

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ  
FACULDADE DE ODONTOLOGIA

# PREVENÇÃO DO CÂNCER DE BOCA

MANUAL PARA CUIDADORES  
DA PESSOA IDOSA



FACULDADE DE  
ODONTOLOGIA  
BELÉM-UFPA



# APRESENTAÇÃO

## ELABORADO POR

Liliane Silva do Nascimento  
Helder Antônio Rebelo Pontes  
Flávia Sirotheau Corrêa Pontes  
Gabriella Karolyne Pompeu Martins  
Gabriela Marçal Moreira de Lima  
Gustavo Bezerra dos Santos Lira  
Mayra Emanuelle Magalhães Alves  
Cecília Abrahão Nascimento de Santi  
Luisa Helena Santos da Silva



## VISÃO GERAL DO PROJETO

Esse manual foi desenvolvido no âmbito do projeto “Prevenção ao Câncer de Boca: de ponto a ponto, de Vila em Vila pela Amazônia”, uma iniciativa da Faculdade de Odontologia da Universidade Federal do Pará em parceria com o Laboratório de Monitoramento e Avaliação em Saúde (UFPa). A proposta surge da necessidade de ampliar o acesso à informação de qualidade, promovendo a conscientização sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de boca.

O material tem como principal objetivo orientar cuidadores de idosos e a população em geral sobre práticas de autocuidado e medidas preventivas, fortalecendo a troca de conhecimentos e incentivando atitudes que contribuam para a redução da incidência da doença.

## SUMÁRIO

**1.** O que é ser um cuidador?

4

**2.** O cuidado como promovedor de Saúde

5

**3.** Higiene Bucal da Pessoa Idosa

6

**4.** Câncer de Boca

7

**5.** Fatores de Risco

8

**6.** Como prevenir?

9

**7.** Auto Exame

10

**8.** Benefícios para qualidade de vida da pessoa idosa

11





## O QUE É SER UM CUIDADOR?

O cuidador de idosos exerce um papel essencial na promoção da saúde e na qualidade de vida da pessoa idosa. Ele atua não apenas no apoio às atividades diárias, mas também na observação de sinais de alterações na saúde, facilitando o diagnóstico precoce de doenças. No contexto da prevenção do câncer de boca, o cuidador torna-se fundamental ao incentivar hábitos de higiene bucal, estimular consultas odontológicas regulares e identificar possíveis lesões ou mudanças na cavidade oral.

## QUAL A SUA IMPORTÂNCIA?

A participação ativa do cuidador contribui diretamente para a detecção precoce e para o fortalecimento do cuidado integral ao idoso.

