





# O Cancro Explicado às Crianças

DOS 6 AOS 12 ANOS


# ÍNDICE

 01.  
**A IMPORTÂNCIA  
DE EXPLICAR O CANCRO  
ÀS CRIANÇAS**


— pág. 3

 03.  
**OS CANCROS SÃO  
TODOS IGUAIS?**


— pág. 12

 02.  
**O QUE É  
O CANCRO?**

— pág. 8

 04.  
**COMO SE SABE  
SE ALGUÉM TEM  
CANCRO?**

— pág. 14

 05.  
**COMBATER O CANCRO  
SEM MEDOS**

— pág. 20



01.

# A IMPORTÂNCIA DE EXPLICAR O CANCRO ÀS CRIANÇAS



Há assuntos que nenhum adulto gostaria de ter de falar com uma criança. A verdade é que muitas vezes não se sentem emocionalmente preparados e esclarecidos para elaborar um discurso adaptado, com **linguagem apropriada e de fácil entendimento para os mais novos.**

Quando o foco é uma doença especialmente grave como é o caso do cancro, esta dificuldade fica ainda mais acentuada, por isso existem alguns pontos que podem ajudar na altura de abordar o tema com crianças.



- ✓ Deve recolher dados realistas e científicos, mas também deve ter sempre presente que **os diagnósticos e tratamentos são mutáveis.**



- ✓ É fundamental **informar-se previamente sobre a doença**, preferencialmente junto de um médico ou enfermeiro de referência.



✓ Se a criança se sentir protegida e amada, independentemente da idade e da gravidade da doença, **qualquer explicação será bem acolhida** (dentro das suas possibilidades de compreensão).

✓ Quando a doença afeta a criança, é importante informá-la de alguns **sintomas e desafios associados**, como as idas frequentes ao hospital, o ambulatório, o internamento, os exames, as sondas e os cateteres, as infeções, o repouso acima do normal, as indisposições, o mal-estar ou a perda de cabelo.



✓ É essencial transmitir à criança que **nunca ficará sozinha**, quer a doença a afete diretamente, a um familiar próximo ou a um amigo.

✓ Falsear a realidade é menos favorável do que **preparar a criança** para cada etapa da doença.

✓ Os **vídeos e livros infantis** subordinados ao tema podem ser uma excelente forma de complementar as explicações.





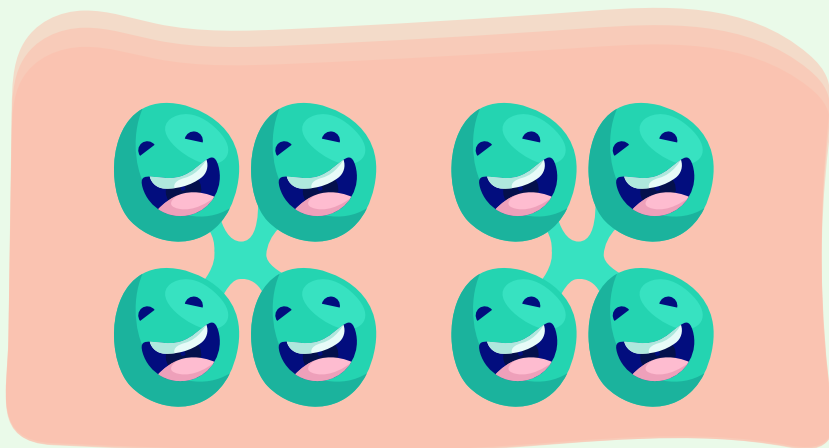
médis

02.

