

NEWSLETTER

2025 - ANO DO CANCRO



"2025 - Ano do Cancro" ganha visibilidade em Santo Antão através da RSSA nas festas de santo na ilha

Pág. 3



Cancro em debate na bu zona: Castelão e Coqueiro acolhem conversa aberta sobre prevenção e saúde comunitária

Pág. 5



Conversa com o coordenador nacional da iniciativa "2025 - Ano do Cancro", no programa Show da manhã

Pág. 9



Editorial



Doutor Hélio Rocha

Membro do Conselho Diretivo do INSP - Coordenador Nacional da Iniciativa "2025 - Ano do Cancro"

Caros leitores,

Sejam bem-vindos à segunda edição da newsletter da iniciativa "2025 - Ano do Cancro".

A iniciativa, lançada oficialmente em março de 2025, representa um marco no combate ao cancro em Cabo Verde. Desde então, têm sido realizadas diversas atividades em comunidades, escolas, universidades, instituições públicas e privadas, com o objetivo de sensibilizar, informar e mobilizar a sociedade para a prevenção e controlo do cancro. Destacamos ainda a produção e divulgação de materiais gráficos e educativos, que têm contribuído para ampliar o alcance da nossa mensagem em todo o território nacional.

O cancro é uma das principais causas de morte no país e constitui uma das maiores preocupações de saúde pública. Sob o lema "*O cancro não pode vencer*", o Instituto Nacional de Saúde Pública (INSP) lançou esta iniciativa para reforçar o compromisso nacional com a promoção da saúde e o combate às doenças oncológicas.

Este ano, unimos esforços em torno do slogan "*Speransa é nós forsa, union é nós kura*", uma mensagem de esperança, força coletiva e cura através da união de todos. Juntos, queremos promover mudanças de comportamento que ajudem a reduzir os fatores de risco associados ao cancro, como o consumo de tabaco, má alimentação, sedentarismo e exposição a infeções preveníveis.

Cabo Verde regista anualmente mais de 400 novos casos de cancro, com destaque para os de mama, próstata, colo do útero e tubo digestivo. A maioria desses casos está ligada a fatores modificáveis, o que torna a prevenção uma estratégia essencial.

A iniciativa "2025 - Ano do Cancro" foi concebida com um olhar abrangente: promoção da saúde, investigação científica, prevenção, diagnóstico, tratamento, reabilitação e cuidados paliativos. É um compromisso liderado pelo INSP e pela Direção Nacional da Saúde (DNS), através da Coordenação da Luta contra Doenças Oncológicas, em parceria com a Organização Mundial da Saúde (OMS) e outros atores chave do setor da saúde.

Contamos com a sua participação ativa. Divulgue, envolva-se, e ajude-nos a passar esta mensagem na sua comunidade.





"2025 - Ano do Cancro" ganha visibilidade em Santo Antão através da RSSA nas festas de santo na ilha

junho, 2025

No mês de junho, a Região Sanitária de Santo Antão (RSSA) reforçou o seu compromisso com a promoção da saúde e mobilização comunitária ao levar a iniciativa "2025 - Ano do Cancro" para o centro das celebrações tradicionais da ilha, com destaque para os eventos de Santo António das Pombas, no Paul, e São João, no Porto Novo.

A primeira ação teve lugar no dia 9 de junho, durante a 1ª edição da Marcha de Santo António das Pombas, no concelho do Paul. A participação inédita da RSSA neste evento marcou um momento significativo de aproximação com a comunidade local. Com o lema "Tradição que nos une e a esperança que nos fortalece - Juntos na luta contra o Cancro!", os colaboradores levaram à avenida uma mensagem clara sobre a importância dos hábitos saudáveis, da prevenção e do diagnóstico precoce das doenças oncológicas.

Já no dia 20 de junho, foi a vez da Cidade do Porto Novo acolher mais uma edição do tradicional desfile de "Sonjon", onde a RSSA voltou a integrar a programação cultural com uma forte componente de sensibilização.

Aproveitando a elevada afluência de público, a equipa dinamizou a presença institucional da campanha "Ano do Cancro", promovida pelo Instituto Nacional de Saúde Pública (INSP), e reforçou o apelo à consciencialização da população sobre os fatores de risco e a necessidade de vigilância ativa da saúde.

