulo*, v. 18, n. 3, p. 618-629, jul./set. 2015. Disponível em: <[http://www.scielosp.org/pdf/rbepid/v18n3/pt\\_1415-790X-rbepid-18-03-00618.pdf](http://www.scielosp.org/pdf/rbepid/v18n3/pt_1415-790X-rbepid-18-03-00618.pdf)>.

SIEGEL, Rebecca L. et al. *Cancer Statistics, 2016. Cancer Journal for Clinicians*, Atlanta, GA, v. 66, n. 1, p. 7-30, 2016.





**MPF**