**IMPORTANTE LEMBRAR:** deve-se respeitar a autonomia e a individualidade de cada um.

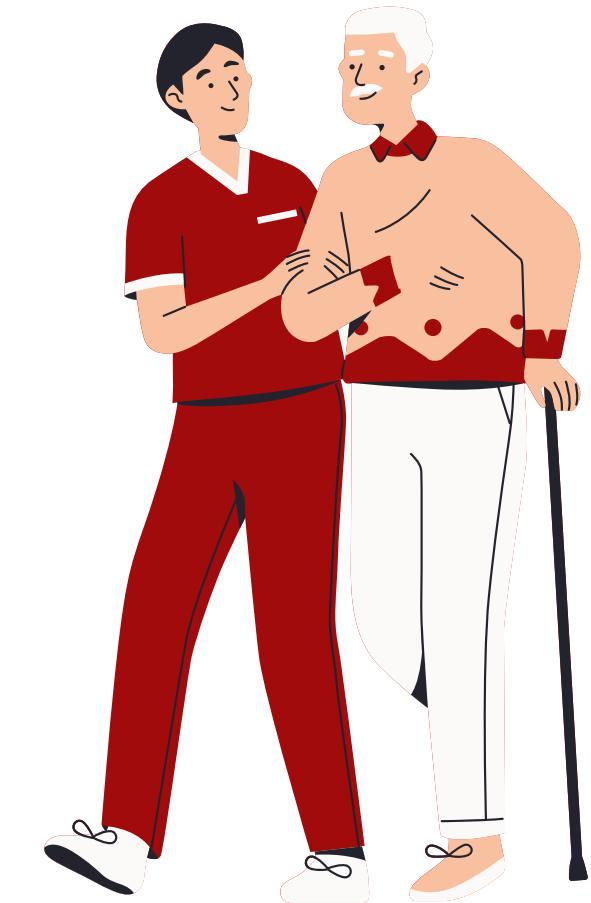


## O CUIDADOR COMO PROMOVEDOR DE SAÚDE

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o estado de saúde como um bem-estar físico, psicológico e social.

Nesse sentido, o papel do cuidador desenvolve acolhimento e vínculo, ajuda na prevenção de doenças e de acidentes domésticos, como quedas, e ajuda a desenvolver e a manter habilidades, como realizar exercícios físicos, participar de dinâmicas, a ler e a escrever.

O cuidado ao idoso, além de garantir bem-estar e dignidade, está alinhado aos princípios da Política Nacional do Idoso (Lei nº 8.842/1994), que assegura o direito à saúde, à autonomia e à qualidade de vida.



## HIGIENE BUCAL DA PESSOA IDOSA

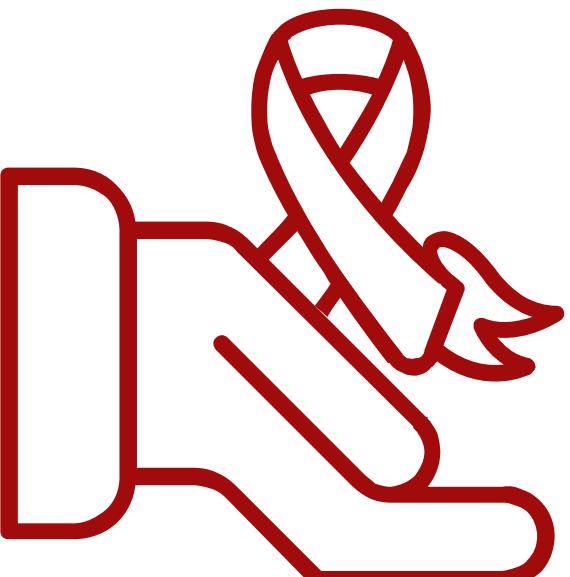
É fundamental que a higiene bucal seja colocada como prioridade no dia-a-dia para evitar possíveis riscos à cavidade oral, onde também pode afetar o estado de saúde geral dessa pessoa idosa caso essa higiene bucal não seja feita no seu cotidiano.

### **Alguns cuidados para manter a saúde bucal dos idosos:**

- ✓ Escovar os dentes, higienizar a gengiva e as próteses;
  - ✓ Utilizar escovas macias e fazer movimentos delicados na escovação
  - ✓ Usar o fio dental
  - ✓ Consumir bastante água durante o dia
  - ✓ Alimentação saudável
- Visitar o dentista de 6 em 6 meses



