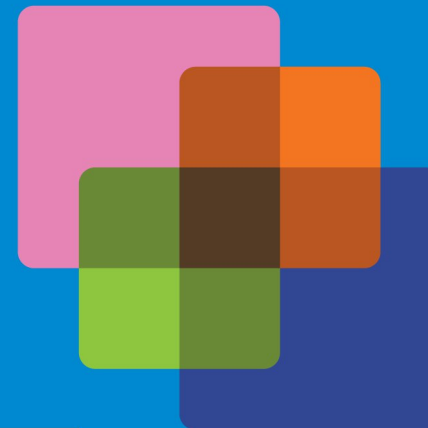


ONCO+

www.oncomais.pt



CANCRO – SITUAÇÃO ATUAL

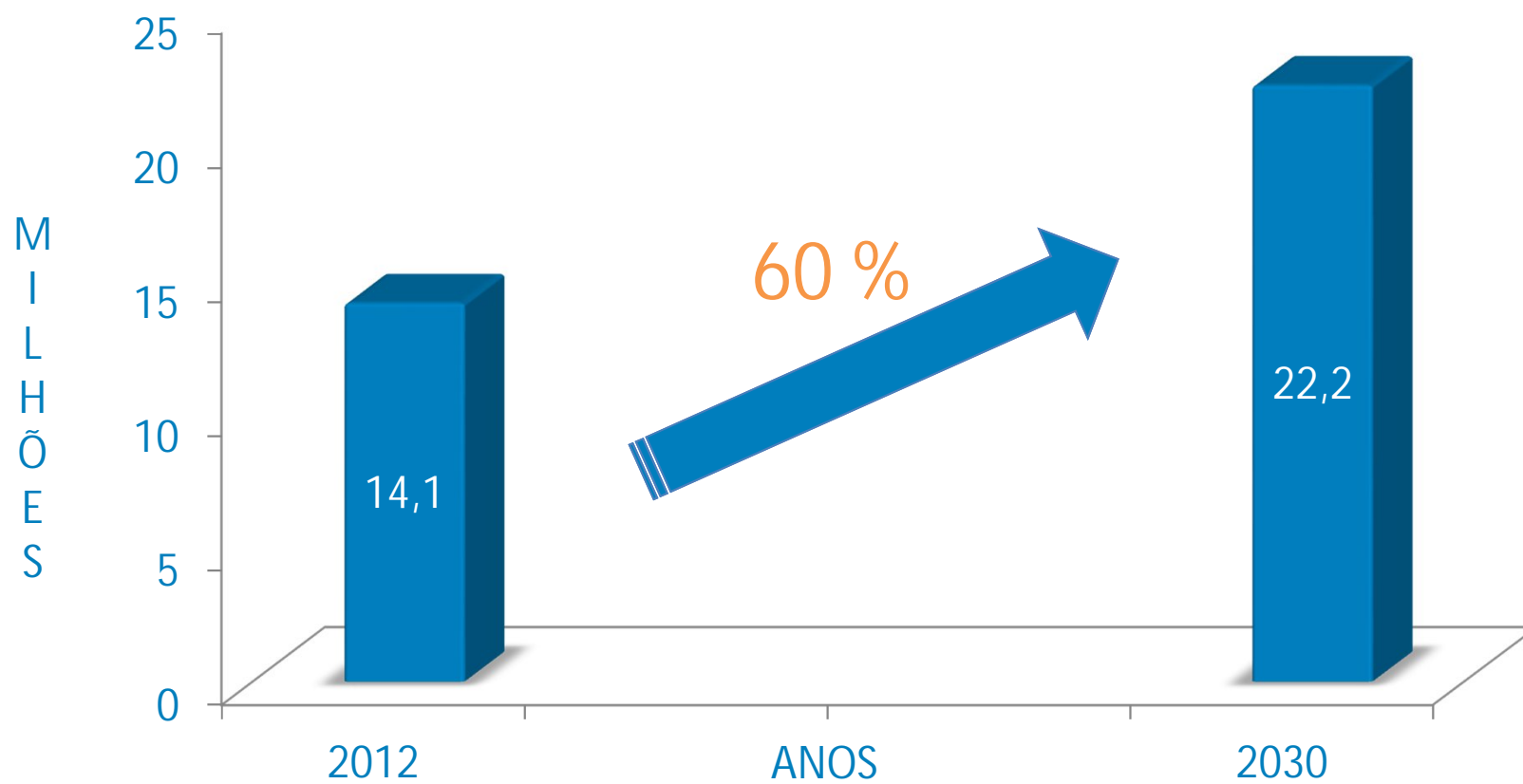
- Causa major de mortalidade e morbilidade a nível mundial;
- Incidência → 14.1 milhões de novos casos;
- Mortalidade → 8.2 milhões de casos;
- Prevalência → 32,6 milhões de indivíduos (pessoas vivas aos 5 anos após o diagnóstico).

