

FAÇA O AUTOEXAME

DE TIROIDE

- Pegue um espelho e procure no pescoço a região logo abaixo do “pomo-de-adão” (conhecido como “gogó”).
- Coloque um gole de água na boca, sem engolir. Incline um pouco a cabeça para trás, para que seja mais fácil visualizar essa região pelo espelho.
- Beba o gole de água observando pelo espelho.
- Com o ato de engolir, a tireoide sobe e desce. Observe se existe algum aumento ou saliência nela.
- Em caso de alteração, consulte logo o especialista.

DE BOCA

O que procurar

- Mudanças na aparência dos lábios e da porção interna da boca, como endurecimentos, caroços, feridas, sangramentos e áreas dormentes.
- Áreas irritadas sob dentaduras ou pontes móveis.
- Feridas que não cicatrizam em duas semanas.
- Dentes quebrados ou amolecidos.

Como fazer?

- Lave bem a boca e tire as próteses. Em frente ao espelho, olhe a boca, iluminando-a com uma lanterna. Apalpe as diversas regiões do céu da boca, língua, lábios e gengiva.
- Puxe com os dedos o lábio inferior para baixo e veja se tem alguma mancha branca, avermelhada ou ferida. Apalpe todo o lábio inferior e superior.
- Com a ponta do dedo indicador percorra toda a gengiva à procura de algum incômodo.
- Ponha a língua para fora e observe se ela está mais esbranquiçada ou avermelhada em algum ponto ou se tem algum machucado. Passe o dedo por baixo da língua e procure por ferida, nódulo ou incômodo.
- Agora, incline a cabeça para trás e, abrindo a boca o máximo possível, examine o céu da boca.

ESTIMATIVA DE CÂNCER PARA 2023

39.550 novos casos de câncer de cabeça e pescoço no Brasil, segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca). Esse total representa a somatória dos cânceres de cavidade oral (boca), laringe e tireoide.

- **BOCA (cavidade oral)** = 15.100, sendo 10.900 em homens e 4.200 em mulheres.
- **LARINGE** = 7.790, sendo 6.570 em homens e 1.220 em mulheres.
- **TIROIDE** = 16.660, sendo 2.500 em homens e 14.160 em mulheres.

PROBABILIDADE DE CURA

Os resultados obtidos nos diversos serviços de cirurgia de cabeça e pescoço mostram que o percentual de cura gira em torno de 90%, quando a doença é diagnosticada e tratada em fase inicial.



REALIZAÇÃO:



PARCERIA:



BRASIL / SBCCP

CÂNCER DE CABEÇA E PESCOÇO



ORIENTAÇÕES

2023

O QUE É CÂNCER DE CABEÇA E PESCOÇO E COMO PREVENIR?

Os tumores malignos (câncer) que aparecem na boca, orofaringe, laringe (local onde estão as cordas vocais), nariz, seios nasais, nasofaringe, órbita, pescoço, tireoide, couro cabeludo, pele do rosto e do pescoço são chamados de Câncer de Cabeça e Pescoço.

Esse tipo de câncer, quando diagnosticado e tratado precocemente, chega a 90% de cura.

Caso sinta desconforto na garganta, rouquidão prolongada ou tenha alguma ferida na boca ou região da cabeça e do pescoço, procure o especialista.

PREVENÇÃO

Procure manter uma alimentação saudável, pratique atividade física regularmente, mantenha sua higiene bucal em dia, evite o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, não fume e use protetor solar.



PRINCIPAIS SINTOMAS

- Nódulo no pescoço
- Manchas brancas ou avermelhadas na boca
- Ferida que não cicatriza em duas semanas
- Dor de garganta que não melhora em 15 dias
- Dificuldade ou dor para engolir
- Alterações na voz ou rouquidão por mais de 15 dias

Esses sinais também são causados por outras condições clínicas. Portanto, é importante conversar com seu médico.

FATORES DE RISCO

CÂNCER DE CAVIDADE ORAL (BOCA)

- Tabagismo (cigarro, cigarro eletrônico, charuto, cachimbo, narguilé e produto feito por rolo)
- Consumo excessivo de álcool
- Exposição ao sol sem uso de protetor labial
- Infecção por HPV (Papilomavírus Humano)

CÂNCER DE TIREOIDE

- Dieta pobre em iodo
- História de irradiação do pescoço
- Radioterapia em baixas doses (principalmente na infância)
- História familiar de câncer de tireoide
- Obesidade
- Tabagismo
- Exposições hormonais
- Poluentes ambientais

CÂNCER DE LARINGE

- Tabagismo
- Consumo excessivo de bebidas alcoólicas
- Excesso de gordura corporal
- Exposição ocupacional de alguns elementos, como pó de madeira, produtos químicos utilizados na metalurgia, petróleo, plásticos, indústrias têxteis e o amianto

CÂNCER DE PELE

Tipo de câncer que também acomete a região da cabeça e do pescoço. Portanto, é importante evitar:

- Exposição prolongada ao sol sem uso de protetor solar e de chapéus.