

Diretrizes da *American Cancer Society* para a Detecção Precoce de Câncer

American Cancer Society Guidelines for the Early Detection of Cancer

A *American Cancer Society* recomenda estas diretrizes de detecção do câncer para a maioria das pessoas adultas. Exames preventivos para a detecção de câncer são utilizados antes de a pessoa apresentar algum sintoma.

Visite o nosso site, www.cancer.org, ou ligue gratuitamente para o número, 1-800-227-2345, para obter maiores informações sobre as diretrizes para exame de detecção de câncer ou para saber mais sobre o que você pode fazer para reduzir o seu risco de ter câncer.

Câncer de mama

- **Mulheres de 40 a 44 anos de idade** devem ter a opção de fazer exames anuais para a detecção do câncer de mama com mamografia (raios-X da mama), se assim desejarem.
- **Mulheres de 45 a 54 anos de idade** devem fazer mamografia todos os anos.
- **Mulheres com 55 anos de idade ou mais** devem passar a fazer mamografia a cada dois anos, ou podem continuar a fazer o exame anualmente.
- O exame deve continuar a ser feito enquanto a mulher estiver em boas condições de saúde e sua expectativa de vida adicional for de no mínimo 10 anos.
- **Todas as mulheres** devem saber dos benefícios, limitações e riscos potenciais associados ao exame para a detecção de câncer de mama. Devem também estar conscientes da aparência e sensação normal da mama, bem como relatar imediatamente quaisquer mudanças a um provedor de saúde.

Em razão da história familiar, tendências genéticas e de outros fatores específicos, algumas mulheres devem ser submetidas a exames com Ressonância Magnética (IRM), juntamente com mamografias. (O número de mulheres que se encaixa nesta categoria é bem baixo.) Converse com um provedor de saúde sobre o seu risco de câncer de mama e a melhor opção de exame para você.

Câncer colorretal e pólipos

A partir dos 50 anos, tanto os homens quanto as mulheres devem seguir uma das seguintes opções de exame:

Testes para detectar pólipos e câncer

- Sigmoidoscopia flexível a cada 5 anos*, ou
- Colonoscopia a cada 10 anos, ou

- Enema de bário com duplo contraste (EBDC) a cada 5 anos*, ou
- Colonografia por TAC (colonoscopia virtual) a cada 5 anos*

Testes que mais detectam câncer

- Teste de sangue oculto nas fezes utilizando guáiaico (gFOBT)**, ou
- Teste imunológico fecal (FIT)** anual, ou
- Exame de DNA fecal (sDNA) a cada 3 anos*

* Se o teste for positivo, deve-se fazer uma colonoscopia.

** Deve ser utilizado o teste fecal múltiplo realizado no domicílio. Um único teste no consultório não é suficiente. Deve-se fazer uma colonoscopia, se o teste for positivo.

A primeira opção deve ser a de testes que detectam tanto câncer precoce como pólipos, se disponíveis, e se você estiver disposto a fazer o teste. Converse com um provedor de saúde para saber qual teste é o melhor para você.

Se tiver alto risco de câncer de cólon com base na história familiar ou outros fatores, você pode precisar submeter-se a exames com maior frequência. Converse com um provedor de saúde sobre o seu histórico e a estratégia de exames mais adequada para você.

Câncer de colo do útero

- **O exame de colo do útero deve começar a partir dos 21 anos de idade.** Mulheres com menos de 21 anos de idade não deveriam fazer o teste.
- **Mulheres com idade de 21 a 29 anos** devem fazer o Papanicolau a cada 3 anos. O exame de HPV não precisa ser utilizado nessa faixa etária, a não ser no caso de resultados anormais do teste Papanicolau.
- **Mulheres com idade de 30 a 65 anos** devem fazer o exame Papanicolau juntamente com o teste de HPV (denominado “exames combinados”) a cada 5 anos. Este é o método de preferência, mas também é adequado fazer somente o Papanicolau a cada 3 anos.
- **Mulheres com mais de 65 anos de idade** submetidas a teste regulares para a detecção de câncer de colo do útero nos últimos 10 anos com resultados normais não precisam fazer exame de câncer de colo. Uma vez que se pare de fazer o exame, não se deve voltar a fazê-lo. Mulheres com história de pré-câncer devem continuar a fazer o teste por no mínimo 20 anos após o diagnóstico, mesmo que o exame tenha de ser feito após os 65 anos.
- **Mulheres que tenham retirado o colo ou o útero (histerectomia radical)** por motivos não relacionados ao câncer de colo do útero e que não tenham história de câncer de colo ou pré-câncer grave não deveriam ser testadas.
- **Todas as mulheres imunizadas com a vacina contra o HPV** devem também seguir as recomendações de exames referentes à sua faixa etária.

Em razão de histórico de saúde (infecção de HIV, transplante de órgão, exposição ao DES, etc.), muitas mulheres precisam seguir um calendário diferente de exames para a detecção de câncer de colo do útero. Converse com um provedor de saúde sobre a sua situação.

Câncer de endométrio (uterino)

A *American Cancer Society* recomenda que, por ocasião da menopausa, todas as mulheres devem ser informadas dos riscos e sintomas do câncer do endométrio. Qualquer sangramento vaginal contínuo ou intermitente deve ser comunicado imediatamente ao médico.

Em razão de seu histórico de saúde, algumas mulheres podem precisar considerar a possibilidade de fazer anualmente uma biópsia do endométrio. Converse com um provedor de saúde sobre a sua situação.

Câncer de pulmão

A *American Cancer Society* não recomenda exames regulares para a verificação de câncer de pulmão em pessoas em situação normal de risco. No entanto, temos diretrizes referentes a exames para aqueles que apresentam alto risco de desenvolver câncer de pulmão devido ao tabagismo. Fazer exames pode ser adequado nas seguintes situações:

- A pessoa tem 55 a 74 anos de idade
- Está em boas condições de saúde
- Tem histórico de fumar 30 carteiras-ano e ainda fuma ou parou de fumar nos últimos 15 anos. (Uma carteira-ano corresponde ao número de carteira de cigarros fumado por dia multiplicado pelo número de anos que a pessoa fumou. Uma pessoa que fumou uma carteira de cigarros por dia durante 30 anos tem um histórico de fumar 30 carteiras-ano, da mesma forma que alguém que fuma duas carteiras por dia durante 15 anos.)

O teste é feito com um exame de tomografia computadorizada (TC) anual de baixa dosagem (TCBD) do peito. Se a situação acima se aplicar a você, converse com um provedor de saúde se quiser começar a fazer o exame.

Câncer de próstata

A *American Cancer Society* recomenda que os homens tomem uma decisão bem informada juntamente com o provedor de saúde acerca da necessidade de fazer exames para a detecção do câncer de próstata. Ainda não ficou comprovado pela pesquisa científica que os benefícios potenciais do exame superam os riscos do teste e do tratamento. Cremos que os homens não devem se submeter ao exame sem antes tomar conhecimento do que se sabe e não se sabe sobre os riscos e benefícios potenciais do exame e tratamento.

A partir dos 50 anos de idade, os homens devem conversar com um provedor de saúde sobre os prós e os cons do exame para que possam decidir se esta é a melhor opção para eles.

Se você for afro-americano ou seu pai ou irmão tiver sido diagnosticado com câncer de próstata antes dos 65 anos de idade, você deveria conversar com o seu provedor de saúde a partir dos 45 anos de idade.

Se decidir fazer o teste, deve fazer o exame de sangue do PSA com ou sem o toque retal. A frequência em que fará o exame dependerá do nível do PSA.

Check-ups relacionados com câncer

Para pessoas com 20 anos de idade ou mais que realizam exames de saúde periódicos, o check-up relacionado com câncer deve incluir aconselhamento de saúde e, dependendo da idade e sexo da pessoa, outros exames para a detecção de câncer como o da tireoide, cavidade oral, pele, nódulos linfáticos, testículos e ovários, além de outras doenças que não sejam câncer.

Assuma o controle da sua saúde a ajude a reduzir o seu risco de câncer.

- Fique longe de todas as formas de tabaco.
- Chegue a um peso saudável e o mantenha.
- Não fique parado e faça atividade física regular.
- Coma de forma saudável, incluindo bastante frutas e verduras.
- Limite a quantidade de bebida alcoólica que você bebe (se beber).
- Proteja a sua pele.
- Saiba mais sobre você, sua história de família, seus riscos.
- Faça check-ups regulares e exames para a detecção de câncer.

Para maiores informações sobre o que podemos fazer para ajudar a reduzir o seu risco de câncer e no caso de qualquer pergunta sobre câncer, favor acessar o nosso site on-line www.cancer.org ou ligar a qualquer momento, do dia ou da noite, para o número 1-800-227-2345.

Revisão médica realizada em setembro de 2015 Medically reviewed September 2015

Língua: Portuguese