Globocan 2012

CANCRO – SITUAÇÃO ATUAL EM PORTUGAL

- Excluindo os tumores da pele não Melanoma, em 2012 a incidência anual foi de 49 174, a mortalidade de 24 112 e a prevalência a 5 anos de 134 272 casos.

CANCRO - SITUAÇÃO FUTURA



CANCRO - ESTRATÉGIA DE LUTA

- Educação para a saúde;
- Prevenção;
- Detecção precoce e terapêuticas efetivas;
- Formação e diferenciação dos profissionais de saúde
-

MISSÃO

- Fornecer à população em geral e aos doentes oncológicos e seus familiares/cuidadores em particular, acesso a informação cientificamente correta, apresentada de forma simples e adaptada às diferentes necessidades e realidades.
- Ser uma ferramenta importante para que cada indivíduo possa estar mais capacitado e possa ter um papel mais ativo nas decisões, quando direta ou indiretamente confrontado com o Cancro.

VALORES

- Independência a nível científico e social;
- Rigor científico;
- Colaboração e partilha;
- Ética.

CREDO

- Acreditamos que um cidadão informado,

será um cidadão melhor tratado!

ONCO+
www.oncomais.pt



A EQUIPA

CONSELHO EXECUTIVO

- Ana Castro
- Fernanda Estevinho
- Joana Augusto
- Miguel Barbosa
- Paula Almeida
- Sérgio Barroso
- Vasco Noronha

CONSELHO TÉCNICO

- Factorchave
- Follow Reference

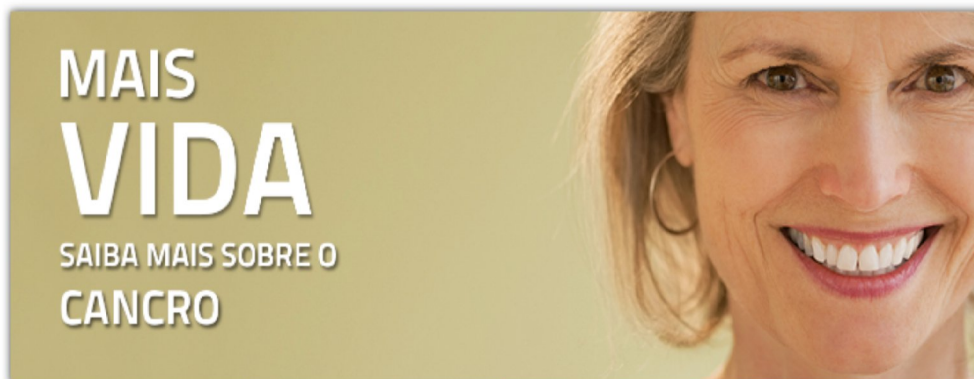
CONSELHO CIENTÍFICO

- Ana Castro (médica)
- Fernanda Estevinho (médica)
- Fernando Monteiro (enfermeiro)
- Guilhermina Laranjo (assistente social)
- Joana Augusto (médica)
- Miguel Barbosa (médico)
- Paula Rodrigues (jurista)
- Rita Morais (psicóloga)
- Sónia Velho (nutricionista)
- Sérgio Barroso (médico)



