

Diminuindo o risco de novos cânceres

O risco de ter câncer aumenta conforme qualquer pessoa envelhece. Os estudos científicos mostraram que os sobreviventes de câncer infantil têm um risco ligeiramente maior de desenvolver um novo câncer, à medida que envelhecem, em comparação à população geral. Os fatores principais que contribuem para esse risco são a idade em que o paciente tratou o câncer, o tratamento em si e sua predisposição genética e histórico familiar.

Quem corre o risco de ter um novo câncer?

- **Pessoas que receberam certos quimioterápicos.** Alguns tratamentos para câncer infantil aumentam o risco do desenvolvimento de um segundo câncer conforme o sobrevivente envelhece. O risco de desenvolvimento de leucemia secundária é aumentado para pessoas que foram tratadas com altas doses de agentes alquilantes (como a ciclofosfamida ou amostarda nitrogenada), metais pesados (cisplatina, carboplatina), epipodofilotoxinas (etoposide, teniposide) ou antracíclicos (doxorrubicina ou daunorrubicina), além dos que foram submetidos a transplante autólogo de células hematopoéticas. Embora as leucemias secundárias sejam raras, o risco é maior nos primeiros 10 anos após o término do tratamento de câncer, diminuindo no decorrer do tempo.
- **Pacientes que receberam radioterapia, principalmente na primeira infância. A radioterapia administrada para tratamento do câncer infantil aumenta o risco** de desenvolvimento de um segundo tumor sólido, conforme a pessoa envelhece. Os locais mais comuns são a pele, as mamas, o sistema nervoso central (cérebro e coluna vertebral), tireoide, pulmões e ossos. Ao contrário da leucemia secundária, tumores sólidos secundários ocorrem 10 anos ou mais após o término de tratamento. O risco de desenvolver um segundo tumor sólido aumenta quando a radiação é administrada em doses altas e em grandes campos em crianças de pouca idade.
- **Pessoas com história de câncer na família.** Alguns pacientes com câncer herdaram alterações genéticas (mutações) que aumentam as chances de desenvolver um segundo câncer. No entanto, essas alterações hereditárias são relativamente incomuns e representam menos de 10% dos casos de câncer. Os médicos suspeitam da presença de um gene de predisposição ao câncer quando o histórico familiar mostra múltiplos casos de câncer em pessoas jovens de várias gerações, ou quando o câncer ocorre em ambos os lados de órgãos pareados como os olhos, as mamas ou os rins. Se você tiver dúvidas ou achar que o câncer pode ocorrer na sua família, converse com o seu médico. Uma revisão do histórico médico familiar irá determinar se há necessidade de aconselhamento genético ou testes específicos.

O que você pode fazer para diminuir o risco de novos cânceres ou aumentar a chance de um diagnóstico precoce?

Revisar seu tratamento oncológico e histórico familiar, em conjunto com a equipe de saúde, é importante para compreender o seu risco de desenvolver novos cânceres. Dependendo do tratamento que você recebeu e do tipo de câncer para o qual possa ter maior risco, podem ser recomendados rastreamentos precoces ou mais frequentes para cânceres em adultos, como o de cólon e de mama, a fim de promover a detecção e o tratamento em estágios iniciais — quando as chances de cura são maiores. Certifique-se de realizar todos os exames de rastreamento recomendados para você.

Qual monitoramento é recomendado?

Quando mantemos hábitos de vida saudáveis, aumentamos a nossa consciência corporal, o que permite que pequenas mudanças sejam percebidas em estágios iniciais. *Todos os sobreviventes de câncer infantil devem realizar um check-up anual.* Você também deve fazer os exames de rastreamento apropriados para sua idade, sexo e tratamento prévio. *Conhecer os detalhes do seu histórico médico, incluindo as exposições à quimioterapia, radioterapia e cirurgias, é fundamental para sua saúde futura.* Essas informações devem estar disponíveis para você ou seu médico no hospital ou clínica onde recebeu o tratamento oncológico. Desenvolver uma relação com um médico de atenção primária que conheça seu histórico de tratamento, os riscos de complicações tardias e as avaliações de rastreamento recomendadas aumentará as chances de detectar problemas em estágios mais precoces e tratáveis.

Quais sintomas devem me deixar em alerta?

Avise prontamente o seu médico no caso de qualquer sintoma novo ou persistente.

Sintomas que você deve relatar incluem:

- Aparecimento de hematomas ou sangramentos
- Cansaço intenso
- Alterações em pintas do corpo
- Aparecimento de nódulos, massas, ou ínguas
- Sangue nas fezes
- Tosse ou rouquidão persistentes
- Escarro com sangue
- Ferimentos esbranquiçados na região oral que não cicatrizam
- Feridas que não cicatrizam
- Dores de cabeça persistentes
- Palidez importante
- Dor óssea
- Dificuldade para engolir
- Dor abdominal persistente
- Dor ao urinar ou evacuar
- Falta de ar
- Alterações na visão
- Vômitos matinais persistentes

O que eu posso fazer para diminuir o risco de ter um novo câncer?

