



Canadian Cancer Society  
Société canadienne du cancer

## Quem somos

Graças ao trabalho de nossos voluntários e de nossa equipe, e à generosidade de nossos colaboradores, a Canadian Cancer Society está abrindo caminhos na luta contra o câncer. A Canadian Cancer Society:

- financia pesquisas de ponta para todos os tipos de câncer
- defende políticas públicas saudáveis
- promove um estilo de vida saudável para ajudar na diminuição do risco de câncer
- fornece informações sobre câncer
- apóia pessoas que vivem com o câncer

Entre em contato conosco para obter informações atualizadas sobre câncer, sobre nossos serviços ou para fazer uma doação.



Canadian Cancer Society  
Société canadienne du cancer

**Vamos Fazer do Câncer Coisa do Passado**

1 888 939-3333 | [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

As informações gerais contidas neste panfleto foram desenvolvidas pela Canadian Cancer Society e não devem substituir os conselhos médicos de profissionais de saúde qualificados.

O conteúdo desta publicação pode ser copiado ou reproduzido sem permissão prévia; no entanto, a citação seguinte deve ser utilizada: *Detecção Precoce e Rastreamento: Informações para homens*. Canadian Cancer Society 2008.

Early Detection and Screening: Facts for men - Portuguese 270485 © July 2008

# Detecção Precoce e Rastreamento

*Informações para homens*



**Vamos Fazer do Câncer Coisa do Passado**

1 888 939-3333 | [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

## Detecção Precoce e Rastreamento

### *Informações para homens*

É difícil dizer porque algumas pessoas têm câncer e outras não. A princípio, pode parecer que o câncer não pode ser evitado, porém existem algumas coisas que você pode fazer para reduzir o risco da doença. Um bom começo é levar um estilo de vida saudável e cuidar da sua saúde.

Este panfleto descreve quatro tipos de câncer comum entre homens e que podem ser detectados através de rastreamento ou de um exame médico a partir de sintomas detectados: **câncer de próstata, câncer de testículo, câncer colo-retal e câncer de pele**. Diversos sintomas podem ser causados por problemas de saúde menos graves que o câncer. Consulte um médico para ter certeza. Mesmo se o câncer não pode ser prevenido, o tratamento tem mais chances de ter sucesso quando a doença é detectada cedo.

## **Detecção Precoce e Rastreamento**

**Detecção precoce** significa encontrar o câncer num estágio inicial. Quando detectado precocemente, o câncer é geralmente mais fácil de ser tratado. Reconhecer os sintomas e consultar um médico regularmente podem ajudar na detecção precoce da doença. Conheça bem o seu corpo e fique atento para qualquer mudança. Quanto mais cedo você alertar o médico sobre seus sintomas, mais rápido o problema poderá ser tratado.

**O rastreamento** detecta o câncer através de exames realizados quando você não apresenta nenhum sintoma. Muitos tipos de câncer não possuem rastreamento, mas alguns deles podem ser detectados antes mesmo que você perceba algo de diferente em seu corpo. Exames de rastreamento auxiliam na descoberta do câncer ainda no seu estágio inicial, ou seja, o melhor período para administrar tratamento. Alguns destes exames também auxiliam na detecção de condições pré-cancerígenas que podem ser tratadas antes que o câncer se desenvolva. Caso o rastreamento apresente algo de anormal, outros exames serão necessários.

Programas de rastreamento para certos tipos de câncer estão disponíveis em todo o Canadá. Os programas de rastreamento variam em cada província e estão disponíveis para pessoas de determinada idade que não apresentam sintomas de câncer. Se você possui antecedentes familiares de um tipo específico de câncer, você pode ter maior risco de desenvolver a doença e, portanto, pode ser testado mais jovem ou com mais frequência. Converse com o seu médico sobre um plano personalizado de exames.

É importante saber que nenhum exame de câncer é 100% exato. Por exemplo, em alguns casos, o exame pode detectar um câncer que não existe, ou não detectar um câncer que está presente. Porém, na maioria dos casos, os exames de rastreamento salvam vidas.

## Câncer de próstata

O câncer de próstata aparece nas células da glândula prostática. É o tipo mais comum de câncer entre os homens no Canadá e é diagnosticado principalmente em indivíduos com mais de 65 anos. Homens com histórico de câncer de próstata na família ou de descendência africana têm maior risco de desenvolver a doença mais jovens.

### *O que você pode fazer*

Se você tem 50 anos ou mais, converse com seu médico sobre os riscos e benefícios do exame de câncer de próstata.