ONCO+
www.oncomais.pt

OS CONTEÚDOS



 O CANCRO TIPOS DE CANCRO TRATAMENTO	 CANCRO E NUTRIÇÃO O TABAGISMO E O CANCRO	 PSICOLOGIA E CANCRO A DOR TERAPIAS ALTERNATIVAS	 FAMILIARES PERGUNTAS FREQUENTES TESTEMUNHOS
---	---	---	---

AMADORA-SINTRA DEIXA DE FAZER COLONOSCOPIAS DE RASTREIO
O Hospital Amadora-Sintra decidiu de fazer colonoscopias aos utentes que vêm de centros de saúde da sua área. Uma decisão que surge depois de ter...

DESTAQUE DO MÊS

Para mais informações sobre o fígado e a vesícula biliar, clique aqui.

Pesquisar...

AUTENTICAÇÃO

Utilizador

Senha

- CANCRO DO OVÁRIO
- FATORES DE RISCO
- PREVENÇÃO
- SINTOMAS
- DIAGNÓSTICO
- TRATAMENTO

- O QUE É O CANCRO?
- ESTÁDIOS DO CANCRO
- FATORES DE RISCO
- DIAGNÓSTICO
- ENSAIOS CLÍNICOS

- TIPOS DE CANCRO
- MAMA
- PRÓSTATA
- CÓLON E RETO
- OVÁRIO
- CABEÇA E PESCOÇO
- GLIOBLASTOMAS
- ESTÓMAGO
- SARCOMA DO ESTROMA
- GASTROINTESTINAL (GIST)
- CANCRO DO PÂNCREAS E VIAS BILIARES

- TRATAMENTO
- QUIMIOTERAPIA
- RADIOTERAPIA
- REMOÇÃO CIRÚRGICA

CANCRO DO OVÁRIO

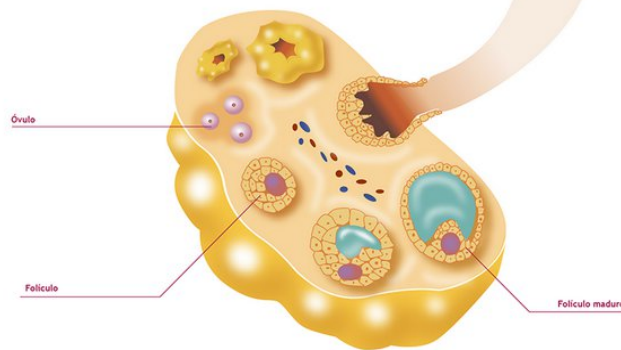
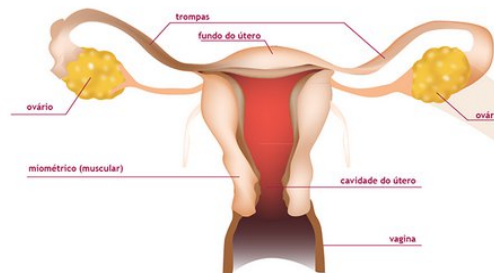
Os ovários são dois órgãos que fazem parte do sistema reprodutor feminino. Medem aproximadamente 2 a 3,5 cm de comprimento e 1 a 1,5 cm de largura.

O peritонеu é o nome dado a uma membrana que reveste vários órgãos da cavidade abdominal e pelve, o peritoneu que recobre a superfície do ovário chama-se epitélio ovárico.

É nos ovários que se dá a produção dos óvulos, processo ao qual se chama oogénese.

O cancro do ovário é o nono cancro mais comum nas mulheres e o quinto na lista de cancros mais mortais. O risco de contrair cancro do ovário é de 1 em 71 mulheres e o risco de morte é de 1 em 95 casos.