# O QUE É O CANCRO?



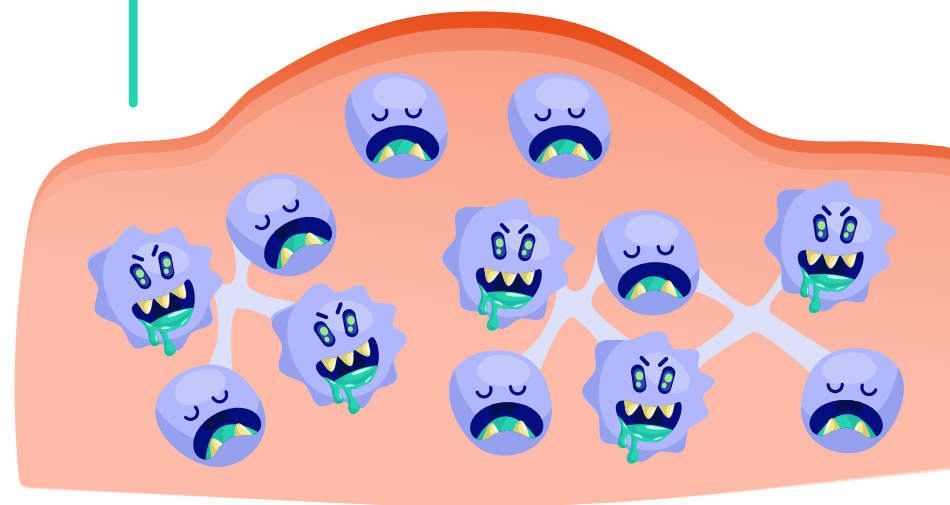
Como sabes, o corpo humano é constituído por **muitas, muitas células**. Tal como acontece com as pessoas, estas células não são todas iguais: **têm diferentes formas e funções**. No entanto, normalmente têm todas algo em comum: nascem e exercem as funções para as quais estão programadas.



Quando ficam danificadas ou perdem as suas funções, morrem. Nesta altura, nascem **novas células** que ocupam os seus lugares.

**Mas sabias que isto nem sempre acontece?**

Há células que são diferentes, pois quando sofrem mudanças não morrem. Apesar disto, continuam a nascer as tais novas células que deveriam ocupar o seu lugar.



Quando isto acontece, surge uma espécie de lesão – **o tumor** – que pode desenvolver-se em qualquer parte do corpo.



## Porque surge o cancro?

O cancro é um problema complexo até mesmo para os adultos., tanto que a origem da maior parte dos tumores é **desconhecida**. Ainda assim, já se sabe que alguns fatores podem “fazer mal” ao corpo e **contribuir para o surgimento de alguns tumores**.

## Fatores de risco



**ALIMENTAÇÃO INCORRETA  
(POBRE EM FIBRAS E RICA  
EM GORDURAS)**



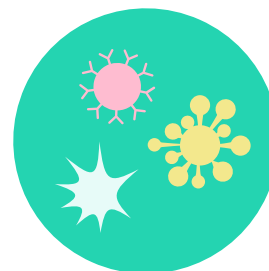
**FUMAR**



**BEBER BEBIDAS  
ALCOÓLICAS EM  
EXCESSO**



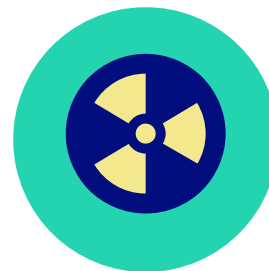
**FATORES GENÉTICOS**



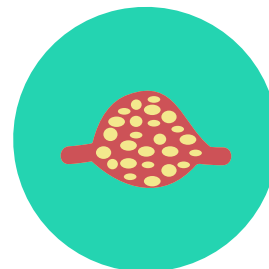
**ALGUNS VÍRUS  
ESPECÍFICOS**



**PASSAR DEMASIADO  
TEMPO AO SOL SEM  
PROTEÇÃO ADEQUADA**



**EXPOSIÇÃO A RADIAÇÕES  
IONIZANTES COMO OS RAIOS X**



**INFLAMAÇÃO CRÓNICA**



médis

03.

# OS CANCROS SÃO TODOS IGUAIS?

Os tumores podem aparecer em qualquer zona do corpo, mas o lugar onde aparecem não é única diferença entre eles. Para começar, existem os "bons" (tumores benignos) e os maus (tumores malignos).



