



**LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO**

Núcleo Regional do Sul

***Guia Prático para
Médicos de
Medicina Geral e
Familiar***

**LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO
NÚCLEO REGIONAL SUL (LPCC-NRS)**

Índice

Conteúdo

A Liga Portuguesa Contra o Cancro.....	3
1. A nossa Missão.....	3
2. Os nossos Objetivos	3
3. Os nossos Princípios e Valores	3
4. Estrutura	3
Eixos de Atuação	4
Apoio ao Doente Oncológico	4
1. Apoio Jurídico	4
2. Apoio Social.....	4
3. Consultas de Psico-oncologia a doentes oncológicos, familiares e cuidadores	4
4. Consultas de Psico-oncologia para crianças e adolescentes em luto.....	5
Prevenção Primária	5
Prevenção Secundária.....	6
1. Programa de Rastreio de Cancro de Mama.....	6
2. Detecção Precoce de Cancro de Pele e da Cavidade Oral.....	7
3. Consultas de Cessação Tabágica.....	8
Apoio à Formação e Investigação em Oncologia	8
1. Atribuição de bolsas de investigação.....	8
2. Realização de webinars e cursos para profissionais de saúde, doentes e familiares..	9
3. Desenvolvimento do programa de literacia em saúde <i>Segundas de Conversa</i>	9
Contactos	10

A Liga Portuguesa Contra o Cancro

1. A nossa Missão

A Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC) assume-se como uma entidade de referência nacional no **apoio ao doente oncológico e família**, na **promoção da saúde**, na **prevenção** do cancro e no estímulo **à formação e investigação** em oncologia.

2. Os nossos Objetivos

A LPCC prossegue os seguintes objetivos:

- Divulgar informação sobre o cancro e promover a educação para a Saúde, com ênfase para a sua prevenção;
- Contribuir para o apoio social e a humanização da assistência ao doente oncológico, em todas as fases da doença;
- Cooperar com as instituições envolvidas na área da oncologia, nomeadamente os Centros do Instituto Português de Oncologia Francisco Gentil e os Hospitais das Regiões Autónomas;
- Estimular e apoiar a formação e a investigação em oncologia;
- Estabelecer e manter relações com instituições congéneres nacionais e estrangeiras;
- Desenvolver estruturas para as prevenções primária e secundária, tratamento e reabilitação, isoladamente ou em colaboração com outras entidades
- Defender os direitos dos doentes e dos sobreviventes de cancro.

3. Os nossos Princípios e Valores

Os voluntários e os profissionais que desenvolvem a sua atividade na LPCC regem-se pelos princípios da Humanização e Solidariedade e pelos seguintes valores:

Sensibilidade;
Equidade;
Ética;
Respeito;
Compromisso;
Responsabilidade;
Transparência.

4. Estrutura

A LPCC está dividida em Núcleos Regionais que, em número de cinco (Açores, Centro, Madeira, Norte e Sul) e dotados de autonomia administrativa e financeira, intervêm em todo o território nacional, em áreas geográficas definidas. Esta estrutura organizativa, descentralizada, permite uma adequação às características próprias de cada zona geográfica e das suas populações.

Eixos de Atuação

Todos os serviços disponibilizados pela Liga Portuguesa Contra o Cancro são totalmente **gratuitos**.

Apoio ao Doente Oncológico

1. Apoio Jurídico

Aconselhamento prévio, tratamento e apoio na resolução de problemas com relevância jurídica apresentados pelos doentes, sobreviventes de cancro e seus familiares, através da consulta jurídica e da elaboração de pareceres jurídicos.

