

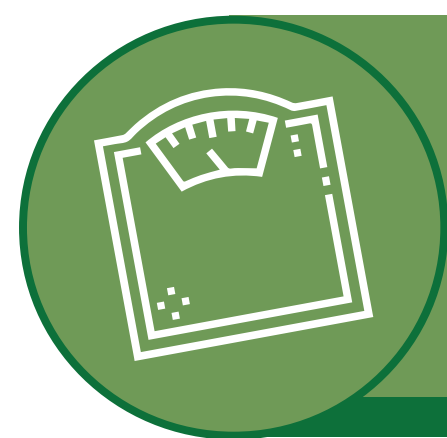
CUIDAR É
VIVER

O que é
câncer
colorretal?

É o tumor mais prevalente do sistema digestivo, chamado também de câncer de intestino. Abrange os tumores que se iniciam na parte do intestino grosso chamada cólon, no reto e ânus.



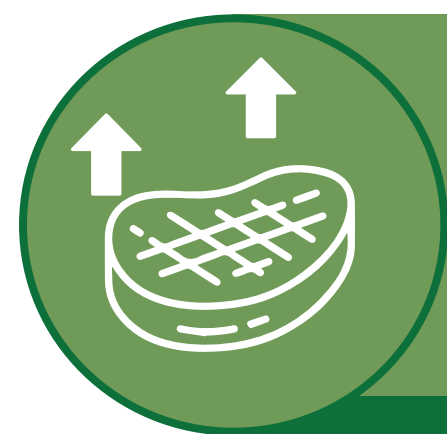
Quais são os fatores modificáveis que aumentam o risco para desenvolver o câncer de intestino?



Excesso de peso corporal;



Sedentarismo;



Alto consumo de carnes vermelhas e processadas;



Baixa ingestão de frutas e vegetais;



Fumo;



Consumo de bebida alcoólica.

E quais fatores não podemos modificar?

50+

Idade acima de 50 anos;



Histórico pessoal ou familiar de pólipos adenomatosos ou câncer colorretal;



Doenças inflamatórias intestinais crônicas, como a colite ulcerativa e a doença de Crohn;



Síndromes hereditárias: síndrome de Lynch ou polipose adenomatosa familiar (FAP);



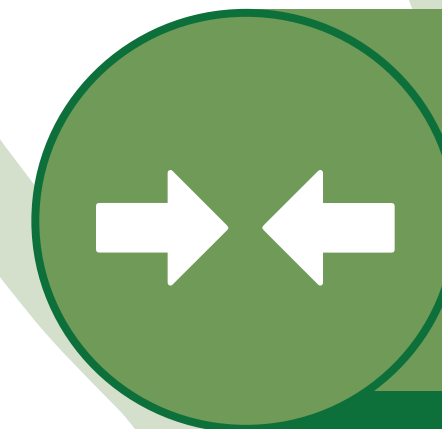
Diabetes tipo 2.

Quais são os sintomas da doença?

Em geral, o câncer de intestino não apresenta sintomas em seus estágios iniciais, mas, à medida que progride, pode causar sangramentos e obstruções. Os sintomas mais comuns são:



Presença de sangue nas fezes;



Afinamento das fezes;



Dores abdominais;



Sensação de indigestão;



Dores ao evacuar;



Mudanças no apetite;



Mudança injustificada do hábito intestinal;



Perda de peso inexplicável.

Como prevenir o câncer colorretal?



Mantenha o peso dentro da faixa de normalidade (se necessário, utilize uma calculadora de IMC);



Limite o consumo de carnes vermelhas a 500g/semana;



Pratique pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana;



Em geral, as dietas ricas em fibras, com variedade de vegetais, frutas, grãos integrais e laticínios magros e pobres em carnes vermelhas e processadas, estão associadas a um menor risco de câncer colorretal;



Ingira o mínimo possível de carnes processadas (embutidos, salgadas, defumadas, etc.);



Consuma, pelo menos, 400g por dia de frutas e vegetais pobres em amido (abobrinha, pimentão, tomate, couve-flor, pepino, chuchu, brócolis, cenoura, verduras, etc);



Não fume;



Evite consumir bebidas alcoólicas;



Evite alimentos ultraprocessados, como fast-foods, bebidas açucaradas, salgadinhos “de pacote”, bolachas recheadas, macarrão instantâneo, etc. Eles são desbalanceados nutricionalmente;



Lembre-se da máxima: descasque mais e desembale menos os alimentos.

Quando devo iniciar o rastreamento para a doença?

45

A partir dos 45 anos, realize os exames regulares para detecção precoce da doença;



Caso tenha histórico familiar ou outros fatores de risco para pólipos ou câncer, converse com seu médico para estabelecer a frequência e o início mais precoce dos exames de rastreamento.

CUIDAR É VIVER

Escaneie o QR Code abaixo e confira o vídeo



ou clique aqui.



Grupo
LUTA PELA VIDA



HOSPITAL DO CÂNCER
UBERLÂNDIA