Os tumores benignos são "bons" porque crescem lentamente, estão envolvidos por uma espécie de cápsula e **não invadem os órgãos**.



Já os tumores malignos, como o próprio nome indica, são maus! Além de crescerem rapidamente, **invadem o organismo** e podem "contaminar" outras partes do corpo, tecidos e órgãos. Quando isto acontece, dão origem a tumores secundários aos quais damos o nome de **metástases**.



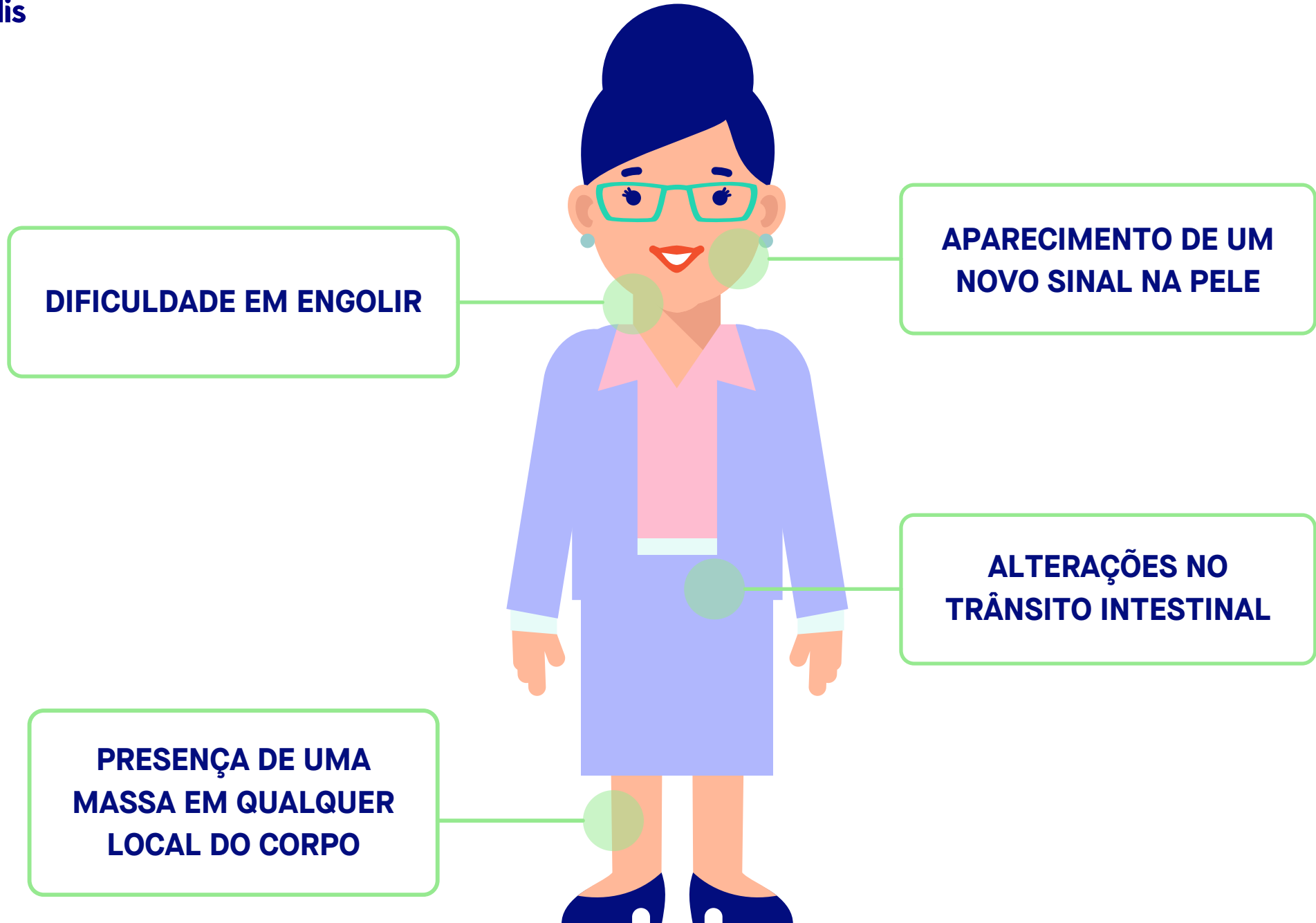
médis

04.

