

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO
NO CANCRO DA CAVIDADE ORAL
NOS AÇORES

PICCOA



Nos Açores ocorrem, por ano, 57 novos casos de cancro na cavidade oral.

A identificação, atempada, desta patologia, através deste programa de saúde pública, reduzirá, em muito, a mortalidade e o sofrimento humano.

O PICCOA, com início em 1 de janeiro de 2017, desenvolve-se sob a coordenação do Centro de Oncologia dos Açores em parceria com todas as Unidades de Saúde de Ilha e com os três Hospitais dos Açores.

Envolve cerca de 130 000 açorianos, homens e mulheres. É totalmente gratuito.



O CANCRO ORAL É GRAVE?

Sim. Pode ocorrer na cavidade oral (lábio; língua; palato e soalho da boca; mucosas; osso; glândulas salivares e orofaringe).

É agressivo e traiçoeiro. Geralmente é detetado em estadio avançado, o que dificulta o seu tratamento, embora seja possível a sua identificação por visualização direta. A qualidade de vida das pessoas pode ficar diminuída. Daí a extrema importância de um diagnóstico precoce através do programa e do rastreio PICCOA.



O QUE CAUSA O CANCRO ORAL?

Os principais fatores de risco são: Idade; consumo excessivo de tabaco e de álcool; maus hábitos de higiene oral; maus hábitos alimentares; excesso de radiação solar; infeção pelo vírus papiloma humano (HPV).



QUAIS OS SINAIS DE ALERTA?

Feridas que não cicatrizam em duas semanas; sinais recentes no rosto e nos lábios; manchas brancas, vermelhas ou escuras na boca; dormência na língua; sensação de espinha na garganta; dificuldade em engolir ou mover a língua; inchaço no interior da boca; dificuldades no uso de próteses dentárias.



COMO PREVENIR?

Aderir ao PICCOA; fazer o autoexame à cavidade oral; evitar substâncias nocivas (álcool e tabaco em excesso); proteger da exposição solar em excesso; ter uma alimentação equilibrada.



O QUE É O PICCOA?

É um programa de intervenção no âmbito da medicina preventiva, que visa detetar, precocemente, lesões pré-malignas ou malignas na cavidade oral e encaminhá-las, com prioridade, para avaliação e posterior eventual tratamento e acompanhamento hospitalar.



COMO SE EXECUTA O PICCOA?

Através de três procedimentos:

- Rastreio anual, de todos os homens e mulheres que, nesse ano, façam 40; 45; 50; 55; 60; 65; 70 e 75 anos, através da consulta PICCOA, pelo médico dentista, no Centro de Saúde;
- Consulta de todos os casos com sintomatologia, pré-maligna ou maligna, de cancro oral, referenciados por profissionais médicos;
- Preenchimento e entrega, a cada utente integrado no rastreio, de um boletim individual de saúde oral (**BISO 40+**).



COMO FAZER O AUTOEXAME?

Lave bem as mãos e, com muita luz, coloque-se frente de um espelho e observe atentamente:

- Os lábios com os dentes fechados. Puxe o lábio inferior e o superior e observe as gengivas;
- As bochechas e o seu interior, com a boca bem aberta;
- Os dentes, o céu e o soalho da boca até à garganta;
- O fundo da garganta, entoando um ruído “aaaaahhhh...” e com uma ligeira inclinação da cabeça para trás;
- A língua por cima, por baixo e nas laterais, esticando-a para fora com ajuda da mão;
- Os nódulos, palpando o rosto e o pescoço.

Previne-te!
Não deixes de falar!

Previne-te!