Útero e ovários



QUIMIOTERAPIA

A quimioterapia consiste na terapêutica com medicamentos, estes medicamentos têm como objetivo matar as células cancerígenas. Estes fármacos são cada vez mais seletivos, quer isto dizer que cada vez mais eles atuam mais nas células cancerígenas, no entanto esta seletividade ainda não é a ideal e estes medicamentos afetam as células sãs e por isso existe a queda de pelo e cabelo, enfraquecimento de pele e unhas, náuseas e vômitos.

A quimioterapia consiste na terapêutica com medicamentos, estes medicamentos têm como objetivo matar as células cancerígenas. Estes fármacos são cada vez mais seletivos, quer isto dizer que cada vez mais eles atuam só nas células cancerígenas, no entanto esta seletividade ainda não é perfeita e estes medicamentos afetam as células sãs, deprimindo as defesas do organismo.

Os medicamentos utilizados na quimioterapia chamam-se citostáticos, este nome significa paragem do crescimento celular.

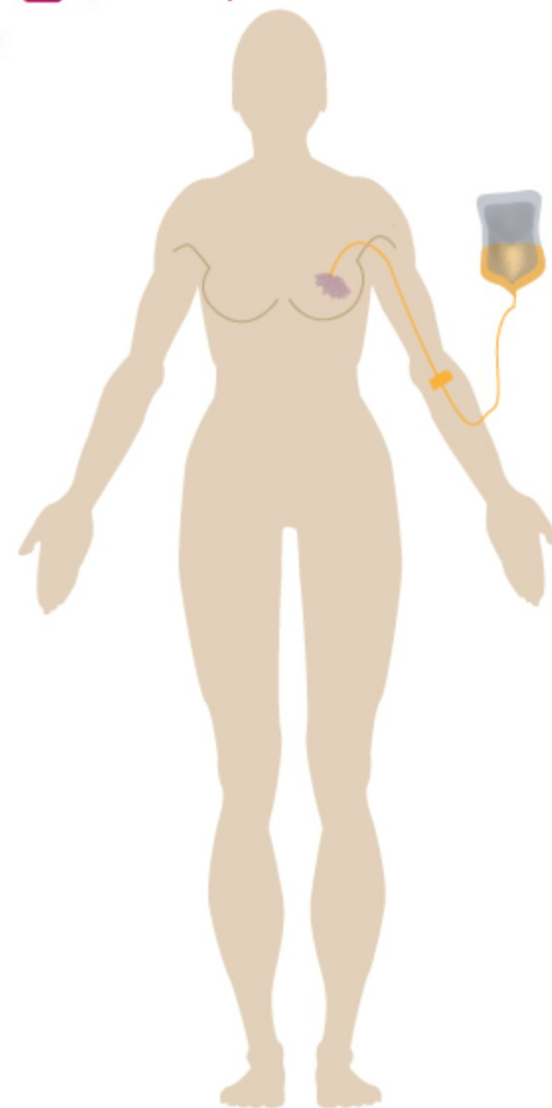
- O objetivo de cada medicamento depende do tipo de cancro que estamos a tratar, mas, de uma forma geral, eles visam: Diminuir o crescimento do tumor
- Destruir as células malignas, quer as localizadas, quer as que se possam ter deslocado para outras regiões do corpo
- Aliviar os sintomas causados pelo crescimento do tumor, como dor devido à compressão que o tumor exerce sobre órgãos próximos
- Melhorar a qualidade de vida

O número de sessões e o tempo das mesmas depende do tipo de tumor e da forma como cada organismo reage à terapia. Os ciclos de quimioterapia são geralmente interrompidos por períodos de pausa, estas pausas têm como objetivo permitir ao organismo a produção de células novas que melhoram o sistema imunitário reforçando as defesas do organismo.

A forma de administração da quimioterapia é, na maioria dos casos, endovenosa, isto é, através das veias. Embora não seja muito frequente, pela agressividade que causa ao sistema digestivo, também pode ser administrada através de comprimidos.