Através da participação nestes dois eventos emblemáticos, a RSSA deu continuidade à sua estratégia de comunicação em saúde aliada às festas de romaria, uma abordagem já reconhecida pela sua eficácia em alcançar públicos diversos e transmitir mensagens de forma acessível e impactante.

O INSP encoraja outras regiões sanitárias, organizações da sociedade civil, escolas e empresas a seguirem este exemplo, explorando as potencialidades dos eventos locais como espaços vivos de mobilização social e promoção da saúde. Juntos, podemos ampliar o alcance da campanha e fortalecer o compromisso coletivo na luta contra o cancro.



Galeria





Cancro em debate na bu zona: Castelão e Coqueiro acolhem conversa aberta sobre prevenção e saúde comunitária

junho, 2025

No dia 21 de junho, a Escola Básica de Castelão foi palco de mais uma sessão da conversa aberta “Cancro em debate na bu zona”, um momento de partilha com a população das comunidades de Castelão e Coqueiro, na cidade da Praia.

A atividade insere-se no âmbito da iniciativa “2025 - Ano do Cancro”, promovido pelo Instituto Nacional de Saúde Pública (INSP) e pela Direção Nacional de Saúde (DNS), com o objetivo de reforçar a prevenção, o diagnóstico precoce e a literacia em saúde sobre o cancro.

A ação foi realizada em parceria com a associação comunitária Donu Nha Distinu, e reuniu jovens, moradores e profissionais de saúde num espaço de escuta, partilha e sensibilização. A conversa foi dirigida pelo Dr. Pedro Santos, do INSP, que abordou temas essenciais como os fatores de risco, os sinais e sintomas da doença, a importância do rastreio, bem como a adoção de hábitos de vida saudáveis, como uma alimentação equilibrada, prática de atividade física e o abandono do tabaco e álcool.

Além da disseminação de informação acessível, a iniciativa promoveu o diálogo direto entre a população e os serviços de saúde locais, fortalecendo vínculos e estimulando a participação ativa da comunidade na sua própria saúde.

Esta conversa em Castelão e Coqueiro reforça a nossa série de encontros comunitários a serem realizados em diferentes localidades do país, com foco especial em grupos de risco e populações com menor acesso à informação sobre saúde.

Falar de cancro continua a ser um passo essencial para quebrar o silêncio, enfrentar os medos e construir uma sociedade mais informada, consciente e saudável. Porque cuidar da saúde começa por falar sobre ela.

Por que falar de cancro nas comunidades?

O cancro continua a ser uma das principais causas de morte em Cabo Verde e representa a segunda causa de mortalidade no país.

Apesar dos avanços no setor da saúde, ainda persistem desafios como a escassez de informação clara e acessível, mitos sobre a doença e barreiras



no acesso aos serviços de rastreio e cuidados especializados — sobretudo em zonas periféricas e rurais.

Por isso, torna-se importante levar atividades igual a esta, até as comunidades, como forma de:

- Sensibilizar a comunidade para os principais fatores de risco do cancro;
- Promover práticas preventivas e incentivar o diagnóstico precoce;
- Reduzir mitos e estigmas associados à doença;
- Estimular hábitos de vida saudáveis;
- Reforçar a articulação entre a comunidade, associações locais e os serviços de saúde.

Galeria





Por: Dr. Ednilson Delgado

Médico dentista

Doutorando em Saúde Pública, ISPUP- Porto, Portugal

Cancro oral - Detetar cedo pode salvar vidas

Como parte da iniciativa, intensificamos os esforços de sensibilização e educação em saúde junto da população através de um espaço de partilha de conhecimento técnico acessível ao público, com contribuições de profissionais das diferentes áreas da saúde.

Desta feita, convidamos o médico dentista, Ednilson Delgado, para abordar um tema de grande importância e muitas vezes negligenciado: o cancro oral.

Sobre o cancro oral

É um dos 10 tipos mais comuns de tumores malignos. Em Cabo Verde, ocupa o 5.º lugar, com 19 novos casos e 9 óbitos, em 2022, segundo o Registo Oncológico Nacional.

Pode afetar qualquer parte da boca: lábios, gengiva, garganta, palato, céu-da-boca ou em baixo da língua.