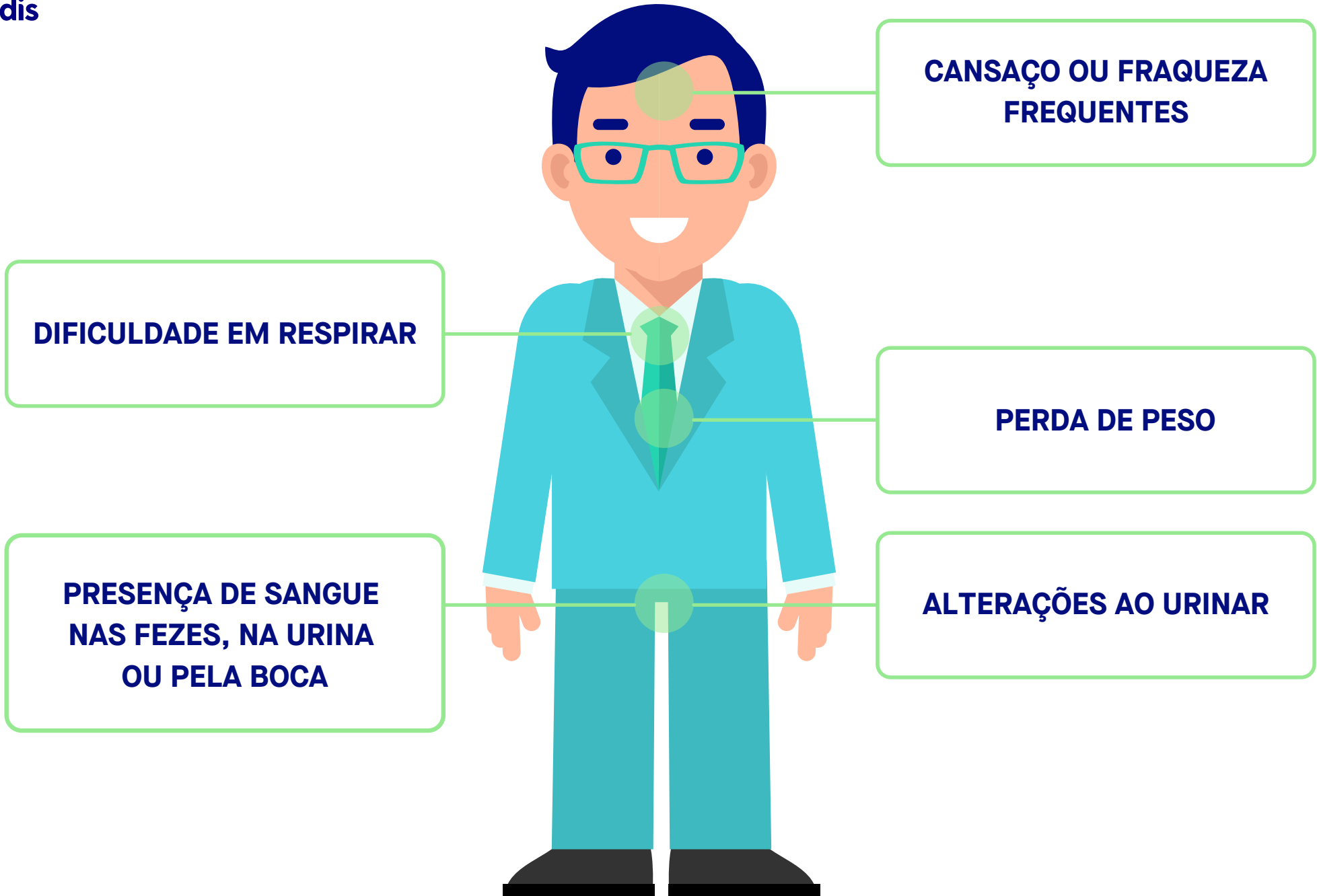
# COMO SE SABE SE ALGUÉM TEM CANCRO?