Evite hábitos que favorecem o desenvolvimento do câncer. Os sobreviventes não devem fumar, utilizar cigarros eletrônicos (vape), mascar tabaco e evitar ficar em locais com muita fumaça de cigarro sempre que possível. Como os cânceres de pele estão entre os segundos cânceres mais comuns após o câncer infantil, especialmente entre aqueles tratados com radioterapia, é importante proteger a pele da exposição solar. Isso inclui usar regularmente protetor solar com fator de proteção 15 ou maior, utilizar roupas protetoras, não praticar atividades ao ar livre entre as 10 e as 14h quando os raios solares são mais intensos, e evitar bronzeamento artificial.

Ingerir álcool com moderação. O consumo excessivo de álcool, especialmente entre fumantes, aumenta o risco de câncer de boca, garganta e esôfago. O risco de câncer de mama também pode ser maior em mulheres que consomem álcool. Reduzir o consumo de álcool ajuda a diminuir esses riscos, além de prevenir outros problemas relacionados ao álcool, como doenças hepáticas.

Tenha uma alimentação saudável. Uma dieta rica em gorduras foi relacionada a alguns tipos de cânceres nos adultos como por exemplo o de intestino grosso, mama e próstata. A ingestão de refeições gordurosas também aumenta a chance de obesidade e doença cardíaca, e outros problemas de saúde. Para reduzir esses riscos, a ingestão diária de gordura deve ser limitada a 30% ou menos do total de calorias.

As fibras alimentares, encontradas em grãos integrais, diversos vegetais e algumas frutas, reduzem o tempo de passagem dos resíduos pelo intestino. Alimentos ricos em fibras tendem a ter baixo teor de gordura.

Comer vegetais crucíferos — como repolho, couve-de-bruxelas, brócolis e couve-flor — ajuda a reduzir o risco de câncer, pois eles bloqueiam os efeitos de substâncias cancerígenas presentes em outros alimentos. Esses vegetais também são ricos em fibras e pobres em gordura, devendo ser incluídos frequentemente na dieta.

Alguns conservantes usados em alimentos podem promover o câncer (ser carcinogênicos) em grandes quantidades. Dietas ricas em alimentos salgados, defumados, em conserva ou embutidos que contêm nitritos podem aumentar o risco de câncer de estômago e esôfago.

Esses alimentos, especialmente os embutidos, também costumam ser ricos em gordura. Portanto, devem ser consumidos raramente e em pequenas quantidades.

Dietas ricas em vitaminas C e A demonstraram reduzir o risco de câncer em estudos com animais. Pessoas com dieta rica em vitamina C parecem ter menor risco de câncer, especialmente de estômago e esôfago. A melhor forma de obter esses nutrientes é consumir muitas frutas e vegetais frescos. Fontes ricas em vitamina C incluem frutas cítricas, melões, vegetais crucíferos e folhas verdes. Boas fontes de vitamina A são vegetais verde-escuros, vegetais amarelo-escuros e algumas frutas. Se sua dieta for pobre em vitaminas, um

suplemento pode ajudar, mas evite doses excessivas, pois podem causar efeitos colaterais graves.

Vaccine-se. Alguns tipos de câncer têm relação com infecções preveníveis. Dois dos exemplos mais comuns são o vírus da hepatite B e o papilomavírus humano (HPV). Atualmente, existem vacinas disponíveis para proteger contra esses vírus que causam câncer. Confira com seu médico quais vacinas estão disponíveis e são indicadas para você. Se você começar hoje a rever seus hábitos e levar uma vida mais saudável, é possível reduzir a sua chance de um novo câncer a um risco mínimo.

Escrito por: Melissa M. Hudson, MD, St. Jude Children's Research Hospital, Memphis, TN; e Allison Hester, RN, MSN, CPNP, Arkansas Children's Hospital, Little Rock, AR. Partes adaptadas do CCSS Newsletter, Outono de 1999 e Inverno de 2001, utilizadas com permissão.

Analisado por: Smita Bhatia, MD, MPH; Debra L. Friedman, MD; Fran Wiley, RN, MN; and Jill Meredith RN, BSN, OCN.

Traduzido por: Isabela R. Neves, MD; Luiza D. P. Pacheco e Silva, MD Hospital do GRAACC, São Paulo-SP, Brazil.

Traducción revisada por: Monica Cypriano, MD Hospital do GRAACC, São Paulo-SP, Brazil.

Este texto foi adaptado da versão original em inglês (Americano) das Diretrizes de Acompanhamento a Longo Prazo de Sobreviventes de Cânceres na Infância, Adolescência e Início da Idade Adulta do Children's Oncology Group (COG), Versão 6.0, e dos Links de Saúde relacionados, traduzidos para Português Brasileiro com a autorização do COG. Nem o COG, nem suas organizações, pesquisadores ou outras pessoas afiliadas são responsáveis por erros de tradução ou interpretações incorretas contidas em quaisquer versões traduzidas. Observe que qualquer isenção de responsabilidade contida na versão original é incorporada por referência às versões traduzidas mencionadas acima. A versão original das Diretrizes de Acompanhamento a Longo Prazo de Sobreviventes de Cânceres na Infância, Adolescência e Início da Idade Adulta do COG e os Links de Saúde relacionados podem ser baixados em www.survivorshipguidelines.org.