Quando o cancro afeta o sistema urinário, a quimioterapia é administrada pela via intra-visual. Esta via consiste

Quimioterapia



Os efeitos indesejáveis da Quimioterapia

Os medicamentos utilizados no tratamento não são capazes de reconhecer apenas as células cancerígenas e destruir exclusivamente essas, por isso algumas células saudáveis são destruídas também. Além disso tratam-se de medicamentos agressivos para o organismo. Por estes motivos, frequentemente, a quimioterapia causa efeitos secundários.

- **Náuseas e vômitos** – são dos efeitos mais frequentes. No entanto será administrada medicação para ajudar neste sentido. Para diminuir estes efeitos além da medicação pode optar por alimentos secos, como o pão ou tostas e alimentos frios que têm sabor menos acentuado.
- **Queda de cabelo (alopécia)** – a queda de pelo e cabelo é temporária, quando parar os tratamentos o seu cabelo voltará a crescer, e, na maioria das vezes, mais forte. Para que a queda do cabelo não seja tão sentida por si, pode optar por cortar o cabelo curto para se ir adaptando. Outros conselhos a ter em conta são: não usar secador ou usar a uma temperatura baixa; não pintar o cabelo e pentear-se com escovas macias e pouco agressivas.
- **Diarreia e prisão de ventre (obstipação)** – alguns medicamento utilizados na quimioterapia alteram o equilíbrio do intestino causando problemas como diarreia ou prisão de ventre (obstipação). É necessário ter muita atenção a períodos prolongados de diarreia uma vez que pode levar a desidratação. Para melhorar o funcionamento do seu intestino deve beber líquidos, de preferência água; fazer uma dieta rica em fibras; evite o leite, café, bebidas com cafeína.
- **A infeção** – a quimioterapia é responsável pela diminuição das defesas do organismo, esta diminuição acontece essencialmente devido à redução de glóbulos brancos, assim, o organismo fica mais suscetível a infeções. Para se proteger contra infeções deve ter cuidados como uma boa higiene das mãos, lavagem dos dentes após as refeições com uma escova macia; dar preferência a alimentos cozinhados, evite estar em contacto com pessoas que tenham doenças contagiosas como constipação, por exemplo. A febre é um dos sinais mais importantes de infeção, veja a sua temperatura regularmente.
- **Inflamação das mucosas e membranas (mucosite)**– algumas pessoas, perante a quimioterapia desenvolvem uma inflamação generalizada das mucosas da boca, garganta, intestino ou órgãos genitais. Os sinais deste tipo de inflamação são a vermelhidão (rubor), ardência, pequenas feridas (úlceras). Este tipo de reação é mais frequente na primeira semana de tratamento. Para minimizar estes efeitos evite alimentos ácidos e duros, evite gorduras e picantes e faça uma boa higiene destas regiões.

TERAPIAS ALTERNATIVAS



O relaxamento

As técnicas de relaxamento, como pilates, body balance, yoga, reiki, tai-chi e meditação, são particularmente úteis para controlar a agitação, tensão acumulada, raiva e ansiedade. Estas emoções, por aumentarem a concentração de certas hormonas agravam a dor. Pode ler mais sobre este assunto em [Psicologia e Cancro](#). Pode encontrar este tipo de modalidades na maioria dos ginásios.



As massagens

Se não se sente bem em atividades de grupo e se a origem das dores é essencialmente músculo-esquelética, as massagens são uma boa solução para si. Permitem a descompressão muscular e conseqüente alívio da dor. Também contribuem para restabelecer a calma e a tranquilidade.



A acupuntura

É uma técnica de Medicina Tradicional Chinesa que tem revelado resultados excelentes no alívio e prevenção da dor crónica. É feita através da colocação de pequenas agulhas na pele em pontos específicos, chamados pontos de acupuntura, esses pontos são estratégicos consoante o tipo de patologia. Não é considerada um tratamento mas sim uma técnica complementar. Embora dependa da sensibilidade de cada um, a acupuntura é indolor.