Quando estás constipado podes espirrar, tossir e ter febre, certo? Pois um tumor, quando existe, também se pode fazer sentir de **diferentes formas** a que devemos estar atentos.









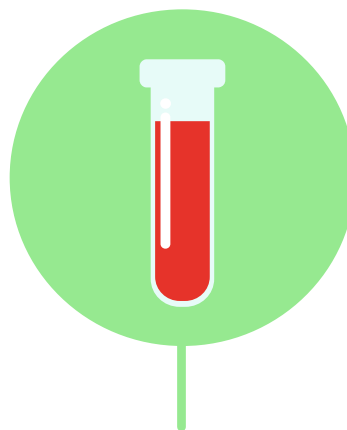
## Atenção!

Lá por aparecer um sinal novo na pele, por exemplo, **isso não significa que estamos perante um tumor**. Na verdade, alguns cancros podem nem mostrar sintomas evidentes e a maioria dos sinais a que devemos estar atentos podem também ser resultado de outra doença. Por isso, **terá sempre de ser um médico a confirmar se uma pessoa tem cancro**.



## Os exames que ajudam a descobrir o cancro

Nem os médicos conseguem saber se uma pessoa tem um tumor maligno só ao olhar para um sinal, por exemplo. É por isso que recorrem a exames com nomes complicados para descobrir se alguém tem mesmo cancro ou não. Será que os consegues ler todos?



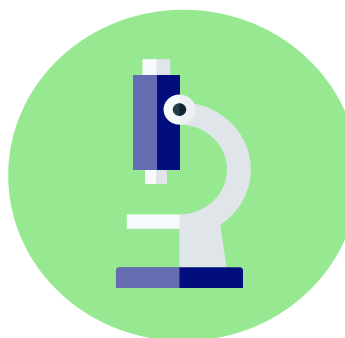
### **ANÁLISES LABORATORIAIS**

para pesquisa de marcadores tumorais



### **EXAMES DE IMAGEM**

como ecografia, tomografia axial computadorizada, ressonância magnética nuclear, tomografia de emissão de positrões, entre outros



### **EXAMES DE ANATOMIA PATOLÓGICA (CITOLOGIA, BIÓPSIA, ENTRE OUTROS)**

são exames que analisam tecido que apresenta lesões, permitindo confirmar se estamos perante um cancro



médis

05.

# COMBATER O CANCRO SEM MEDOS



Quando alguém descobre que tem cancro é normal que fique triste. Ninguém gosta de estar doente, não é?

**Felizmente há cada vez mais formas de tratamento que, por sua vez, são também cada vez mais eficazes.**

Para tratar o cancro, pode ser preciso fazer um ou vários destes tratamentos, consoante o tipo da doença e o seu “estado”.

## Cirurgia

A cirurgia acontece quando os médicos põem o doente a dormir e o levam para o bloco operatório. Aí conseguem **ver os seus órgãos e retirar o tumor** e ainda uma porção de tecido saudável (a chamada margem de segurança) para prevenir que volte a aparecer.

A cirurgia é fundamental no tratamento do cancro, especialmente no início. **É um tratamento que pode, por si só, curar.** E, mesmo quando não permite curar, pode ser uma forma de melhorar a qualidade de vida do paciente.