Para usufruir deste serviço basta preencher o seguinte formulário:
<https://www.ligacontracancro.pt/paginas/detalhe/url/formulario-apoio-juridico/preview/true/>

2. Apoio Social

Este trabalho é desenvolvido em estreita colaboração com as assistentes sociais dos diferentes hospitais com serviços de oncologia e depois de comprovada a carência económica, os doentes e os seus familiares podem usufruir dos seguintes apoios:

- Aquisição de medicamentos não comparticipados ou comparticipados parcialmente e/ou produtos de saúde, suplementos alimentares e outros relevantes para a terapêutica e reabilitação oncológica, desde que tenham prescrição médica;
- Transporte;
- Ajudas técnicas (cadeiras de rodas, canadianas, próteses mamárias, soutiens, material de ostomia e laringectomia, camas articuladas, colchões anti-escaras e outros);
- Atribuição de cabazes alimentares em formato cartão presente;
- Pagamento de despesas domésticas (luz, água, gás);
- Roupas e outras ajudas pontuais e extraordinárias que sejam prioritárias para o doente.

Para pedir este apoio, o doente e/ou familiares e/ou cuidadores devem:

- contactar as Delegações ou Grupos de Apoio geograficamente distribuídos pelo território através do email ou contacto telefónico *(contactos disponibilizados no final deste documento)*
- contactar o Núcleo Regional do Sul através do email ou contacto telefónico *(contactos disponibilizados no final deste documento)*

3. Consultas de Psico-oncologia a doentes oncológicos, familiares e cuidadores

Procurando colmatar as grandes lacunas na disponibilização de apoio psicológico especializado em Portugal, a LPCC criou Unidades de Psico-Oncologia, constituídas por **psicólogos clínicos com experiência na área da oncologia**, e com cobertura descentralizada a nível nacional.

Estas Unidades oferecem uma resposta célere, gratuita e de proximidade ao crescente número de doentes e famílias que manifestam dificuldades psicoemocionais em qualquer fase do percurso da doença, inclusive em situações de luto. As consultas podem ser em formato *online* ou presencial.

Para pedir este apoio, o doente e/ou familiares e/ou cuidadores devem:

- contactar as Delegações ou Grupos de Apoio geograficamente distribuídos pelo território através do email ou contacto telefónico *(contactos disponibilizados no final deste documento)*
- contactar a Unidade de Psi-Oncologia do Núcleo Regional do Sul através do email: psicooncologia.nrs@ligacontracancro.pt

4. Consultas de Psico-oncologia para crianças e adolescentes em luto

A LPCC visa contribuir para uma adaptação equilibrada de crianças e adolescentes que enfrentam a dura realidade da perda de um ente querido ou de amigo vítimas de doença oncológica.

Para tal, disponibilizamos acompanhamento psicológico gratuito, que pode ser extensível a crianças e adolescentes que estejam a vivenciar a doença oncológica de alguém que lhes seja próximo.

Para pedir este apoio deve:

- contactar as Delegações ou Grupos de Apoio geograficamente distribuídos pelo território através do email ou contacto telefónico *(contactos disponibilizados no final deste documento)*
- contactar o Núcleo Regional do Sul através do email: psicooncologia.nrs@ligacontracancro.pt

Prevenção Primária

A LPCC tem como um dos seus principais objetivos a **promoção de estilos de vida saudáveis**, pois muitos dos casos de cancro poderiam ser evitados ao prevenir comportamentos e fatores de risco. O campo de ação da Prevenção Primária é toda a comunidade, desde a infância à idade adulta. Atua em escolas (do pré-escolar ao ensino secundário), empresas, autarquias e outras instituições. São desenvolvidos programas, projetos, materiais (físicos e digitais) e realizam-se ações de sensibilização sobre as seguintes temáticas:

- Tabaco e Álcool;
- Alimentação Saudável;
- HPV (Vírus do Papiloma Humano);
- Prevenção do cancro de pele;
- Outubro rosa (prevenção do cancro da mama);
- Novembro azul (prevenção do cancro da próstata).

Estas ações de sensibilização são realizadas com o apoio de médicos, enfermeiros e profissionais da área da saúde, com o intuito de chegarmos cada vez a mais pessoas, por forma a que adotem ou alterem comportamentos e hábitos de vida que contribuam significativamente para a prevenção da doença.