Se você tem maior risco de câncer de próstata devido a antecedentes familiares ou descendência africana, considere a possibilidade de começar a fazer o teste antes dos 50 anos.

Os seguintes testes podem ser empregados para a detecção precoce do câncer de próstata:

- **Exame de toque retal (DRE):** exame médico da glândula prostática através do reto. O médico introduz o dedo recoberto por uma luva no reto para sentir se existem nódulos na próstata ou outras anormalidades.

- **Antígeno prostático específico (PSA):** exame de sangue que mede a quantidade de antígeno específico da próstata, substância que é produzida pela glândula.

Os exames de toque e PSA auxiliam na detecção precoce do câncer, mas eles também podem causar “alarme falso” ou mesmo não detectar o câncer quando ele está presente. Em alguns casos, estes exames detectam um tipo de câncer de próstata que não é extremamente prejudicial à saúde. É importante conversar com o seu médico sobre os seus riscos de desenvolver câncer de próstata, assim como os riscos e benefícios de realizar estes testes.

### *Fique de olho*

Os seguintes sintomas podem se causados pelo câncer de próstata ou por outros problemas de saúde, tais como prostatite (inflamação na próstata) ou hiperplasia benigna da próstata (inchaço de próstata). Procure um médico caso você apresente os seguintes sintomas:

- necessidade constante de urinar, principalmente durante a noite
- necessidade frequente e intensa de urinar
- dificuldade em começar ou interromper o fluxo de urina
- impossibilidade de urinar
- jato urinário fraco ou interrompido
- sensação de não esvaziar a bexiga completamente após urinar
- ardência ou dor para urinar
- sangue na urina ou no sêmen
- ejaculação dolorosa

## Câncer de testículo

O câncer de testículo aparece nas células do testículo. Embora seja um tipo raro de câncer, homens entre 15 e 49 anos tem grandes chances de desenvolver a doença. O câncer de testículo é geralmente tratado com sucesso, especialmente se detectado precocemente.

### *O que você pode fazer*

Familiarize-se com seus testículos e examine-os com frequência. O melhor momento para fazê-lo é após um banho quente, quando os testículos descem e os músculos do escroto estão relaxados. Caso perceba algo diferente, procure um médico imediatamente.

Consulte seu médico regularmente e solicite um exame de testículos.

### *Fique de olho*

Estes sinais e sintomas podem ser causados pelo câncer de testículo ou outros problemas de saúde. Procure um médico caso você tenha:

- nódulo nos testículos
- dor nos testículos
- sensação de peso ou dores no baixo ventre ou no saco escrotal
- dor surda no baixo ventre ou virilha



## Câncer colo-retal

A maioria dos casos de câncer colo-retal aparecem nas células que se alinham dentro do colo e do reto. Este tipo de câncer é o terceiro mais comum entre homens e mulheres no Canadá. O câncer colo-retal geralmente se desenvolve lentamente e de maneira previsível. Ele pode ser assintomático (sem sintomas) nos estágios iniciais já que o baixo ventre – abaixo da área do estômago – dispõe de bastante espaço para que o tumor cresça e se expanda. Exames de rastreamento ajudam a detectar o câncer colo-retal antes que os sintomas apareçam. Este tipo de câncer geralmente pode ser tratado com sucesso se diagnosticado precocemente.

### *O que você pode fazer*

Se você tem 50 anos ou mais, faça um exame de sangue oculto fecal (FOBT) pelo menos uma vez a cada 2 anos. Este exame detecta traços de sangue nas fezes que só podem ser vistos através de um microscópio. A presença de sangue nas fezes nem sempre é sinônimo de câncer e pode ter outras causas, como, por exemplo, pólipos (crescimento de tecido não-cancerígeno), úlceras ou mesmo hemorróidas.

Se o exame de sangue oculto fecal detectar traços de sangue na sua amostra, exames a seguir podem incluir:

- **Colonoscopia:** exame em que o médico observa o revestimento de todo o colo usando um tubo fino e flexível, dotado de uma câmera e luz na extremidade.
- **Sigmoidoscopia:** exame em que o médico observa o revestimento do reto e da parte baixa do colo usando um tubo fino e flexível, dotado de uma câmera e luz na extremidade.

- **Enema de bário com duplo contraste:** raio-x do colo e do reto realizado com uma tintura especial (bário) que auxilia o médico a observar mais claramente o revestimento do colo.