Uma característica frequente é a ausência de dor nas fases iniciais, o que leva muitas vezes a um diagnóstico tardio.

Sinais e sintomas

Os principais sinais que devem ser observados são:

- Lesões (feridas) na cavidade oral ou nos lábios que não cicatrizam por mais de 15 dias;
- Manchas/placas vermelhas ou esbranquiçadas na língua, gengivas ou bochechas;
- Nódulos (caroços) no pescoço
- Rouquidão persistente.

Nos casos mais avançados observa-se:

- Dificuldade de mastigação e de engolir
- Dificuldade na fala
- Sensação de que há algo preso na garganta
- Dificuldade para movimentar a língua
- Dificuldade para movimentar a língua

Fatores de risco e prevenção

Fatores que podem aumentar o risco de uma pessoa desenvolver o cancro oral:

- Tabagismo (fumado ou mastigado)
- Consumo excessivo de álcool
- Infecção pelo vírus HPV (tipos 16 e 18)
- Exposição solar intensa sem proteção (risco de cancro de lábio)
- Má higiene oral e inflamações crónicas da mucosa
- Dieta pobre em frutas e legumes
- Obesidade e excesso de gordura corporal
- Idade avançada (risco aumenta a partir dos 40-45 anos)
- Histórico familiar de cancro da cabeça e pescoço





Medidas de prevenção contra o cancro oral

- Evitar o tabaco e limitar o consumo de álcool, pois ambos multiplicam o risco de desenvolver cancro oral.
- Vacinar-se contra o HPV conforme o calendário nacional de vacinação;
- Limitar a exposição a raios ultravioletas (UV) e proteger os lábios com protetor solar labial (SPF \geq 30) e chapéu de abas largas quando estiver ao ar livre.
- Manter uma boa higiene oral: escovar os dentes duas vezes por dia e usar fio dentário diariamente para prevenir inflamações crónicas.
- Realizar consultas de rastreio regulares com o médico dentista (pelo menos uma vez por anos) para detetar lesões precocemente.
- Adotar uma dieta equilibrada, rica em frutas, legumes e cereais integrais, evitando carnes processadas e gorduras saturadas.
- Praticar exercício físico regularmente.

Autoexame

O autoexame mensal da boca demora apenas alguns minutos e pode salvar vidas ao detetar alterações precocemente.



1.º Abra a boca e estique a língua para fora, e observe se há alteração da coloração e textura.



2.º Coloque a língua de lado e apalpe para sentir caroços ou rugosidades, repita o processo do outro lado.



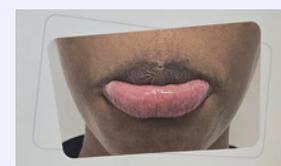
3.º Observe e Passe o dedo no assoalho da boca (embaixo da língua) para sentir se há caroços.



4.º Com a ponta do dedo indicador afaste a bochecha para examinar a parte interna, repita o processo do outro lado.



5.º Puxe os lábios e examine por dentro, na parte superior e inferior.



6.º Observe se existem manchas brancas, escuras ou feridas nos lábios.



7.º Diga "AAA" em frente ao espelho e examine bem a garganta.



8.º Apalpe o pescoço e a região abaixo da mandíbula em busca de presença de caroços



Recomendações



Conversa com o coordenador nacional da iniciativa “2025 - Ano do Cancro”, no programa Show da manhã

 [Assistir entrevista](#)

Especialista aborda cancro de cabeça e pescoço no âmbito da iniciativa “2025 - Ano do Cancro”

 [Assistir entrevista](#)



Passatempo

Palavras- cruzadas: Cancro oral

Teste seu conhecimento sobre o cancro oral, em um formato divertido e educativo.

Encontre as oito palavras escondidas na tabela, com o auxílio das dicas que correspondem as linhas horizontais e verticais.

Descrições

1- Tecido que envolve os dentes e pode ser afetado pelo cancro oral.

2- Podem ser brancas ou vermelhas, surgem na língua ou bochechas.

3- Lesão que não cicatriza em 15 dias pode ser um sinal de alerta.

4- Profissional de saúde que cuida da saúde bucal e pode detectar problemas precoces.