Qualquer questão sobre a Prevenção Primária, pode contactar:

Tlm: 911813829 (Maria Silva) e 910063802 (Mariana Brazão)

E-mail: maria.silva@ligacontracancro.pt e mariana.brazao@ligacontracancro.pt

Prevenção Secundária

1. Programa de Rastreio de Cancro de Mama

A LPCC é responsável pela operacionalização do Programa de Rastreio de Cancro de Mama do Serviço Nacional de Saúde. Este rastreio é de base populacional e visa detetar cancros em fase tratável, permitindo deste modo **reduzir a mortalidade em cerca de 30%**.

A LPCC dispõe de **Unidades Móveis de Rastreio** que cobrem os vários concelhos permitindo que todas as utentes possam efetuar o rastreio, de **2 em 2 anos**, sem terem de se sujeitar a grandes deslocações. Os radiologistas do rastreio são **especialistas em senologia**.

O Rastreio do Cancro da Mama no Núcleo Regional do Sul, já com mais de 25 anos de experiência, tem todo o circuito da operação otimizado, desde as convocatórias, ao rastreio e consulta de aferição, o que se traduz numa **diminuição significativa no tempo de espera para encaminhamento hospitalar**.

Qual é a sequência de intervenções?

1. Identificação da população alvo;
2. Convite da população elegível;
3. Realização da mamografia;
4. Diagnóstico;
5. Referenciação para tratamento.

Qual é a população-alvo definida pela Direção Geral de Saúde?

- Mulher sem qualquer alteração na mama – estar assintomática;
- Ter entre 50 e 69 anos;
- Não ter próteses mamárias;
- Não ter realizado mastectomia;
- Nunca ter tido cancro de mama;
- Não fez uma mamografia nos últimos 6 meses.

Porquê indicar a realização do rastreio da LPCC?

Os programas de rastreio organizado são mais eficazes do que os rastreios oportunistas (não organizados e não monitorizados), geradores de menos iatrogenia, mais económicos, auditáveis e, se necessários, suspensos.

Como funciona o processo?

Realização de mamografia bilateral com dupla leitura cega. Se não existir consenso entre os dois médicos radiologistas, a mamografia é classificada por um terceiro médico.

As mamografias de rastreio são classificadas de acordo com a terminologia BiRADS. De acordo com o resultado da mamografia é realizado o encaminhamento da utente:

- **Resultados inconclusivos/insatisfatórios (R0)**
As utentes repetem o exame no centro de aferição;
- **Resultados negativos (R1 ou R2)**
As utentes são informadas para voltar ao rastreio no ciclo seguinte (dentro de 2 anos);
- **Resultados positivos (R3, R4 e R5)**
As utentes são referenciadas para consulta de aferição;

-As consultas aferição têm por objetivo a realização de exames adicionais para esclarecimento da necessidade de vigilância e/ou encaminhamento hospitalar.

Na sequência desta consulta e de eventuais exames complementares aí promovidos, incidências mamográficas complementares, ecografia e/ou biópsia, o encaminhamento da utente dar-se-á de uma das seguintes formas:

- **Não tem suspeita de lesão maligna**
As utentes são informadas para voltar ao rastreio no ciclo seguinte (dentro de 2 anos);
- **Inclusivo quanto a suspeita de lesão maligna**
As utentes mantêm-se sob vigilância, repetindo a consulta de aferição/exames complementares em 6 ou 12 meses;
- **Confirmação de lesão maligna após biópsia**
As utentes são encaminhadas pela LPCC para o hospital de referencia e é excluída da população elegível para este programa de rastreio.

Qualquer questão sobre o Rastreio de Cancro de Mama, pode contactar:

Tlm: 915 999 890 (Inês Reis)

E-mail: rcm.admin@ligacontracancro.pt

2. Detecção Precoce de Cancro de Pele e da Cavidade Oral

Entre os tipos de cancro mais comuns em Portugal, destaca-se o cancro da pele e da cavidade oral. A LPCC-NRS reconhecendo este problema de saúde pública, desenvolveu um programa de detecção precoce de cancro da pele e da cavidade oral, com recurso a médicos especialistas, dermatologistas e médicos dentistas, respetivamente.

