

26- Como posso me prevenir contra o câncer?

Atualmente, a palavra chave básica em cancerologia é prevenção, no entanto, o que se faz de fato é a “detecção precoce” para se prevenir do câncer. Quando se anunciam exames gratuitos para a “prevenção” de câncer de próstata, por exemplo, na realidade, o que estão querendo dizer é a detecção precoce do câncer de próstata. No Brasil cerca de 500 mil pessoas adoecem de câncer a cada ano, e a faixa etária com maior incidência de câncer situa-se entre 50 e 70 anos de idade (ver pergunta 1, capítulo I).

Com o aumento da expectativa de vida e de novos hábitos em nossa sociedade, a incidência de câncer tem aumentado ano após ano. Por outro lado, o avanço de tecnologias para a sua detecção precoce, diagnósticos mais refinados, disponibilidades de novas opções terapêuticas e atuações multiprofissionais de apoio aos pacientes com câncer, têm elevado consideravelmente as probabilidades de cura da doença.

A detecção precoce de um câncer não é fácil, uma vez que há mais de 100 tipos diferentes dessa doença. Porém há estratégias que podem facilitar a sua detecção e, dessa forma, se prevenir da sua progressão. Essas estratégias se suportam nos conhecimentos que a ciência dispõe e entre os quais destacamos os seguintes:

- Exames clínicos direcionados.
- Testes laboratoriais específicos, com destaque aos marcadores tumorais.
- Diagnóstico por imagem.
- Auto exame.
- Histórico familiar de câncer.
- Controle do uso de medicamentos potencialmente cancerígenos.

- Controle das contaminações cumulativas de produtos químicos potencialmente cancerígenos (ver a tabela da pergunta 27 deste capítulo).

Contribui muito, para o conhecimento das estratégias de combate ao câncer, a análise da tabela inserida na resposta da pergunta nº 1 do capítulo I, que apresenta a incidência dos 17 tipos mais frequentes de câncer no Brasil. Portanto, considerando as estratégias acima apresentadas, os exames preventivos orientados pelo seu médico, a sua idade e o seu sexo, é possível detectar precocemente a maioria dos tumores malignos, bem como as principais neoplasias hematológicas (leucemias, linfomas etc.).