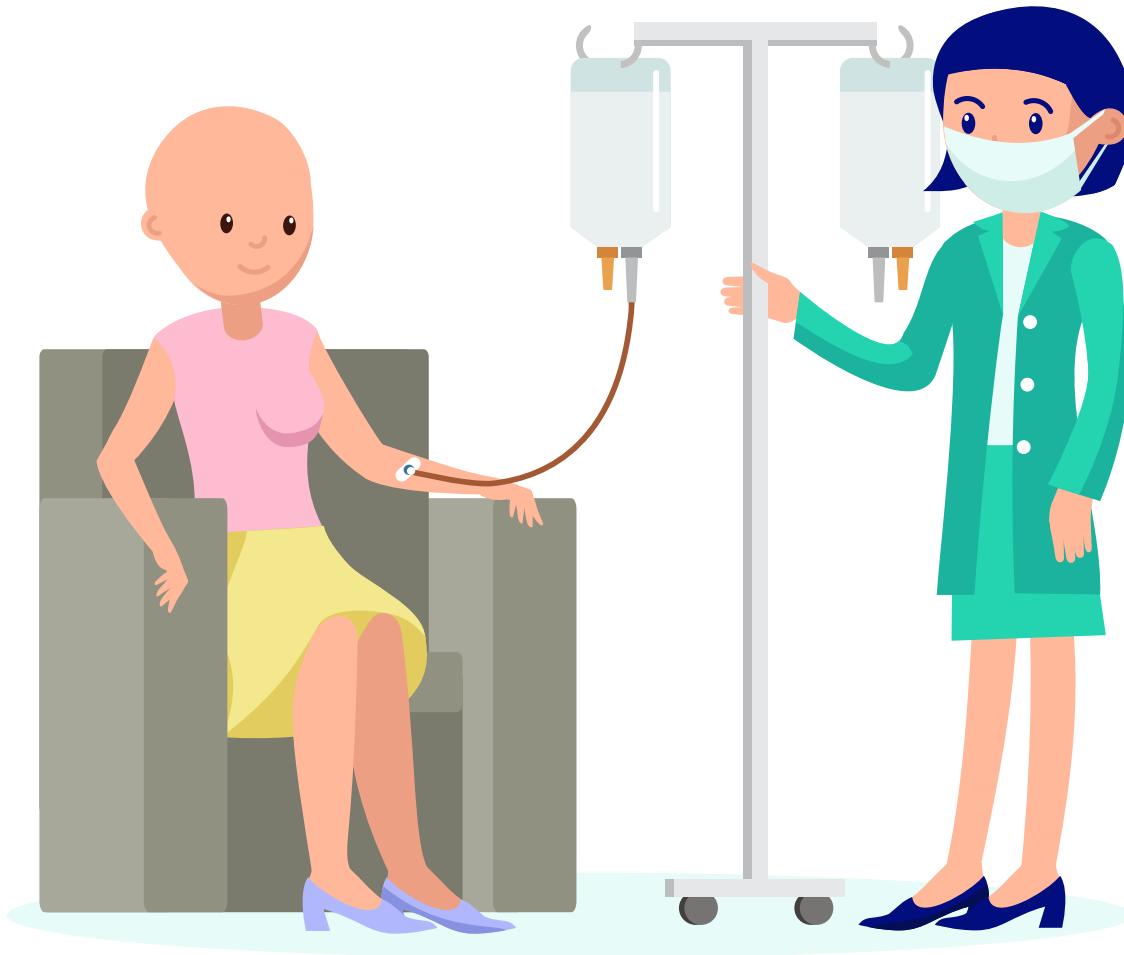
E mais: em alguns tumores é possível saber se a pessoa vai ou não desenvolver cancro, por isso **a cirurgia também pode servir para evitar o seu aparecimento.**





## Radioterapia

Pode ser usada antes ou depois da cirurgia e, em alguns casos, até como tratamento único. Se for antes, o objetivo é que, recorrendo a radiação, **torne o tumor mais pequeno, matando as células más e poupando as células que não estão doentes**, para que os médicos o consigam retirar mais facilmente durante a operação. Se for depois, pode ser usada (sozinha ou com quimioterapia) para reduzir a dor e complementar o tratamento cirúrgico.



