

# Pulmões saudáveis, vida plena: a importância da prevenção.



ANS - nº 344397

**Cartilha - Agosto Branco**  
Mês da Prevenção do câncer  
de pulmão.



**Unimed**   
Nova Iguaçu



# O que é o câncer de pulmão?

O câncer de pulmão é o crescimento descontrolado de células anormais nos pulmões, formando tumores que afetam a função pulmonar e podem se espalhar pelo corpo.

## **Existem dois tipos de câncer de pulmão:**

**Câncer de Pulmão de Pequenas Células (CPC):** Representa cerca de 10-15% dos casos e é mais agressivo e de crescimento rápido, frequentemente associado ao tabagismo.

**Câncer de Pulmão de Não Pequenas Células (CPNPC):** É o tipo mais comum, representando cerca de 85-90% dos casos. Este tipo pode ser subdividido em adenocarcinoma, carcinoma de células escamosas e carcinoma de grandes células.



**Cuide dos  
seus pulmões  
hoje para  
respirar a  
saúde de  
amanhã!**



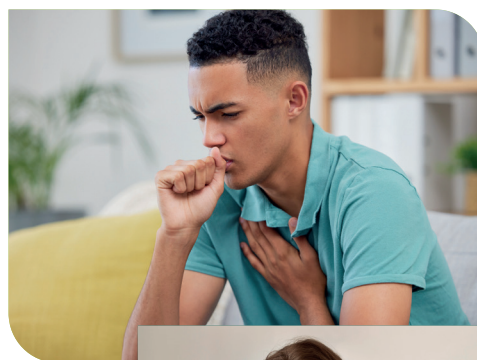
## **Evite o tabagismo e faça escolhas saudáveis**

### **Fatores de risco**

Os principais fatores de risco para o câncer de pulmão incluem tabagismo, exposição a fumaça de cigarro, poluição do ar, exposição a substâncias químicas como amianto e radônio, e histórico familiar da doença.

# Principais sintomas do câncer de pulmão

- Tosse persistente
- Dor no peito
- Falta de ar
- Rouquidão
- Perda de peso inexplicada
- Fadiga
- Tosse com sangue
- Infecções recorrentes



Caso você identifique os sintomas em você ou em alguém próximo, não deixe de procurar um médico especialista (pneumologista/cirurgião torácico) para que ele possa te auxiliar no tratamento mais adequado.





# **Por que cigarro eletrônico faz mal?**

O cigarro eletrônico pode causar danos aos pulmões ao expor os usuários a substâncias químicas nocivas presentes nos aerossóis.

Esses aerossóis contêm nicotina, metais pesados, compostos orgânicos voláteis e outras toxinas que podem causar inflamação pulmonar, lesões nos tecidos e comprometer a função respiratória.

Além disso, o uso prolongado pode aumentar o risco de doenças respiratórias e potencialmente levar a condições pulmonares crônicas.

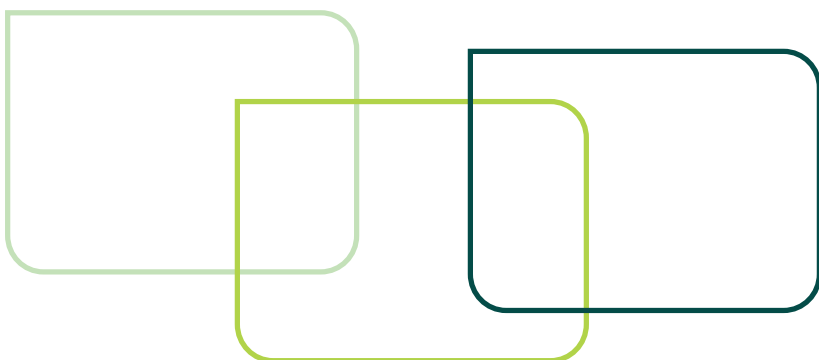




# ***Detectar a doença cedo pode ser crucial para sua vida***

O diagnóstico precoce do câncer de pulmão salva vidas ao proporcionar mais oportunidades para um tratamento eficaz e menos invasivo. Além de minimizar os efeitos colaterais e complicações associadas à doença avançada.

Estar ciente dos sintomas, participar de programas de rastreamento quando indicado e manter consultas médicas regulares são passos fundamentais para a detecção precoce e a melhoria dos resultados de saúde.



# **Promovendo hábitos saudáveis para uma vida melhor**

Agosto Branco é uma campanha dedicada à conscientização sobre a importância de hábitos saudáveis na prevenção de doenças pulmonares.

Adotar práticas como manter uma alimentação equilibrada, a prática regular de exercícios físicos, o não uso de tabaco e a realização de exames periódicos é essencial para manter os pulmões e o corpo em geral saudáveis.

Evitar a exposição a poluentes, hidratar-se adequadamente e dormir bem são hábitos que, além de fortalecerem o sistema imunológico, contribuem para uma vida mais longa e de qualidade.



**Lembre-se: pequenos hábitos diários fazem uma grande diferença para a sua saúde.**



# Recomendações da SBCT, SBPT e CBR para o rastreamento do câncer no pulmão no Brasil

Câncer de pulmão: altamente prevalente e letal  
Principal fator de risco: tabagismo



Idade entre **50 e 80** anos



Fumante atual

ou

Ex-fumante que parou de fumar nos últimos **15 anos**

Carga tabágica de **20 anos-maço** ou mais

## Cálculo de Carga Tabágica



Número de cigarros fumados por dia dividido por 20

X



Número de anos que fuma ou fumou

=

Número de anos-maço

## Exemplos:



(10 cigarros por dia/20)  
**=0,5**

X



20 anos de tabagismo

=

**10** anos-maço



ANS - nº 344397

**Unimed**   
Nova Iguaçu

[www.unimedni.coop.br](http://www.unimedni.coop.br)