Alguns homens tem maior risco de desenvolver câncer colo-retal do que a média da população. Converse com seu médico sobre quando e com que frequência você deve ser examinado caso você tenha:

- pais, irmão, irmã ou filhos com câncer colo-retal (principalmente se o parente foi diagnosticado antes dos 45 anos)
- um histórico pessoal de câncer colo-retal
- se você já foi diagnosticado com doença inflamatória do intestino ou pólipos
- uma condição hereditária tal como a polipose familiar adenomatosa ou o câncer colo-retal hereditário não-poliposo

### *Fique de olho*

Os seguintes sintomas podem ser causados pelo câncer colo-retal ou por outros problemas de saúde. Consulte seu médico caso você tenha:

- desconforto na região abdominal (inchaço, plenitude, câimbras)
- mudança nos hábitos intestinais, tais como diarreia ou constipação, sem razão aparente
- presença de sangue nas fezes (vermelho vivo ou escuro)
- fezes mais finas que de costume
- urgência para ir ao banheiro evacuar
- sensação de que o intestino não se esvaziou completamente
- náusea e vômito

- fadiga (sensação de cansaço extremo)
- perda de peso

## **Câncer de pele**

Os diferentes tipos de câncer de pele (carcinoma de células basais, carcinoma de células escamosas e melanoma) aparecem em diferentes tipos de célula da pele. Os carcinomas de células basais e de células escamosas são muito comuns no Canadá, mas ambos os tipos podem ser facilmente tratados e com sucesso.

### *O que você pode fazer*

A melhor maneira de prevenir o câncer de pele é se proteger do sol. Aqui estão algumas dicas de como ficar



seguro para uma exposição segura ao sol:

- Proteja você e sua família do sol principalmente entre 11 da manhã e 4 da tarde, período de maior incidência de raios solares, ou qualquer outra hora do dia em que o índice UV for de 3 ou mais. Fique na sombra – debaixo de árvores, toldos ou guarda-sol – e planeje atividades ao ar livre antes das 11 da manhã ou depois das 4 da tarde.
- Cubra seus braços, pernas e cabeça. Dê preferência às roupas largas, leves e de tecido denso. Não se esqueça de usar um chapéu para proteger a cabeça, o rosto, orelhas e pescoço.
- Use filtro solar com fator de proteção solar (SPF) 15 ou mais. Não se esqueça de usar protetor solar em dias nublados e durante o inverno.

- Use óculos de sol para prevenir danos aos olhos. Opte por lentes sem gradiente, de cor média ou escura, e com filtro contra raios UVA e UVB.
- Evite bronzeamento artificial. Assim como o sol, as luzes do bronzeamento artificial irradiam raios ultravioletas que podem causar queimaduras e danos à pele, aumentando o risco de câncer de pele.
- Examine a sua pele periodicamente. Conheça a sua pele e comunique seu médico caso note qualquer mudança.

### *Fique de olho*

Os seguintes sintomas podem ser causados pelo câncer de pele ou por outros problemas de pele. Consulte seu médico caso você tenha:

- mudanças na forma, cor ou tamanho de marcas de nascença e pintas
- feridas que não cicatrizam
- porções da pele que sangram, coçam ou ficam avermelhadas e inchadas



## **Reduza o seu risco de câncer**

Existem muitas informações disponíveis sobre como prevenir o câncer, mas muitas vezes tais informações são confusas e conflituosas. O que se sabe hoje é que você pode diminuir suas chances de desenvolver câncer através de escolhas saudáveis no seu dia-a-dia. Pelo menos metade dos tipos de câncer podem ser prevenidos com um estilo de vida saudável e medidas que protegem a saúde dos canadenses. Veja algumas recomendações:

- Não fume e evite ser um fumante passivo.
- Coma de 5 a 10 porções de frutas e vegetais por dia. Opte por alimentos ricos em fibra, com pouca gordura. Limite seu consumo de álcool a 1 ou 2 doses diárias.
- Pratique atividades físicas regularmente. Isto também ajudará você a manter um peso saudável.
- Proteja você e sua família do sol principalmente entre 11 da manhã e 4 da tarde, período de maior incidência de raios solares, ou qualquer outro período do dia em que o índice UV for de 3 ou mais. Examine sua pele regularmente e comunique seu médico qualquer mudança.
- Siga as recomendações do rastreamento de câncer. Conhecer seu histórico familiar da doença pode ajudar você e seu médico a elaborar um plano personalizado de exames.
- Consulte seu médico ou outro profissional de saúde se você notar uma mudança no seu estado de saúde.
- Siga as instruções de segurança quando estiver usando, armazenando ou jogando fora substâncias perigosas, seja em casa ou no trabalho.