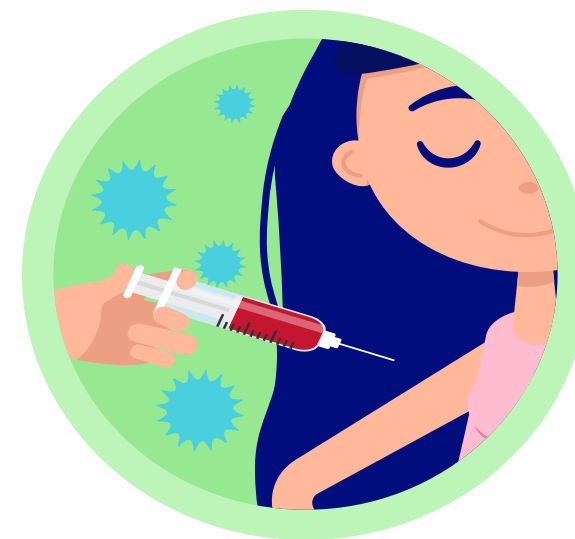
## Quimioterapia

Este tratamento usa medicamentos que pretendem **parar o crescimento das células doentes, as chamadas células tumorais**. O problema é que também afeta as células que estão boas, podendo causar efeitos secundários, como por exemplo a queda de cabelo.



## Imunoterapia

Este é um tratamento recente que, ao contrário da quimioterapia, que mata células boas e más, **ataca apenas as células tumorais (más)** através da ativação do sistema imunitário, o nosso sistema de defesas naturais.



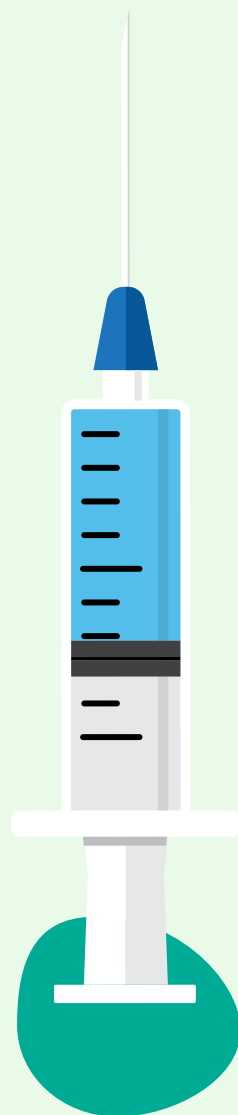
## Transplante de células estaminais

Outra técnica recente, que permite colocar no corpo do doente as células que dão origem às células do sangue, as chamadas **células estaminais**. Isto permite que o doente faça tratamento com doses mais elevadas de quimioterapia ou de radioterapia.



## E no futuro?

Hoje em dia investe-se muito dinheiro na pesquisa de novas formas de tratamento do cancro. E a verdade é que até tem tido **resultados positivos**. Por exemplo, em 2018, o Prémio Nobel da Medicina ou Fisiologia foi atribuído a dois cientistas pela investigação sobre como **as nossas defesas podem ser usadas para combater esta doença**.



Recentemente até se tem ouvido falar de **uma possível vacina contra o cancro**, embora esta seja uma possibilidade que ainda está a ser testada. **A medicina está sempre a evoluir** e os cientistas não deixaram de procurar novas formas de tratamento. Até aqueles que já encontraram soluções que são utilizadas hoje em dia estão sempre à procura de formas de as tornar **mais eficazes**.