A estimulação elétrica nervosa transcutânea

Trata-se da aplicação de estímulos elétricos através da pele, é um tratamento particularmente útil no tratamento da dor de origem neuropática.

ONCO+
www.oncomais.pt



TIMELINE

Onco+
Disponíveis em Julho 2014

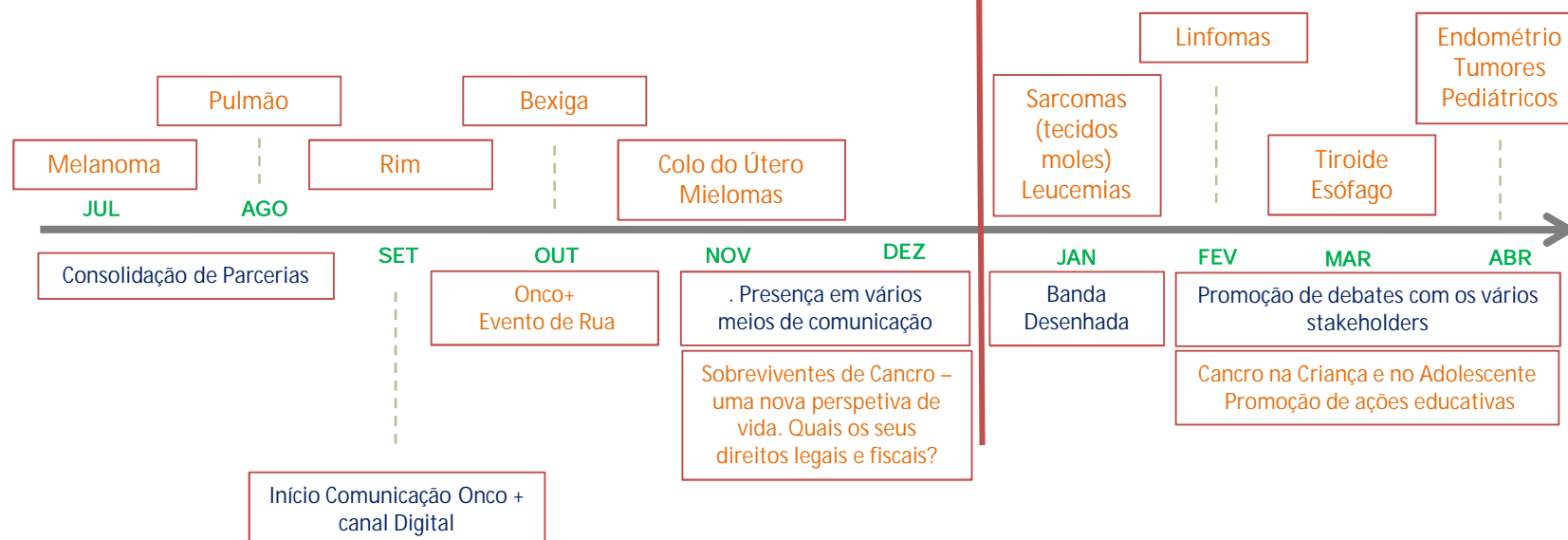
- Mama
- Próstata
- Cólon Rectal
- Ovário
- Cabeça e Pescoço
- Glioblastomas
- Estômago
- Sarcoma do Estroma
- Gastrointestinal (GIST)
- Pâncreas e Vias Biliares

Comunicação
Online
Facebook

- Doente Oncológico
- Familiar ou Cuidador
- População em Geral

2014

2015



ONCO+
www.oncomais.pt



DADOS

junho 2014

Descrição geral

sessões

406 ↑ desde maio 2014
(194 visitas)

utilizadores

315 ↑ desde maio 2014
(137 utilizadores)

visualizações
de páginas

1422 ↑ desde maio 2014
(1187 visualizações)