Estas ações decorrem sempre que possível e preferencialmente, nos Centros de Saúde onde os médicos de família encaminham a população de risco. Em 2023 foram detetadas um total de **798 lesões pré-malignas e 240 lesões malignas**.

O encaminhamento dos doentes referenciados na ação é realizado com o auxílio do médico de família em todos os passos. Quando o médico recebe uma referenciação decorrente de uma ação de Detecção Precoce:

- De **Cancro de Pele**, é necessário referenciar para consulta de dermatologia – selecionar a opção Dermatologia – Telerastreio dermatológico;
- De **Cancro da Cavidade Oral**, é necessário emitir um cheque diagnóstico de referenciação para um médico aderente credenciado para o efeito e consequentemente, integrar Projeto de Intervenção Precoce no Cancro Oral – PIPCO.

Este processo de encaminhamento está explicado na integra na carta de referenciação ao médico de família, que é entregue ao utente no dia da ação.

Qual é a população-alvo da Detecção Precoce de **Cancro de Pele**? Deve possuir pelo menos uma das seguintes características.

Mais de 50 anos;

Historial de cancro de pele na família;

Mais de 50 sinais;

Pele e olhos claros;

Prática de atividades com elevada exposição solar.

Qual é a população-alvo da Detecção Precoce de **Cancro da Cavidade Oral**?

Fumadores com 40 anos ou mais;

Utentes:

- com queixas de dor, lesões, alterações da cor ou da superfície da mucosa oral;
- com aumento de volume não habituais de estruturas da boca ou vias aéreas superiores;
- referenciados por Médico de Família.

Qualquer questão sobre a Detecção Precoce de Cancro de Pele e Cavidade Oral, pode contactar:

Tlm: 910 127 347 (Beatriz Garcia)

E-mail: beatriz.garcia@ligacontracancro.pt

3. Consultas de Cessação Tabágica

A LPCC tem uma preocupação crescente com a prevenção e a alteração de comportamentos de risco que podem promover o aparecimento de problemas oncológicos. O tabaco é um dos principais carcinogénicos e responsável pelo aparecimento de diversos tumores.

A Cessação Tabágica tem uma abordagem multidisciplinar e a equipa é constituída por **Médicos de Medicina Geral e Familiar** com formação em cessação tabágica, **Psicólogas** com formação em cessação tabágica e **Nutricionista**. Esta equipa permite uma abordagem abrangente no auxílio aos fumadores.

Qualquer questão sobre as Consultas de Cessação Tabágica, pode contactar:

Tlm: 912 732 946 (Catarina Roque)

E-mail: catarina.roque@ligacontracancro.pt

Apoio à Formação e Investigação em Oncologia

Tendo em consideração a necessidade de progressos no diagnóstico e tratamento em oncologia e aumento do conhecimento da população sobre o cancro, a LPCC procura ter um papel ativo nesta temática através:

1. Atribuição de bolsas de investigação

Bolsas de Investigação em Oncologia LPCC-NRS

Financiar projetos de investigação a dois anos.

Bolsas de Formação Professor Edward Limbert

Permitir que os profissionais de saúde e investigadores concretizem os seus objetivos de formação em oncologia, participando em congressos e reuniões científicas ou frequentando cursos e estágios formativos.

Para mais informações ou para candidaturas às bolsas, pode:

- Aceder no seguinte link:

<https://www.ligacontracancro.pt/servicos/detalhe/url/bolsas-de-investigacao-cientifica-em-oncologia/nucleo/nucleo-regional-do-sul>

-Ou contactar:

Tlm: 910 514 459 (Mariana Cavaleiro Ferreira)

E-mail: mariana.cferreira@ligacontracancro.pt

2. Realização de webinars e cursos para profissionais de saúde, doentes e familiares

- Webinar "Comunicação em Cuidados Paliativos - Desafios e Oportunidades
- VIII Jornadas de Investigação em Oncologia em Portugal
- Curso do Tratamento Físico do Edema - Método Leduc® (carga horária 64H)
- Jornadas de Cuidados Paliativos Pediátricos
- Webinar "Descodificar a Genética, Para Melhor Compreender o Cancro"

Para mais informações sobre os cursos e formações disponibilizados, pode aceder no seguinte link:
<https://www.ligacontracancro.pt/servicos/detalhe/url/congressos/nucleo/nucleo-regional-do-sul>

3. Desenvolvimento do programa de literacia em saúde *Segundas de Conversa*

Esta iniciativa pretende, na sua génese, aumentar a literacia em saúde bem como promover a discussão informal e participada em sessões com a comunidade não especialista.