## Para concluir...



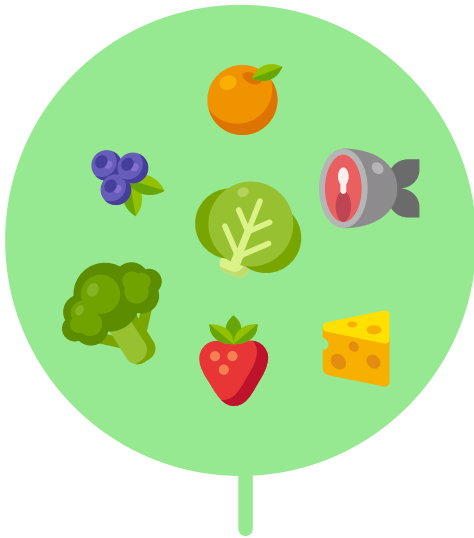
Esperamos que este manual te tenha ajudado a saber mais sobre o cancro. Por exemplo, já conheces melhor a sua origem, os sinais a que se deve estar atento e os tratamentos disponíveis. **Mas não deixes que nada disto te assuste.** É importante que continues a brincar com os teus amigos, a falar com os teus pais sempre que tiveres dúvidas, a fazer exercício e boas escolhas alimentares.



## E ainda...

Procura os teus pais ou as pessoas de quem te sentes mais próximo e não tenhas medo de fazer perguntas e expor as tuas dúvidas sobre **o que se passa** e **o que pode acontecer**.

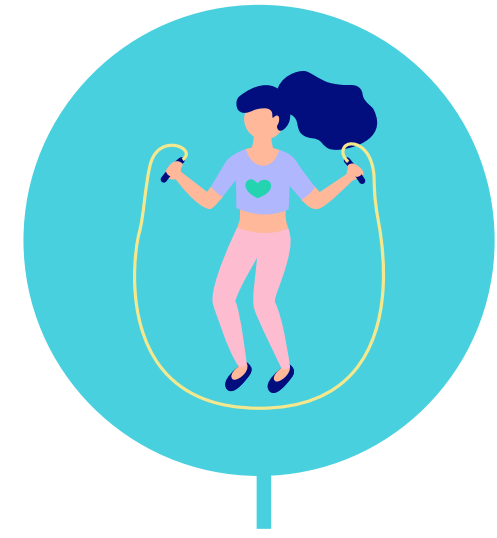
## 3 dicas para adotares um estilo de vida mais saudável



Come todos os dias **alimentos ricos em vitaminas e nutrientes**, como vegetais e fruta



**Evita alimentos processados** e ricos em açúcar



Pratica regularmente **exercício físico** e não te esqueças de **continuar a brincar com os teus amigos**



médís

# Ligações úteis

Obtém mais informações sobre o cancro.

**Liga Portuguesa Contra o Cancro**

[www.ligacontracancro.pt](http://www.ligacontracancro.pt)

**Associação de Pais e Amigos  
de Crianças com Cancro**

[www.acreditar.org.pt](http://www.acreditar.org.pt)

**Instituto Português  
de Oncologia de Lisboa**

[www.ipolisboa.min-saude.pt](http://www.ipolisboa.min-saude.pt)

**Fundação Rui Osório de Castro**

[www.froc.pt](http://www.froc.pt)

**Instituto Português  
de Oncologia de Coimbra**

[www.ipocoimbra.com](http://www.ipocoimbra.com)

**World Health Organization**

[www.who.int](http://www.who.int)

**Instituto Português  
de Oncologia do Porto**

[www.ipoporto.pt](http://www.ipoporto.pt)

**American Cancer Society**

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

**Linha médís**  
Apoio 24 horas

**218 458 888**

[medis.pt](http://medis.pt)

Poderá tirar as suas dúvidas através da linha Médís, onde será atendido por uma equipa de enfermeiros disponíveis 24h por dia, 365 dias por ano. Um serviço permanente de informação, aconselhamento e encaminhamento de cuidados de saúde.

# Agradecimentos

Todos os conteúdos deste guia foram preparados e validados com a preciosa colaboração de:

**Carlos Zagalo**

Médico do Instituto Português de Oncologia de Lisboa  
Otorrinolaringologista no Hospital Lusíadas Lisboa

**Marta Calado**

Psicóloga Infantil na Clínica da Mente