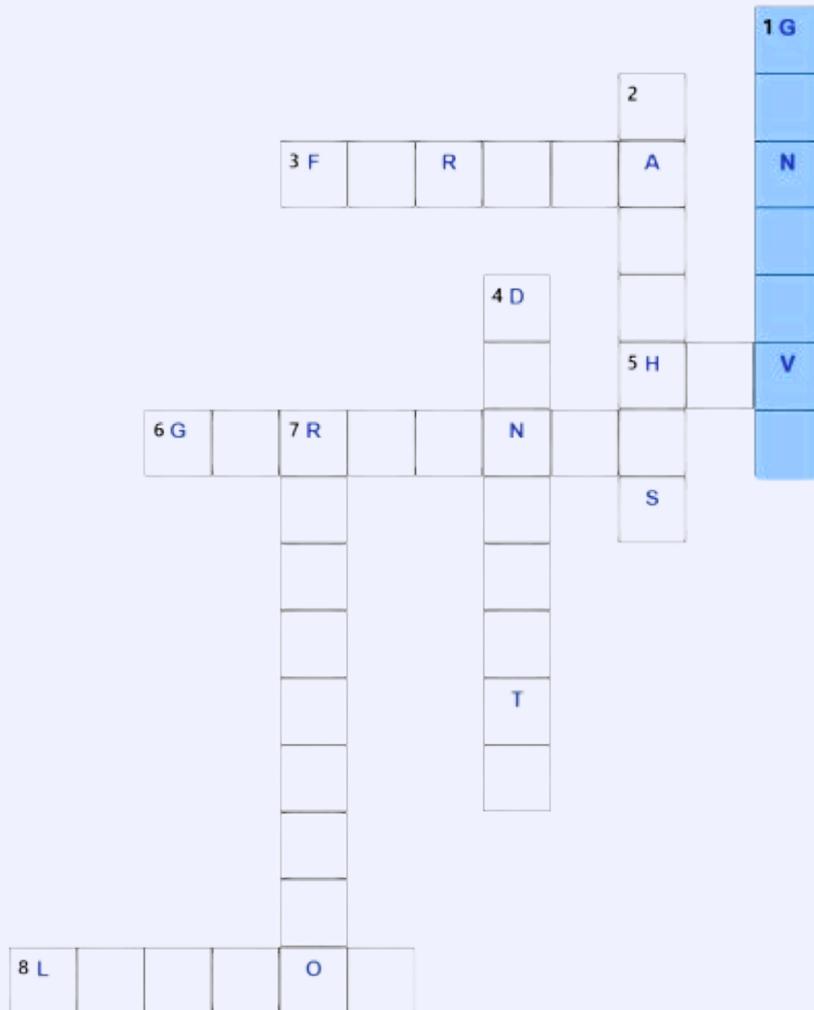


5- Vírus sexualmente transmissível que está associado ao desenvolvimento do cancro oral, especialmente os tipos 16 e 18.

6- Região da cavidade oral onde também podem surgir sintomas de cancro, como sensação de corpo estranho ou dor ao engolir.

7- Alteração da voz que, se persistente, pode ser sintoma.

8- Parte visível da boca onde a exposição solar pode causar cancro.



Soluções

- | | |
|--------------|-------------|
| 8- Lábios | 4- Dentista |
| 7- Ronquidão | 3- Ferida |
| 6- Garganta | 2- Manchas |
| 5- HPV | 1- Genhiva |



Veja também



1.ª edição da newsletter da iniciativa "2025 - Ano do Cancro"

[Ler edição](#)

"2025 - Ano do Cancro": Falar sobre saúde mais perto das comunidades

[Ver publicação](#)

Cancro

Um problema de saúde pública

Dados de 2022 sobre o cancro em Cabo Verde.

2025 ANO DO CANCRO

Speransa e nós forsa, union é nos kura

No país foram registados:

442 novos casos	101	341
352 mortes	143	209

2025 ANO DO CANCRO

Speransa e nós forsa, union é nos kura

Tipos de cancro mais frequentes

Conheça os cinco cancros mais frequentes no país, em 2022.

Próstata	82
Mama	44
Colo do útero	44
Colorectal	29
Estômago	24

[Ver mais](#)

2025 ANO DO CANCRO

Speransa e nós forsa, union é nos kura



Speransa e nós forsa, union é nos kura