# Prevenção do Câncer de Boca



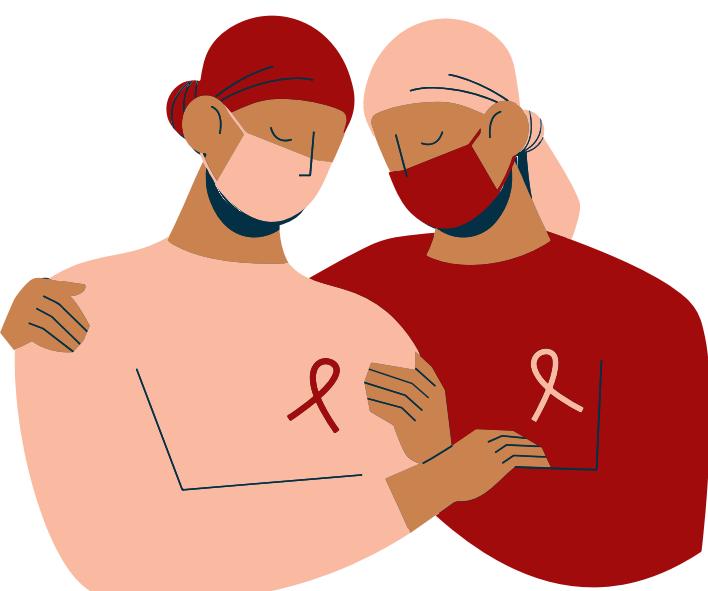
## CÂNCER DE BOCA

É um tipo de câncer que ocorre na boca e pode afetar a língua, o céu da boca, o lado interno da bochecha, os lábios e a gengiva, além das glândulas salivares e orofaringe.

É uma doença silenciosa que só costuma ser diagnosticada em estágios mais avançados.



Segundo dados do Instituto Nacional de Câncer (INCA), no Brasil para cada ano do triênio de 2023 a 2025, o número de casos é de 15.100, correspondendo ao risco estimado de 6,99 por 100 mil habitantes, sendo 10.900 em homens e 4.200 em mulheres.



Por se tratar de um tumor maligno, seus efeitos são graves e comprometem a vida da pessoa afetada, podendo levar a morte. Devido a isso é preciso alertar sobre suas causas e suas consequências na sociedade.

## FATORES DE RISCO

Existem alguns fatores que podem favorecer o desenvolvimento do câncer de boca.

Uso de cigarros

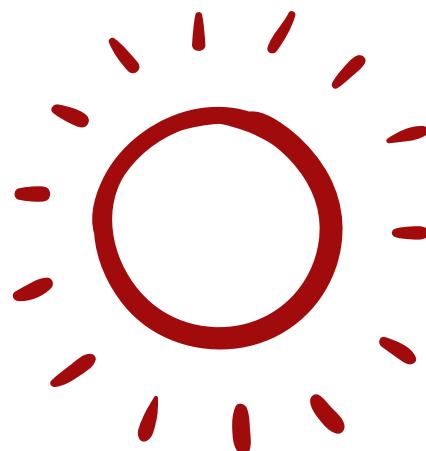
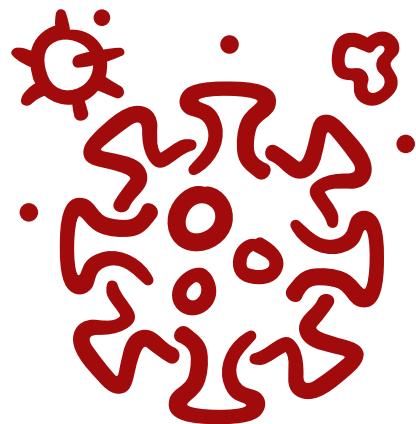
Bebidas Alcoólicas em excesso

Exposição prolongada ao sol

Infecção por HPV

Falta de higiene bucal

Maus hábitos alimentares



## COMO PREVENIR?

A prevenção pode ser feita através de consultas periódicas ao dentista, pela não exposição excessiva ao sol, uso de protetor solar corporal e labial, evitar o consumo de bebidas alcoólicas e o uso de cigarros, bem como pela realização do autoexame de boca que pode ser realizado uma vez por semana pelo próprio indivíduo, com o objetivo de identificar qualquer alteração de forma precoce.

O câncer de boca aparece em várias localizações na cavidade oral, onde algumas dessas regiões têm influência direta com determinados fatores de risco. Dentre eles, a exposição excessiva aos raios UV da radiação solar acaba ocasionando com maior frequência o câncer no lábio inferior devido à incidência direta dos raios solares nessa região. Além disso, a língua pode ser acometida com mais frequência quando ocorre o consumo de bebidas alcoólicas e o hábito de fumar simultaneamente. Portanto, quem está dentro desses fatores de risco deve ter maior atenção nessas áreas. Ademais, a infecção por HPV tem associação com o câncer de orofaringe afetando partes como o palato mole, base da língua e parede posterior da faringe.