duração média da visita

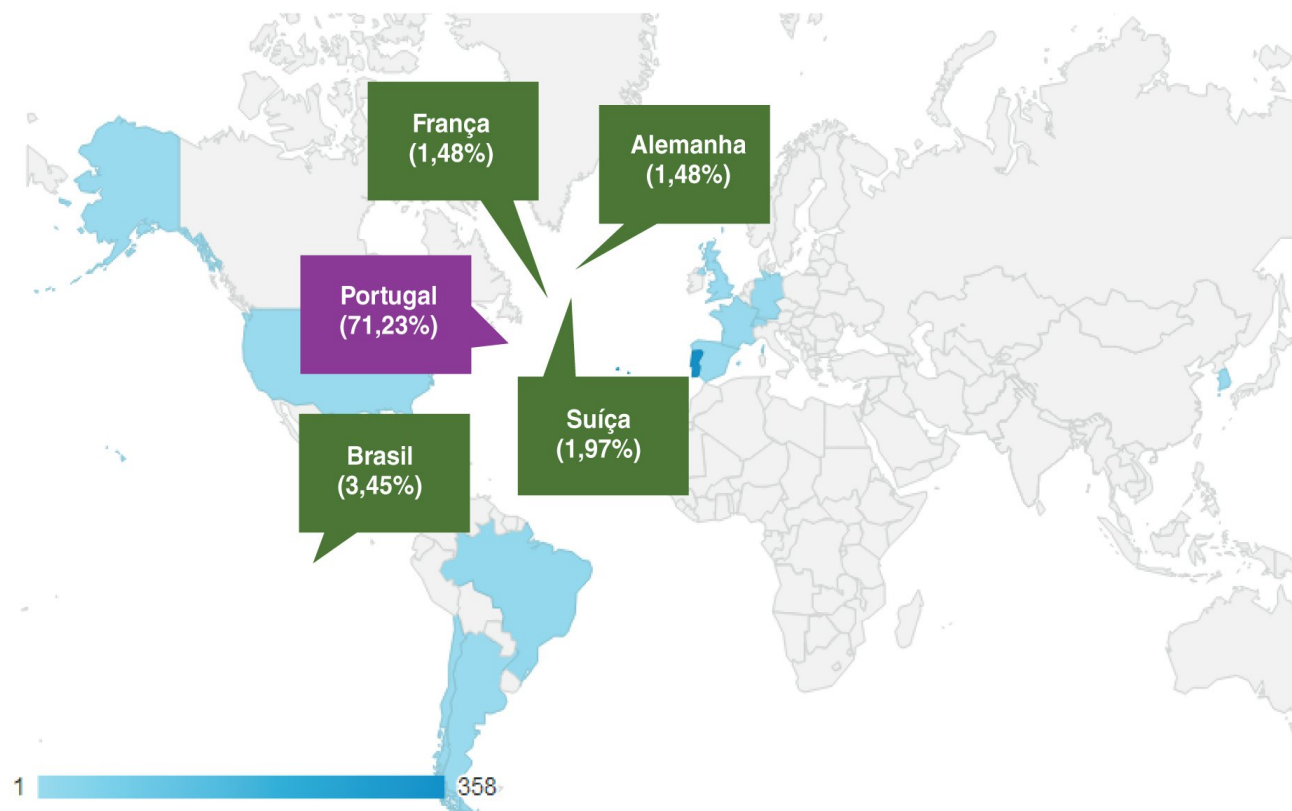
00:03:16

↓ 00:05:22 (abril)

Idade

Sexo

Localização - TOP 5





ONCO+
www.oncomais.pt

O EVENTO

Evento Nacional



JUNTOS SOMOS **MAIS** **FORTES**



www.factorchave.pt

Evento Nacional

- Flashmob envolvendo 300 a 500 pessoas
- Filme com depoimento de doentes
- Envolvimento das Associações de Doentes
- Depoimentos de figuras públicas
- Abordagem positiva ao cancro



ONCO+
www.oncomais.pt



APOIO

O que pretendemos?

- Apoio institucional
- Divulgação do Oncomais e do evento



ONCO+
www.oncomais.pt

MUITO OBRIGADA