Atualmente este programa é transmitido no Canal Saúde+ e na TSF.

Para assistir aos programas, pode aceder no seguinte link:

Temporada 1 - <https://www.ligacontracancro.pt/2convt1/>

Temporada 2 - <https://www.ligacontracancro.pt/2convt2/>

Contactos

Grupo de Apoio ou Delegação	Contacto	Email
Núcleo Regional do Sul	217 264 099 217 271 241	nucleosul@ligacontracancro.pt
Grupo de Apoio de Abrantes	241 094 016 915 078 953 (Sra. Matilde Sacavém -coordenadora) 915 078 959 (Sra. Paula Vilaverde – coordenadora)	grupoapoioabrantres@ligacontracancro.pt
Delegação de Alcácer do Sal	966 332 907 (Sra. Edite Amador)	delegacaoalcacerdosal@ligacontracancro.pt
Delegação de Almodôvar	915 999 908 (Sra. Lurdes Santos)	delegacaoalmodovar@ligacontracancro.pt
Grupo de Apoio de Beja	284 322 144 915 999 907 910 443 113 (Sra. Arminda Palma)	grupoapoiobeja@ligacontracancro.pt
Delegação de Borba	915 653 701 (Sra. Mariana Lopes)	delegacaoborba@ligacontracancro.pt
Delegação de Cascais	911 768 100 963 787 548 (Sr. João Mendonça)	delegacaodecascais@ligacontracancro.pt
Grupo de Apoio de Évora	266 700 218 917 148 682 915 999 887 (Sr. Célia Vidigal)	grupoapoioevora@ligacontracancro.pt
Grupo de Apoio de Faro	289 007 827 910 449 978 910 047 884 (Sr. Jorge Carvalho)	grupoapoiofaro@ligacontracancro.pt
Delegação da Golegã	914 039 281 (Sra. Isabel Vieira)	delegacaogolega@ligacontracancro.pt
Grupo de Apoio de Lisboa	217 264 099 / 217 271 241	grupoapoiolisboa@ligacontracancro.pt
Delegação da Lourinhã	938 288 681 (Sra. Teresa Cruz dos Santos)	delegacaolourinha@ligacontracancro.pt
Delegação de Mértola	286 001 047 (apenas de manhã) 910 011 506 (Sra. Fernanda Romba)	delegacaomertola@ligacontracancro.pt
Delegação de Moura	285 252 200 966 968 351 (Sr. Francisco Alvarinho)	delegacaomoura@ligacontracancro.pt
Delegação de Oeiras	938 252 769 (Sr. João Costa)	delegacaooeiras@ligacontracancro.pt
Delegação de Peniche	915 999 897 964 089 681 (Sra. Lígia Matias) 915 999 897 (Sra. Maria João Santos)	delegacaopeniche@ligacontracancro.pt
Grupo de Apoio de Portalegre	245 330 989 915 999 892	grupoapoioportalegre@ligacontracancro.pt
Grupo de Apoio de Santarém	243 332 643 915 999 901	grupoapoiosantarem@ligacontracancro.pt
Grupo de Apoio de Setúbal	300 506 105 912 005 109	grupoapoiosetubal@ligacontracancro.pt
Delegação de Seixal	211 953 492 910 492 657 (Sr. Eduardo Marques)	delegacaoseixal@ligacontracancro.pt
Delegação de Torres Novas	919 725 647 (Sra. Helena Cunha)	delegacaotorresnovas@ligacontracancro.pt