Além disso, estudos recentes apontam a obesidade e o baixo consumo de frutas e legumes associados ao risco aumentado de câncer de boca e faringe (WORLD CANCER RESEARCH FUND; AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH, 2018).

**O diagnóstico precoce salva vidas!**



# Prevenção do Câncer de Boca

## AUTOEXAME DA CAVIDADE ORAL

Separamos o passo a passo para orientar:



**Apalpe o pescoço**



**Observe a garganta**



**Analise as laterais da língua**



**Verifique a parte interna das bochechas**



**Abaixe o lábio inferior**



**Coloque a língua para fora**



**Levante o lábio superior**



**Examine embaixo da língua**

### O QUE É IMPORTANTE OBSERVAR DURANTE O AUTOEXAME DE BOCA?

A presença de caroços ou inchaços na região do pescoço

Feridas que não somem em até 15 dias

Manchas brancas ou avermelhadas

Elevações na superfície dos lábios, das bochechas e da língua

### LEMBRE-SE:

Na presença de qualquer alteração persistente e anormal procure atendimento com o dentista.

## BENEFÍCIOS PARA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA

Quando os cuidados e as prevenções são colocados em prática seus benefícios são muito positivos, pois promovem qualidade de vida, longevidade, envelhecimento saudável e prosperidade, sendo possível conciliar saúde com lazer e atividades diárias.

A longevidade só se torna plena quando acompanhada de qualidade de vida. Viver mais é importante, mas viver com saúde, autonomia, bem-estar e participação ativa na vida social garante que os anos a mais sejam realmente significativos. O cuidado integral do idoso, incluindo atenção à saúde bucal, é essencial para alcançar essa combinação.

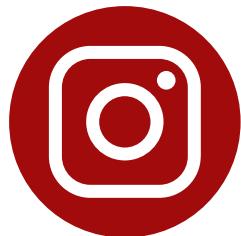
**O cuidado ao próximo muda tudo!!**



# Prevenção do Câncer de Boca



PARA MAIS INFORMAÇÕES E  
ONDE NOS ENCONTRAR:



@prevencacaocancerdeboca



(91) 980575844



masa.lab@ufpa.br



2023

# REFERÊNCIAS

A importância da saúde bucal do idoso. ACASA, 27 de março de 2019. Disponível em: <https://www.grupoacasa.com.br/a-importancia-da-saude-bucal-do-idoso/>. Acesso em: 12 de maio de 2022.

AMERICAN CANCER SOCIETY. Cancer facts & figures 2019. Atlanta: American Cancer Society, 2019.

PROGRAMA INTEGRALIDADE. Manual para cuidadores de idosos. 2<sup>º</sup>ed. São Paulo, 2014.

SALES, Márcia Virgínia Gonçalves; FERNANDES NETO, J. de A.; CATÃO, M. H. C. V. Condições de saúde bucal do idoso no Brasil: uma revisão de literatura. **Arch Health Invest**, v. 6, n. 3, p. 120-4, 2017.

FERREIRA, D. P.; CHAGAS, F. P. R. das; BEZERRA, L. B.; FONSECA, T. S. da; RODRIGUES, C. R. G. A Importância da saúde bucal no idoso. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 7, n. 3, p. e69929, 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n3-173. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/69929>. Acesso em: 25 sep. 2025.

NSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). Diagnóstico precoce do câncer de boca. Rio de Janeiro: INCA, 2022. 137 p. ISBN 978-65-88517-20-8. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/livro-diagnostico-precoce-cancer-boca-2022.pdf>. Acesso em: 25 set. 2025.

FERLAY, J. et al. Cancer statistics for the year 2020: an overview. **International Journal of Cancer**, New York, Apr. 2021. DOI 10.1002/ijc.33588.