

# Tempo de respirar melhor: Um futuro com esperança no cancro do pulmão – Por António Araújo

written by António Araújo | 25 de Julho, 2025

**OCIDADÃO**  
Agrupamento de Trabalho

**OPINIÃO**  
António Araújo



O **cancro do pulmão** continua a ser uma das doenças que mais mata em Portugal. Mas não tem de ser assim. Temos hoje ferramentas que nos permitem fazer melhor, tratar melhor e – sobretudo – prevenir e diagnosticar em fases mais precoces.

Muitos dos casos **continuam ligados ao tabaco**. Sabemos que, por cada cinco cigarros fumados, fica uma mutação genética no pulmão. A boa notícia é que **nunca é tarde para parar**. A cessação tabágica é das formas mais eficazes de prevenir esta doença. O que falta, muitas vezes, é acesso fácil a apoio para deixar de fumar – consultas dedicadas, horários flexíveis,

sensibilização. Se ajudarmos mais, salvamos mais.

Mas há também quem nunca tenha fumado e ainda assim contraia esta doença. A poluição, o radão nas casas construídas em granito ou a exposição ao amianto **são fatores reais**. E por isso o cancro do pulmão não é só um problema individual, é um tema de saúde pública, que exige políticas claras e locais mais saudáveis.

Acima de tudo, precisamos de **diagnosticar mais cedo**, porque a maior parte dos doentes ainda chega ao hospital com a doença em fase avançada. Portugal continua sem um rastreio nacional ao cancro do pulmão – mesmo depois de promessas e anúncios. Um simples exame (TAC de baixa dose) em grupos de risco permitiria ganhar tempo. E tempo, aqui, é vida.

**Felizmente, há esperança.** Os tratamentos melhoraram muito. Já conseguimos dar mais tempo e qualidade de vida a muitos doentes. A cirurgia avançou e hoje conseguimos realizar a excisão de um lobo pulmonar por cirurgia minimamente invasiva, A radioterapia consegue, cada vez mais, incrementar a eficácia sem danificar os tecidos saudáveis envolventes. Os tratamentos sistémicos evoluíram muito, com a utilização da imunoterapia ou das terapias dirigidas. O futuro da oncologia é cada vez mais personalizado e menos agressivo.

Mas a mudança tem de começar pela **prevenção** (aumento da literacia, induzir a diminuição do consumo de tabaco, facilitar a acessibilidade às consultas de cessação tabágica), passar pelo diagnóstico precoce (implementação de um rastreio ao cancro do pulmão) e terminar no tratamento certo no momento certo. Mas começa também por cada um de nós – cidadãos, profissionais, autarcas, professores. Todos podemos ajudar a respirar melhor. Aqui, na nossa região (Porto), como em todo o país.