



CAMPANHA NACIONAL DE PREVENÇÃO AO CÂNCER DE CABEÇA E PESCOÇO



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

Por tipo de câncer

Câncer de cavidade oral

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

Câncer de laringe

- Tabagismo
- Consumo excessivo de bebidas alcoólicas
- Excesso de gordura corporal
- Exposição ocupacional a elementos como pó de madeira, químicos usados na metalurgia, petróleo, amianto

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 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.

FAÇA O AUTOEXAME

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.

1. Puxe com os dedos os lábios inferior e superior e veja se tem alguma mancha branca, avermelhada ou ferida.



2. Com a ponta do dedo indicador percorra toda a gengiva à procura de algum incômodo.

4. Agora, incline a cabeça para trás e, abrindo a boca o máximo possível, examine o céu da boca.

3. Ponha a língua para fora e observe se há pontos esbranquiçados ou avermelhados ou se tem algum machucado. Passe o dedo por baixo da língua e procure por ferida, nódulo ou incômodo.

DE TIREOIDE

- 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.
- 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.

Realização:



Parceria:

