

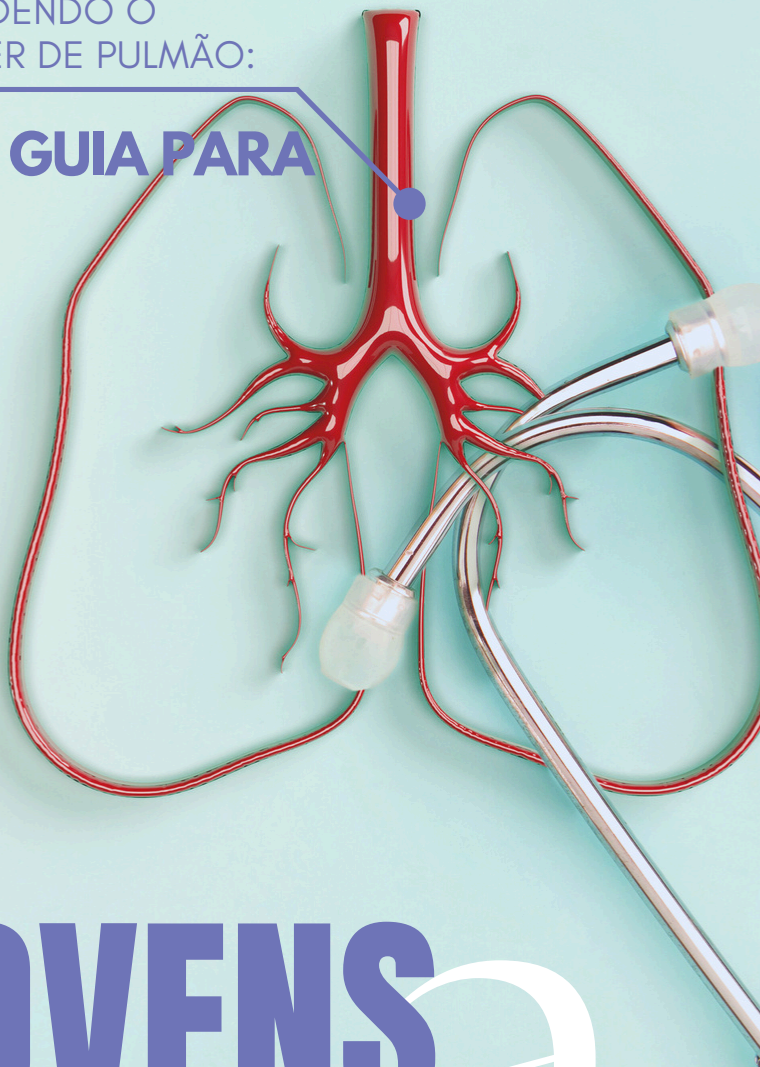


ASPEC

Ação Solidária às Pessoas com Câncer

ENTENDENDO O
CÂNCER DE PULMÃO:

UM GUIA PARA



**JOVENS
e
IDOSOS**

EXPEDIENTE

Realização: Ação Solidária às Pessoas com Câncer - ASPEC

Apoio: Amgen

Projeto gráfico: Anna Luiza Moreira Pedroso

Ação Solidária às Pessoas com Câncer - ASPEC
2025

Endereço: Rua Padre Paulo Rególio nº27, bairro
Céu Azul

Redes sociais: @aspecsolidaria

E-mail: contato@aspecsolidaria.org.br

Telefone: (31)3567-0229

Dados bancários: Caixa Econômica Federal

Agência: 2426 Operação: 003 Conta :1146-7

CNPJ:15.251.909/0001-90

Referências:

<https://www.oncoguia.org.br/cancer-home/cancer-de-pulmao/34/150/>

INTRODUÇÃO

Este guia foi criado com o objetivo de fornecer informações essenciais e acessíveis sobre o **câncer de pulmão**, uma das condições mais comuns que afetam **homens e mulheres** em todo o mundo. Nosso propósito é educar e conscientizar sobre a importância da **prevenção, do diagnóstico precoce e do tratamento adequado**.

ÍNDICE

1.Introdução ao Câncer de Pulmão	03
2.Entendendo a Detecção Precoce	08
3.Diagnóstico	12
4.Tipos de Tratamentos	15
5.Suporte Psicológico e Social	28
6.Estilo de Vida Saudável	30



Introdução ao

CÂNCER DE PULMÃO

MAS AFINAL, O QUE É O CÂNCER DE PULMÃO?

- O Câncer de Pulmão é o resultado de um acúmulo de células anormais na região do pulmão. Tais células se multiplicaram em ritmo muito acelerado e se acumularam, dando origem a um tumor capaz de se disseminar para outras partes do corpo. Esse tipo de câncer pode começar nas células que revestem os brônquios e partes do pulmão, como os bronquíolos e alvéolos. .

O câncer de pulmão se divide em dois tipos principais, que são tratados de maneiras muito diferentes:

Câncer de Pulmão de Não Pequenas Células (CPNPC)

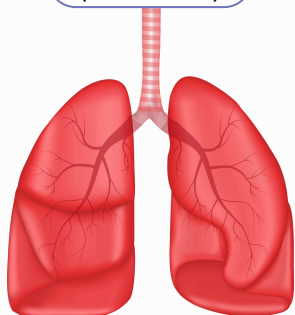
Cerca de **80% a 85% dos casos** de câncer de pulmão pertencem a esse grupo.

O CPNPC pode se apresentar em **diferentes subtipos**, conforme o tipo de célula que deu origem ao tumor:

ADENOCARCINOMA

CARCINOMA
ESPINOCELULAR

CARCINOMA DE
GRANDES CÉLULAS
(INDIFERENCIADO)



Câncer de pulmão de pequenas células (CPPC)

Responsável por aproximadamente **10% a 15% dos casos**, o CPPC é um tipo de tumor de **crescimento rápido** e comportamento mais agressivo.

Ele tende a se **espalhar precocemente** pelo corpo, e por isso, muitos pacientes já apresentam **metástases** no momento do diagnóstico.

Outros tipos de tumores pulmonares

TUMORES
CARCINOIDES

OUTROS TUMORES
PULMONARES

METÁSTASES
PULMONARES

DADOS E ESTATÍSTICAS SOBRE O CÂNCER DE PULMÃO

- As estatísticas sobre o câncer de pulmão costumam abranger dois principais tipos da doença: o câncer de pulmão de pequenas células (CPPC) e o câncer de pulmão de não pequenas células (CPNPC).
- De forma geral, cerca de 10% a 15% dos casos correspondem ao tipo de pequenas células, enquanto 80% a 85% são classificados como de não pequenas células..



INCIDÊNCIA NO BRASIL:

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), estima-se que, a cada ano do triênio 2023–2025, sejam diagnosticados aproximadamente 32.560 novos casos de câncer de pulmão, traqueia e brônquios no Brasil — sendo 18.020 em homens e 14.540 em mulheres - (Fonte: INCA, 27/09/2024)

O câncer de pulmão é mais **frequente** em **pessoas idosas**. A maioria dos pacientes diagnosticados tem 65 anos ou mais, e apenas uma pequena parcela ocorre em indivíduos com menos de 45 anos. A idade média ao diagnóstico é de aproximadamente 70 anos.

PANORAMA MUNDIAL

Nos Estados Unidos, o câncer de pulmão é a principal causa de morte por câncer, representando cerca de 25% de todos os óbitos relacionados à doença.

Todos os anos, mais pessoas morrem de câncer de pulmão do que de câncer de mama, de próstata e de cólon somados.

RISCO DE DESENVOLVIMENTO

Estima-se que a probabilidade de um homem desenvolver câncer de pulmão ao longo da vida seja de 1 em 16, enquanto para as mulheres, esse risco é de 1 em 17.

Esses números consideram tanto fumantes quanto não fumantes. Entre os fumantes, o risco é consideravelmente maior, enquanto entre os não fumantes é significativamente reduzido.

FATORES DE RISCO

A PREVENÇÃO TEM COMO OBJETIVO EVITAR OU RETARDAR O SURGIMENTO DE DOENÇAS POR MEIO DE AÇÕES COMPROVADAMENTE EFICAZES, QUE REDUZEM A EXPOSIÇÃO A FATORES DE RISCO E FORTALECEM A SAÚDE GERAL DO INDIVÍDUO.

NO CASO DO CÂNCER DE PULMÃO, NEM TODOS OS CASOS PODEM SER EVITADOS, MAS É POSSÍVEL DIMINUIR SIGNIFICATIVAMENTE AS CHANCES DE DESENVOLVIMENTO DA DOENÇA COM A ADOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS E A MODIFICAÇÃO DE COMPORTAMENTOS DE RISCO.

1. NÃO FUMAR E EVITAR O FUMO PASSIVO

O tabagismo é o principal fator de risco para o câncer de pulmão.

A forma mais eficaz de prevenção é não iniciar o hábito de fumar e evitar ambientes com fumaça de cigarro, pois a exposição passiva também aumenta o risco da doença.

Parar de fumar traz benefícios imediatos e duradouros.

Mesmo após anos de consumo, ao interromper o uso do tabaco, o tecido pulmonar começa a se regenerar gradualmente, reduzindo o risco de câncer de pulmão em qualquer idade ou tempo de tabagismo.



REDUZIR A EXPOSIÇÃO AO RADÔNIO

O radônio é um gás natural, incolor e inodoro, que pode se acumular em ambientes fechados e está entre as principais causas ambientais de câncer de pulmão.

Recomenda-se verificar a presença de radônio em residências e locais de trabalho e adotar medidas corretivas para reduzir sua concentração, especialmente em regiões com maior incidência desse gás.

FATORES DE RISCO

EVITAR CONTATO COM SUBSTÂNCIAS CANCERÍGENAS

Alguns agentes químicos presentes em determinados ambientes de trabalho, como arsênio, amianto, cromo, níquel e fuligem, aumentam o risco de câncer de pulmão.

Pessoas expostas a essas substâncias devem utilizar equipamentos de proteção e seguir rigorosamente as normas de segurança ocupacional, reduzindo assim o impacto desses fatores.

ATENÇÃO AOS CASOS SEM FATORES DE RISCO CONHECIDOS

Embora a maioria dos casos de câncer de pulmão esteja relacionada ao tabagismo, alguns pacientes desenvolvem a doença sem apresentar fatores de risco identificáveis.

Por isso, manter acompanhamento médico regular e estar atento a sintomas respiratórios persistentes são medidas fundamentais para o diagnóstico precoce e o aumento das chances de tratamento eficaz.



MANTER A ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Uma dieta rica em frutas, legumes e verduras pode contribuir para a proteção do organismo contra diversos tipos de câncer, incluindo o de pulmão.

Alimentos variados e naturais fornecem vitaminas, antioxidantes e fibras que fortalecem o sistema imunológico e auxiliam na reparação celular.

Entretanto, é importante destacar que os benefícios da alimentação saudável não compensam os danos causados pelo tabagismo.

Estudos mostram que o uso de altas doses de vitaminas ou suplementos isolados não reduz o risco de câncer de pulmão e, em alguns casos, como com o betacaroteno, pode até aumentar o risco entre fumantes.



Entendendo a

DETECÇÃO PRECOCE



IMPORTÂNCIA DA DETECÇÃO PRECOCE.

O rastreamento do câncer de pulmão consiste na realização de exames preventivos em pessoas que não apresentam sintomas, mas que possuem maior risco de desenvolver a doença. O objetivo é identificar alterações precoces nos pulmões, aumentando as chances de um diagnóstico e tratamento bem-sucedidos.



RASTREAMENTO DO CÂNCER DE PULMÃO

Nos últimos anos, a tomografia computadorizada de baixa dose (TCBD) tem se mostrado o método mais eficaz para pessoas com alto risco de desenvolver câncer de pulmão.

Pesquisas científicas demonstraram que esse exame identifica alterações suspeitas nos pulmões com maior precisão e reduz o risco de morte em comparação à radiografia convencional.

IMPORTÂNCIA DO RASTREAMENTO EM PESSOAS DE RISCO

O rastreamento é especialmente indicado para fumantes e ex-fumantes, mesmo que não apresentem sintomas.

Detectar o câncer de pulmão em estágios iniciais, antes de ocorrer disseminação, aumenta consideravelmente as chances de sucesso do tratamento.

Em muitos casos, os sintomas surgem apenas quando a doença já está avançada, e podem ser confundidos com outras condições respiratórias, como bronquite, infecção pulmonar ou os efeitos do tabagismo de longa data.

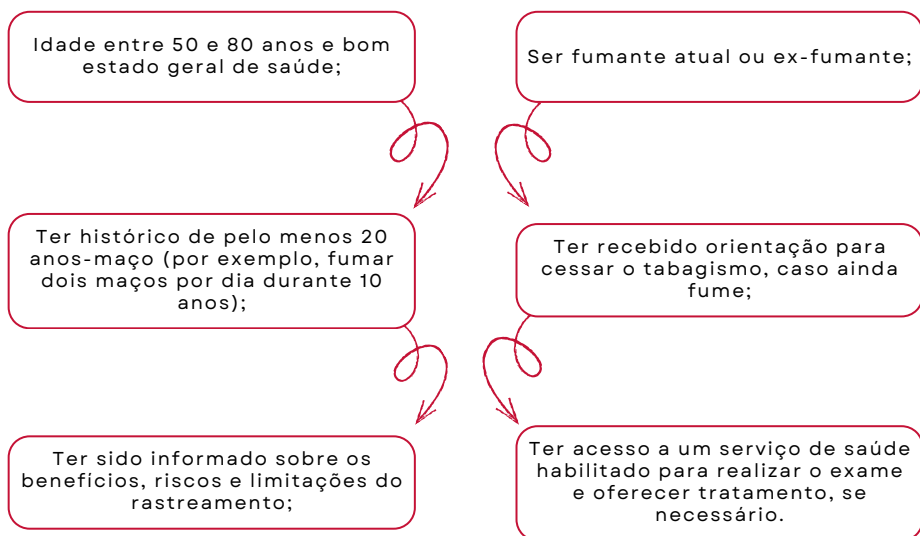
Por isso, o acompanhamento médico é essencial, principalmente em pessoas com histórico de exposição ao cigarro ou a outros fatores de risco.





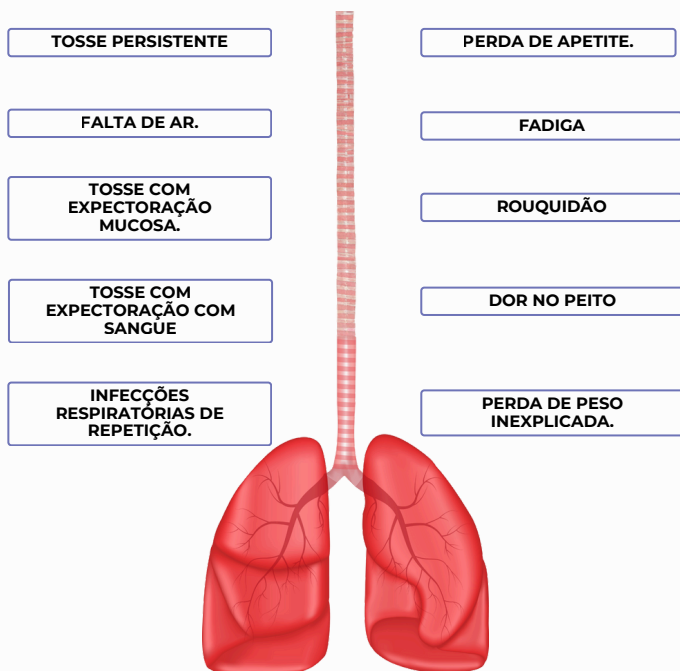
CRITÉRIOS RECOMENDADOS PARA O RASTREAMENTO

Segundo as orientações da American Cancer Society, o rastreamento com tomografia de baixa dose é indicado para pessoas que atendem aos seguintes critérios:

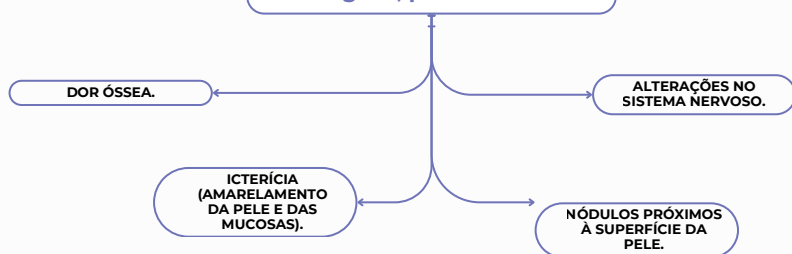


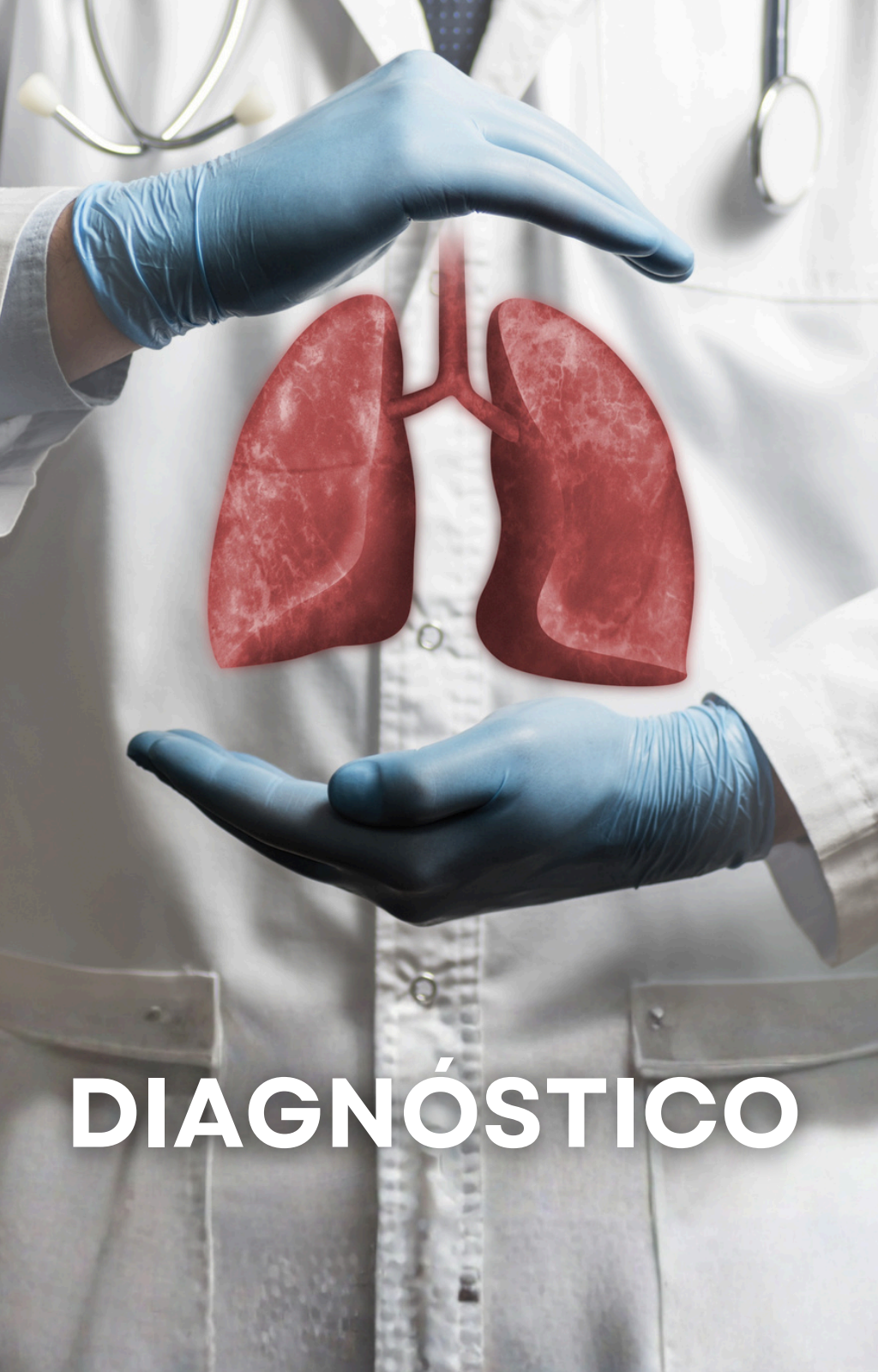
E ENTÃO, QUAIS SÃO OS SINAIS E SINTOMAS DO CÂNCER DE PULMÃO?

Na maioria dos casos, o câncer de pulmão não apresenta sintomas até atingir um estágio avançado. Os sinais e sintomas mais comuns incluem:



Quando o câncer se dissemina para outros órgãos, pode causar:





DIAGNÓSTICO



COMO FUNCIONA O PROCESSO DE DIAGNÓSTICO DO CÂNCER?

Alguns tipos de câncer de pulmão podem ser identificados em estágios iniciais por meio de exames de rastreamento, especialmente em pessoas com fatores de risco elevados, como tabagistas. No entanto, a maioria dos casos ainda é descoberta quando o paciente apresenta sinais e sintomas da doença.

⚠ **Atenção:** ao notar qualquer sintoma respiratório persistente ou alteração suspeita, é fundamental procurar atendimento médico. O diagnóstico precoce amplia as chances de tratamento eficaz.

O processo de diagnóstico se inicia com uma consulta clínica, na qual o médico:

- Avalia o histórico de saúde do paciente
- Investiga sintomas atuais, sua duração e intensidade
- Considera fatores de risco, como tabagismo e exposição a substâncias tóxicas
- Verifica histórico familiar de doenças

Essas informações ajudam o profissional a entender o quadro e identificar possíveis sinais sugestivos de câncer de pulmão.

Após a entrevista clínica, o médico realiza um exame físico detalhado, observando especialmente:

- Padrão respiratório
- Sons pulmonares
- Presença de linfonodos aumentados
- Sinais sistêmicos, como perda de peso ou fraqueza

Caso algo aparente estar fora do normal, exames complementares serão solicitados para investigar mais profundamente.

🔍 Confirmação diagnóstica

Para a maioria dos tipos de câncer, o diagnóstico definitivo depende de exames específicos e biópsias, que permitem analisar o tecido suspeito e confirmar a presença de células malignas.

✅ Conclusão

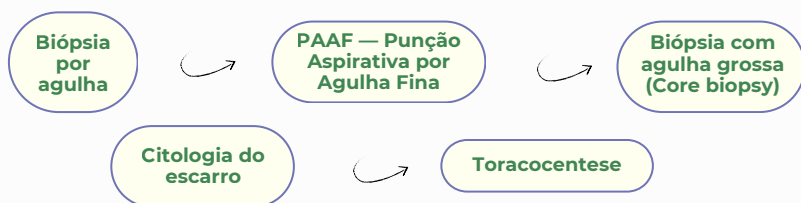
O reconhecimento dos primeiros sinais, associado à busca rápida por atendimento médico, desempenha um papel essencial na detecção precoce do câncer de pulmão. Informação, vigilância e acesso ao cuidado são pilares fundamentais na luta contra essa doença.

BIÓPSIA NO DIAGNÓSTICO DO CÂNCER DE PULMÃO

Quando existe suspeita de câncer de pulmão, muitas vezes é necessário confirmar o diagnóstico por meio de uma biópsia. Nesse procedimento, o médico retira uma pequena amostra do tecido suspeito, que será analisada em laboratório para identificar se há células cancerígenas.

A biópsia é um passo essencial para garantir um diagnóstico preciso e orientar o melhor tratamento.

Principais tipos de biópsia e exames utilizados



Cada tipo de biópsia tem uma indicação específica, e o médico escolhe o método mais seguro e eficaz para cada situação. O objetivo é confirmar o diagnóstico com precisão, conhecer melhor o tipo de tumor e definir a estratégia de tratamento mais adequada para cada pessoa.

Lembre-se: diagnóstico precoce salva vidas.

Se houver suspeita, procure orientação médica e siga as recomendações da equipe de saúde.

PROVA DA FUNÇÃO PULMONAR PARA CÂNCER DE PULMÃO

A prova de função pulmonar é um exame feito **após o diagnóstico** de câncer de pulmão para avaliar como os pulmões estão funcionando.

Ele ajuda o médico a saber se a cirurgia é segura e quanta parte do pulmão pode ser retirada sem prejudicar a respiração do paciente.

Em pessoas com pulmões já enfraquecidos, muitas vezes por causa do cigarro, a cirurgia pode ser arriscada.



Tipos de
TRATAMIENTOS



CONHECENDO OS TRATAMENTOS

PARA O CÂNCER DE PULMÃO DE NÃO PEQUENAS CÉLULAS

Depois que o câncer de pulmão é diagnosticado e estadiado, o médico apresenta as alternativas de tratamento mais adequadas para cada caso.

Para o câncer de pulmão de não pequenas células, as principais opções incluem:

- **CIRURGIA**
- **ABLAÇÃO POR RADIOFREQUÊNCIA**
- **RADIOTERAPIA**
- **QUIMIOTERAPIA**
- **TERAPIA-ALVO**
- **IMUNOTERAPIA**
- **CUIDADOS PALIATIVOS**

Muitas vezes, combinações de tratamentos são indicadas para aumentar as chances de sucesso.

A escolha depende do **estágio** da doença, do **estado geral de saúde**, da **função pulmonar** e das **características** do tumor.

O cuidado é planejado por uma **equipe multidisciplinar**, que pode envolver cirurgiões torácicos, oncologistas, pneumologistas e especialistas em radioterapia, além de profissionais de apoio como enfermeiros, nutricionistas, psicólogos e assistentes sociais, garantindo um tratamento **completo e humanizado**.



CONHECENDO OS TRATAMENTOS

PARA O CÂNCER DE PULMÃO DE NÃO PEQUENAS CÉLULAS

CIRURGIA

A cirurgia é uma das principais opções de tratamento para o câncer de pulmão de não pequenas células em estágio inicial. Quando possível, ela oferece a melhor chance de cura.

Antes da cirurgia, alguns exames são solicitados para ajudar a avaliar a segurança do procedimento.

A escolha do **tipo de cirurgia** depende do tamanho e da localização do tumor, além da função pulmonar do paciente:

- **Pneumectomia:**

Remoção de um pulmão inteiro.

- **Lobectomia:**

Retirada de um lobo pulmonar.

- **Segmentectomia / Ressecção em cunha:**

Retirada de uma pequena parte do pulmão.

- **Ressecção sleeve:**

Remove o tumor preservando mais tecido pulmonar.

Como a cirurgia pode ser feita

- **Toracotomia (cirurgia aberta)** – feita por uma incisão entre as costelas.
- **Cirurgia torácica videoassistida (toracoscopia)** – utiliza pequenas incisões, com recuperação mais rápida e menos dor.
- **Cirurgia robótica** – semelhante à toracoscopia, porém com braços robóticos que aumentam a precisão.



CONHECENDO OS TRATAMENTOS

PARA O CÂNCER DE PULMÃO DE NÃO PEQUENAS CÉLULAS

ABLAÇÃO POR RADIOFREQUÊNCIA

Os tratamentos ablativos podem ser uma alternativa para pacientes com tumores pequenos e localizados na periferia do pulmão, especialmente quando a cirurgia não é indicada por questões clínicas.

O que é a ablação?

É um conjunto de técnicas que destrói diretamente as células do tumor, usando calor ou frio extremo. As principais formas incluem:

- **Ablação por radiofrequência** – ondas de rádio aquecem e eliminam as células cancerígenas.
- **Crioablação** – congela o tumor com temperaturas muito baixas.
- **Ablação por micro-ondas** – utiliza energia para gerar calor e destruir o tecido doente.

Como o procedimento é feito?

- **Ablação percutânea:** uma sonda fina é inserida pela pele até o tumor, guiada por tomografia. Geralmente é feita com anestesia local e não exige internação prolongada.
- **Ablação por broncoscopia:** o tratamento é realizado pelas vias aéreas com o auxílio de um broncoscópio. É uma técnica mais recente.



CONHECENDO OS TRATAMENTOS

PARA O CÂNCER DE PULMÃO DE NÃO PEQUENAS CÉLULAS

RADIOTERAPIA NO CÂNCER DE PULMÃO

A radioterapia é um tratamento que usa feixes de radiação para destruir células do câncer ou impedir que elas continuem crescendo. Ela é planejada de forma muito cuidadosa para agir diretamente no tumor, preservando ao máximo as áreas saudáveis ao redor.

Quando a radioterapia pode ser indicada?

A radioterapia pode ser usada em diferentes momentos da jornada do paciente:

- **Tratamento principal**

Quando a cirurgia não é possível, seja por características do tumor ou pela condição clínica do paciente.

- **Após a cirurgia (adjuvante)**

Para eliminar células cancerosas que possam ter ficado e diminuir o risco de o câncer voltar.

- **Antes da cirurgia (neoadjuvante)**

Junto com a quimioterapia, para reduzir o tamanho do tumor e facilitar sua remoção.

- **Quando há metástases**

Especialmente em regiões como cérebro e ossos, ajudando no controle da doença

- **Cuidado paliativo**

Para aliviar sintomas em casos avançados, como dores, tosse persistente, sangramentos ou dificuldade para engolir.



CONHECENDO OS TRATAMENTOS

PARA O CÂNCER DE PULMÃO DE NÃO PEQUENAS CÉLULAS

RADIOTERAPIA NO CÂNCER DE PULMÃO

TIPOS DE RADIOTERAPIA

Radioterapia com feixes externos (a mais comum): sessões rápidas e indolores, realizadas ao longo de semanas. Técnicas modernas tornam o tratamento mais preciso e seguro, como:

- **Radioterapia estereotáxica (SBRT):** altas doses focadas, ideal para tumores iniciais em pacientes sem condições de operar.
- **Radioterapia conformacional 3D e 4D:** moldam o feixe ao formato do tumor e consideram o movimento da respiração.
- **Radiocirurgia estereotáxica:** dose alta em sessão única, principalmente para tumores no cérebro.
- **Braquiterapia:** fonte de radiação colocada diretamente no tumor por broncoscopia.
- **Feixe de prótons:** mais preciso, porém ainda em estudo para câncer de pulmão.

POSSÍVEIS EFEITOS COLATERAIS

Os efeitos dependem da área tratada e da dose, podendo incluir:

- Cansaço, náuseas e perda de apetite.
- Vermelhidão ou descamação da pele no local irradiado.
- Queda de cabelo na região tratada.

A radioterapia no tórax pode causar tosse, dificuldade para respirar e dor ao engolir, sintomas que tendem a melhorar após o fim do tratamento.

Quando o tratamento envolve o cérebro, pode haver dores de cabeça ou pequenas alterações de memória e concentração.



CONHECENDO OS TRATAMENTOS

PARA O CÂNCER DE PULMÃO DE NÃO PEQUENAS CÉLULAS

QUIMIOTERAPIA

A quimioterapia utiliza medicamentos para destruir células tumorais, administrados por via oral ou intravenosa. Sua indicação varia conforme o estágio da doença e as condições do paciente:

INDICAÇÕES

- **Antes da cirurgia (neoadjuvante):** reduz o tumor para facilitar a remoção.
- **Após a cirurgia (adjuvante):** elimina células remanescentes.
- **Doença localmente avançada:** combinada à radioterapia quando a cirurgia não é possível.
- **Metástases (Estágio IV):** trata a disseminação do câncer para outros órgãos.

Idade avançada não é contraindicação, mas outras doenças podem limitar o uso.

COMO É FEITA

A quimioterapia é aplicada em ciclos, alternando períodos de medicação e descanso. Pode ser necessária a implantação de cateteres (ex.: port-a-cath).

Se o tratamento inicial não funcionar, podem ser indicados outros esquemas, terapias-alvo, imunoterapias ou estudos clínicos.

POSSÍVEIS EFEITOS COLATERAIS

- Perda de cabelo
- Inflamações na boca
- Perda de apetite
- Náuseas, vômitos, diarreia ou constipação
- Infecções (baixa de glóbulos brancos)
- Hematomas (baixa de plaquetas)
- Fadiga (anemia)



CONHECENDO OS TRATAMENTOS

PARA O CÂNCER DE PULMÃO DE NÃO PEQUENAS CÉLULAS

TERAPIA - ALVO

A terapia-alvo é um tipo de tratamento que identifica **alterações específicas** nas células do câncer e age diretamente sobre elas. Diferente da quimioterapia, que atua em todas as células que se dividem rapidamente, a terapia-alvo **foca apenas no que está “errado” dentro da célula tumoral**.

Isso permite um tratamento mais preciso, muitas vezes com menos efeitos colaterais. Para saber se a terapia-alvo é indicada, o tumor precisa passar por testes que identificam mutações ou marcadores que possam ser “alvos” desse tipo de medicamento.

Esse tratamento pode ser usado sozinho ou em combinação com outros, como quimioterapia ou imunoterapia, dependendo das características do tumor e da evolução da doença.



CONHECENDO OS TRATAMENTOS

PARA O CÂNCER DE PULMÃO DE NÃO PEQUENAS CÉLULAS

IMUNOTERAPIA

A imunoterapia é um tratamento que estimula o próprio sistema imunológico a reconhecer e atacar as células do câncer.

Normalmente, o corpo identifica células anormais e as destrói. Porém, alguns tumores desenvolvem maneiras de se esconder ou bloquear essa defesa natural. A imunoterapia ajuda a “desativar” esses mecanismos de escape

INDICAÇÕES

- controlar tumores avançados,
- reduzir o tamanho do câncer,
- retardar o crescimento da doença,
- complementar outros tratamentos, como cirurgia, quimioterapia ou radioterapia.

COMO ELA AGE?

Os medicamentos usados na imunoterapia atuam em pontos específicos do sistema imunológico chamados pontos de controle. Nesses pontos, o câncer pode enviar sinais que “desligam” as células de defesa.

A imunoterapia bloqueia esses sinais, permitindo que o sistema imunológico volte a funcionar normalmente e ataque o tumor com mais eficiência.

COMO É APLICADA?

O tratamento geralmente é feito por infusão intravenosa, com intervalos que variam de acordo com o medicamento.

EFEITOS COLATERAIS

A maioria das pessoas tolera bem, mas alguns efeitos podem aparecer:

- fadiga, náuseas ou alterações na pele,
- reações durante a infusão,
- em casos menos comuns, o sistema imunológico pode ficar mais “ativo” e atacar partes do próprio corpo (reação autoimune).

Por isso, é essencial comunicar qualquer sintoma ao médico para ajustar o tratamento se necessário.



CONHECENDO OS TRATAMENTOS

PARA O CÂNCER DE PULMÃO DE PEQUENAS CÉLULAS

Depois do diagnóstico, o médico avalia o estágio da doença e o estado geral de saúde do paciente para definir o melhor tratamento.

No CPPC, geralmente é necessária uma combinação de cuidados, porque esse tipo de câncer costuma ser mais agressivo e se espalhar rapidamente.

Principais opções de tratamento

- **Quimioterapia e imunoterapia:** são os tratamentos mais utilizados. Podem ajudar a controlar o avanço da doença, reduzir o tumor e aliviar sintomas.
- **Radioterapia:** pode ser feita no tórax ou em outras áreas onde o câncer tenha se espalhado. Em alguns casos, também é usada de forma preventiva no cérebro.
- **Cirurgia:** é menos comum, mas pode ser indicada quando o tumor está em estágio muito inicial.
- **Cuidados paliativos:** focam em aliviar sintomas e melhorar a qualidade de vida em qualquer fase do tratamento — não apenas no fim da vida.

COMO A DECISÃO É TOMADA?

O médico conversa com o paciente sobre as opções, benefícios e efeitos colaterais, para que a decisão seja tomada de forma conjunta. Cada caso é único, e a escolha sempre busca equilibrar resultado, qualidade de vida e expectativas do paciente.

EQUIPE ENVOLVIDA

O cuidado geralmente envolve vários profissionais: oncologista, cirurgião torácico, radio-oncologista, pneumologista, enfermeiros, nutricionistas, psicólogos, fisioterapeutas e outros especialistas que ajudam no suporte integral.



CONHECENDO OS TRATAMENTOS

PARA O CÂNCER DE PULMÃO DE NÃO PEQUENAS CÉLULAS

CIRURGIA

A cirurgia quase nunca é a primeira opção nesse tipo de câncer, porque ele costuma ser diagnosticado já espalhado. Ela só é considerada quando o tumor está muito localizado.

Antes de decidir pela cirurgia, o médico solicita exames para avaliar função pulmonar, coração e condições gerais do paciente.

Os tipos de cirurgia incluem retirar todo o pulmão, um lobo ou uma parte menor, dependendo da localização do tumor. Os linfonodos próximos também são avaliados.

A cirurgia pode ser feita de forma aberta ou por técnicas minimamente invasivas (vídeo ou robô), sempre com anestesia geral.

Como é uma cirurgia de grande porte, a recuperação pode levar semanas a meses, e podem ocorrer complicações como infecções, sangramentos ou dificuldade respiratória, principalmente em quem já tem doenças pulmonares.

RADIOTERAPIA

A radioterapia usa feixes de radiação para destruir células do tumor ou impedir que elas continuem crescendo.

Ela pode ser indicada em diferentes situações:

- Junto com a quimioterapia, quando o tumor está limitado ao tórax.
- Após a quimioterapia, quando a doença é mais extensa.
- Para prevenir metástases no cérebro (irradiação craniana profilática), já que esse tipo de câncer tem alta chance de se espalhar para essa região.
- Para aliviar sintomas, como dor, tosse, falta de ar ou dificuldades para engolir.

O método mais comum é a radioterapia externa, feita em sessões rápidas, geralmente 5 vezes por semana, durante algumas semanas.

Os efeitos colaterais variam conforme a área tratada e podem incluir **cansaço, irritação da pele, náuseas, perda de apetite e, quando a região do tórax é irradiada, tosse ou dificuldade para respirar**. Em geral, melhoram após o fim do tratamento.



CONHECENDO OS TRATAMENTOS

PARA O CÂNCER DE PULMÃO DE NÃO PEQUENAS CÉLULAS

QUIMIOTERAPIA NO CÂNCER DE PULMÃO DE PEQUENAS CÉLULAS (CPPC)

A quimioterapia usa medicamentos que circulam pelo corpo para destruir as células do câncer. **Ela é o tratamento principal para esse tipo de tumor**, porque o CPPC costuma estar disseminado já no diagnóstico.

QUANDO É USADA:

- Estágio limitado: feita junto com a radioterapia (quimioirradiação).
- Estágio extenso: é o tratamento principal, podendo ser combinada com imunoterapia.

Os esquemas mais comuns incluem combinações como cisplatina ou carboplatina com etoposídeo. Se o câncer voltar, outros medicamentos podem ser usados.

A quimioterapia é **aplicada em ciclos**, com períodos de descanso para o corpo se recuperar.

POSSÍVEIS EFEITOS COLATERAIS INCLUEM:

Cansaço, náuseas, perda de apetite, queda de cabelo, feridas na boca, diarreia ou prisão de ventre, além de maior risco de infecções e sangramentos. **A maioria melhora após o fim do tratamento.**

Alguns remédios, como a cisplatina e a carboplatina, podem causar formigamento ou dor nas mãos e pés (neuropatia), que normalmente melhora após o término.

Em caso de efeitos intensos, o médico pode ajustar a dose ou pausar o tratamento.



CONHECENDO OS TRATAMENTOS

PARA O CÂNCER DE PULMÃO DE NÃO PEQUENAS CÉLULAS

IMUNOTERAPIA

Imunoterapia é um tipo de tratamento que ajuda o próprio sistema imunológico do paciente a reconhecer e atacar as células do câncer.

No câncer de pulmão de pequenas células, alguns medicamentos bloqueiam “sinalizadores” usados pelo tumor para se esconder das defesas do corpo. Quando esses sinais são bloqueados, o sistema imunológico volta a enxergar as células doentes e passa a combatê-las.

Alguns desses medicamentos, como atezolizumabe e durvalumabe, podem ser usados junto com a quimioterapia e depois continuados como manutenção. Outro tipo, como o tarlatamabe, ajuda as células de defesa a se ligarem diretamente às células tumorais e destruí-las.

Os efeitos colaterais variam, mas podem incluir cansaço, náuseas, tosse, alterações de pele e, em alguns casos, reações mais intensas, já que o tratamento estimula o sistema imunológico. Por isso, qualquer sintoma novo deve ser comunicado ao médico.

CUIDADOS PALIATIVOS

Cuidados paliativos são tratamentos que **ajudam a aliviar sintomas e melhorar a qualidade de vida do paciente**, mesmo enquanto outros tratamentos estão sendo feitos.

No câncer de pulmão de pequenas células, esses cuidados podem ser importantes porque o tumor pode causar dificuldade para respirar ou acúmulo de líquido no tórax ou ao redor do coração. Para aliviar esses sintomas, alguns procedimentos podem ser usados, como retirar o líquido acumulado, impedir que ele volte ou desobstruir as vias aéreas quando o tumor bloqueia a passagem do ar.

Essas intervenções ajudam o paciente a respirar melhor, reduzir o desconforto e manter mais qualidade de vida durante o tratamento.



Suporte

PSICOLÓGICO E SOCIAL





A IMPORTÂNCIA

DO APOIO EMOCIONAL:



O apoio emocional desempenha papel fundamental no enfrentamento do câncer, não só para o paciente em si, como também para seus familiares. Listamos uma série de benefícios que o apoio psicológico promove e o que o torna tão importante nesse processo:

Alívio do Estresse e Ansiedade:

O diagnóstico e o tratamento do câncer podem ser extremamente estressantes. O apoio emocional ajuda a reduzir a ansiedade, fornecendo um sistema de suporte que compartilha as preocupações e emoções relacionadas à doença.

Melhoria da Qualidade de Vida:

O câncer pode afetar significativamente a qualidade de vida. O apoio emocional pode ajudar os pacientes a lidarem com os desafios físicos, emocionais e psicológicos associados ao tratamento e aos efeitos colaterais, melhorando assim a qualidade de vida.

Facilitação da Comunicação:

Ter um sistema de apoio emocional promove a comunicação aberta entre pacientes e familiares. Isso permite discutir preocupações, medos e expectativas, criando um ambiente propício para o entendimento mútuo e o fortalecimento dos laços familiares.

Redução do Isolamento:

O câncer pode levar à sensação de isolamento. O apoio emocional ajuda a combater esse sentimento, proporcionando uma rede de apoio que faz com que os pacientes e familiares se sintam conectados e compreendidos.

Promoção da Esperança e do Ânimo:

O apoio emocional contribui para a promoção da esperança e otimismo. Ter pessoas ao redor que oferecem encorajamento e suporte emocional pode ajudar a manter uma perspectiva mais positiva, mesmo diante dos desafios.



Estilo
DE VIDA
SAUDÁVEL



PACIENTE ONCOLÓGICO

PODE FAZER ATIVIDADE FÍSICA?



A **fadiga** em pacientes com câncer é persistente e **não melhora com o descanso**, o que afeta negativamente a qualidade de vida. Exercícios físicos **podem ajudar** a manter a força muscular e reduzir essa fadiga, melhorando a energia, a autoestima e a rotina diária.

E O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA REDUZIR A FADIGA?

- **Estabeleça uma rotina** que permita que você faça os exercícios diariamente.
- Exercite-se **regularmente**
- Controle dor, náuseas, ansiedade e depressão.
- **Faça atividades que lhe dão prazer.**
- Use técnicas de relaxamento e visualização para reduzir o estresse.
- Faça **pausas** entre as séries de exercício.
- Peça **ajuda** quando precisar.

VOCÊ JÁ OUVIU FALAR EM CAQUEXIA E SUA RELAÇÃO?

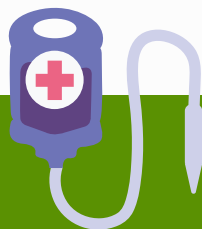
A caquexia trata-se de um estado de fraqueza importante e perda de peso grave, muitas vezes associado a doenças graves como câncer. A perda de peso e de massa muscular que acompanha a caquexia enfraquece o corpo, tornando-o mais vulnerável a infecções e dificultando a resposta aos tratamentos oncológicos. Essa condição agrava a fadiga e compete com o tumor por energia. O acompanhamento de profissionais de saúde como educadores físicos, fisioterapeutas, e a própria equipe médica e multiprofissional que acompanham o paciente, são essenciais para garantir a segurança e a eficácia dos exercícios. Além disso, a prática de exercícios **fortalece o sistema imunológico**, ajudando a prevenir o câncer e auxiliando na recuperação pós-cirúrgica, prevenindo a atrofia muscular e o inchaço nos membros.

Vale ressaltar que a atividade física deve ser personalizada, e deve considerar o histórico de saúde do paciente, o hábito anterior de fazer exercício e a condição clínica/de tratamento no presente momento. É recomendável ainda, acompanhamento com especialistas (educador físico, fisioterapeuta) para orientar quanto o melhor exercício.





NA QUIMIOTERAPIA, INTERVENÇÕES NUTRICIONAIS INDIVIDUALIZADAS AJUDAM A REDUZIR OS EFEITOS COLATERAIS DOS MEDICAMENTOS.



No caso de náuseas ou vômitos é possível testar estratégias como:

Realizar as refeições em lugares arejados, para evitar o cheiro da comida;

Optar por alimentos secos e salgados (torradas, biscoitos e sopas); preferir alimentos bem gelados ou gaseificados, em pouca quantidade;

Evitar o consumo de líquidos durante as refeições e mastigar lentamente;

Consumir água saborizada com gengibre ou adicionar o alimento nas preparações.



JÁ PARA PESSOAS QUE DESENVOLVEM FERIDAS NA BOCA, NESTE PERÍODO, PODE SER IMPORTANTE:

- Evitar frutas e sucos ácidos, e bebidas gaseificadas;
- Evitar alimentos quentes, salgados, gordurosos ou muito condimentados;
- Evitar alimentos muito secos, crocantes ou duros;
- Preferir alimentos em temperatura ambiente ou gelados;
- Preferir alimentos macios, pastosos ou líquidos;
- Manter a boca sempre limpa, principalmente após as refeições, utilizando escova de dentes com cerdas macias.



EVITAR PRODUTOS ULTRAPROCESSADOS É UM DOS CAMINHOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL:

Conhecer o processamento dos alimentos é crucial para fazer escolhas alimentares saudáveis. Uma maneira é examinar a lista de ingredientes na embalagem, muitas vezes mais importante do que a tabela nutricional. Uma lista longa com nomes desconhecidos (como gordura vegetal hidrogenada, xarope de frutose, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, realçadores, etc.) sugere que o produto é ultraprocessado. Esses produtos frequentemente contêm excesso de gorduras, sódio, açúcar, calorias e aditivos para prolongar a durabilidade e melhorar o sabor, o que pode ocasionar determinadas doenças.

SEMPRE QUE POSSÍVEL, COMPRE ALIMENTOS EM MERCADOS, FEIRAS DE PRODUTORES OU "SACOLÕES", ONDE HÁ VERDURAS E FRUTAS FRESCAS OU MINIMAMENTE PROCESSADAS



OS MECANISMOS BIOLÓGICOS QUE CONTROLAM NOSSO APETITE SÃO COMPLEXOS E RESPONDEM A VÁRIOS ESTÍMULOS. DESSA FORMA, COMER REGULARMENTE, DEVAGAR E COM ATENÇÃO AJUDA NA DIGESTÃO E PREVINE EXCESSOS ALIMENTARES.

Nutricionistas especializados em Oncologia são os profissionais adequados para avaliar e acompanhar a alimentação de pacientes, oncológicos, ajustando-os conforme necessário, tanto antes, durante quanto depois do tratamento.



CUIDAR DA SUA SAÚDE É INVESTIR NO SEU FUTURO!

Assumir o compromisso com a própria saúde vai muito além de uma obrigação — é uma atitude diária que transforma nossa qualidade de vida ao longo dos anos.

Cada escolha conta: manter uma alimentação equilibrada, praticar exercícios, adotar hábitos saudáveis e realizar exames preventivos são ações que impactam diretamente nossa saúde física e mental.

Quando buscamos orientação profissional e adotamos cuidados contínuos, fortalecemos nosso corpo, prevenimos doenças e garantimos mais disposição para viver plenamente.

Priorizar sua saúde hoje é garantir um amanhã com mais energia, autonomia e capacidade para enfrentar os desafios da vida com força e vitalidade.

Este material foi desenvolvido pela ASPEC, e encontra-se protegido por direitos autorais e demais leis de propriedade intelectual.

A AMGEN atua exclusivamente como patrocinadora deste conteúdo, sem qualquer modificação em seu conteúdo original, em apoio à disseminação de informações educativas.

Realização:



ASPEC

Ação Solidária às Pessoas com Câncer

Patrocínio:

AMGEN®

Apoio e Informação

(31) 3567-0229



@aspecsolidaria

www.aspecsolidaria.org.br

Este material foi desenvolvido pela ASPEC, e encontra-se protegido por direitos autorais e demais leis de propriedade intelectual.

A AMGEN atua exclusivamente como patrocinadora deste conteúdo, sem qualquer modificação em seu conteúdo original, em apoio à disseminação de informações educativas.