Informações adicionais sobre saúde para sobreviventes de câncer infantil estão disponíveis em www.survivorshipguidelines.org

Nota: Ao longo desta série de *Links de Saúde*, o termo "câncer infantil" é usado para designar cânceres pediátricos que podem ocorrer durante a infância, adolescência ou início da vida adulta. Os Links de Saúde foram criados para fornecer informações sobre saúde para sobreviventes de câncer pediátrico, independentemente de o câncer ter ocorrido durante a infância, adolescência ou início da vida adulta.

Aviso de Isenção de Responsabilidade e Direitos de Propriedade

Introdução às Diretrizes de Efeitos Tardios e Links de Saúde: As *Diretrizes de Acompanhamento a Longo Prazo para Sobreviventes de Câncer na Infância, Adolescência e Início da Idade Adulta* e os *Links de Saúde* que as acompanham foram desenvolvidos pelo Children's Oncology Group como um esforço colaborativo do Comitê de Efeitos Tardios e da Disciplina de Enfermagem, e são mantidos e atualizados pelo Comitê Central das Diretrizes de Acompanhamento a Longo Prazo do Children's Oncology Group e seus Grupos de Trabalho associados.

Aos pacientes com câncer (e, no caso de crianças, seus pais ou responsáveis legais): Por favor, consultem um médico ou outro profissional de saúde qualificado para esclarecer quaisquer dúvidas que possam ter sobre uma condição médica e não se baseiem apenas no conteúdo informativo. O Children's Oncology Group é uma organização de pesquisa e não oferece atendimento ou tratamento médico individualizado.

Aos médicos e demais profissionais de saúde: O conteúdo informativo não se destina a substituir julgamento clínico independente e aconselhamento médico nem a excluir outros critérios legítimos para triagem, aconselhamento de saúde ou intervenção para complicações específicas do tratamento do câncer infantil. O conteúdo informativo também não se destina a excluir outros procedimentos alternativos de acompanhamento. O conteúdo informativo é fornecido como uma cortesia, mas não se destina a ser a única fonte de orientação na avaliação de sobreviventes de câncer infantil. O Children's Oncology Group reconhece que as decisões específicas sobre o cuidado do paciente são prerrogativa do paciente, da família e do profissional de saúde.

O Conteúdo Informativo, o Children's Oncology Group, ou qualquer parte afiliada ou membro do Children's Oncology Group, não endossa quaisquer testes, produtos ou procedimentos específicos.

Ausência de garantia de exatidão ou integridade: Embora o Children's Oncology Group tenha feito todos os esforços para garantir que o Conteúdo Informativo seja preciso e completo na data de publicação, nenhuma garantia ou declaração, expressa ou implícita, é feita quanto à exatidão, confiabilidade, integridade, relevância ou atualidade de tal Conteúdo Informativo.

Isenção de Responsabilidade por Parte do Children's Oncology Group e Partes Relacionadas/Acordo de Indenização e Exoneração do Children's Oncology Group e Partes Relacionadas: O Children's Oncology Group ou qualquer parte afiliada ou membro deste não assume qualquer responsabilidade por danos resultantes do uso, revisão ou acesso ao Conteúdo Informativo. Você concorda com os seguintes termos de indenização: (i) "Partes Indenizadas" incluem autores e colaboradores do Conteúdo Informativo, todos os diretores, representantes, funcionários, agentes e membros do Children's Oncology Group e organizações afiliadas; (ii) ao usar, revisar ou acessar o Conteúdo Informativo, você concorda, às suas próprias custas, em indenizar, defender e exonerar as Partes Indenizadas de quaisquer perdas, responsabilidades

ou danos (incluindo honorários advocatícios e custas judiciais) resultantes de quaisquer reivindicações, ações judiciais, processos ou demandas relacionados ou decorrentes do uso, revisão ou acesso ao Conteúdo Informativo.

Direitos de Propriedade: O Conteúdo Informativo está sujeito à proteção das leis de direitos autorais e outras leis de propriedade intelectual nos Estados Unidos e em todo o mundo. O Children's Oncology Group detém os direitos autorais exclusivos e outros direitos, títulos e interesses sobre o Conteúdo Informativo e reivindica todos os direitos de propriedade intelectual disponíveis por lei. Você concorda em ajudar o Children's Oncology Group a garantir todos os direitos autorais e de propriedade intelectual em benefício do Children's Oncology Group, tomando medidas adicionais posteriormente, que podem incluir a assinatura de termos de consentimento e documentos legais e a limitação da disseminação ou reprodução do Conteúdo Informativo.