



**MARÇO
AZUL**

Mês de Conscientização
e Prevenção do
Câncer Colorretal

**Cartilha de Prevenção
do Câncer Colorretal**

Câncer de Intestino

Guia do paciente

Por que falar sobre o câncer colorretal

O câncer colorretal é o segundo tumor que mais mata no País.

Hoje, a chance de uma pessoa desenvolver **a doença** é da ordem de 4,3% sendo **que ela é mais comum em homens e mulheres com mais de 45 anos ou em pessoas que tenham casos na família.**

No Brasil, o câncer colorretal atinge mais de 40 mil pessoas por ano. Com o envelhecimento da população, estima-se que o número de mortalidade em virtude da doença aumente até 2025.

Apesar da alta mortalidade, o **câncer colorretal tem cura.**

O diagnóstico precoce é a solução.

Quanto antes iniciar o tratamento, melhor.

É muito preocupante o fato de que 85% dos casos de câncer colorretal sejam diagnosticados em fase avançada, quando a chance de cura é menor.

Vamos mudar esse cenário?

Essa é a proposta desta cartilha.





É BOM LEMBRAR QUE:

As informações e recomendações desta publicação, apesar de terem sido validadas por médicos especialistas, não substituem uma consulta médica.

Se tiver sintomas, caso na família ou 45 anos ou mais, **procure um médico de confiança para fazer o diagnóstico.**

A sua segurança e a de quem você ama vem sempre em primeiro lugar. Não pratique automedicação.

Sintomas que merecem atenção

Entre os sinais que podem aparecer com o desenvolvimento desse tipo de câncer, estão:

- sangue nas fezes;
- dor e cólica abdominal frequente com mais de 30 dias de duração;
- alteração no ritmo intestinal de início recente (quando um indivíduo, que tinha o funcionamento intestinal normal, passa a ter diarreia ou constipação);
- emagrecimento rápido sem uma causa conhecida;
- anemia, cansaço e fraqueza;

Se apresentar algum desses sintomas, procure um gastroenterologista, um clínico geral ou um médico de família, que farão os encaminhamentos necessários.



Fatores de risco

Têm mais chances de desenvolver o câncer colorretal em qualquer idade:

Pessoas com história de câncer colorretal ou que tenham parentes em primeiro grau com pólipos ou câncer de intestino;

Homens e mulheres com retocolite ulcerativa ou doença de Crohn ou com síndromes hereditárias de câncer colorretal (polipose adenomatosa familiar ou câncer colorretal hereditário não polipoide).

É o seu caso? Procure um médico.



Hábitos saudáveis: previna-se!

A seguir, dicas práticas para manter a saúde e afastar as chances de desenvolver o câncer colorretal.

- praticar atividade física regularmente (30 minutos por dia);
- não fumar e evitar consumir bebidas alcoólicas;
- beber pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia;
- ter alimentação variada e rica em fibras, com pelo menos três porções de frutas e três porções de verduras e legumes ao dia,
- optar por cereais integrais, como arroz, aveia, cevada, trigos e outros;
- reduzir o consumo de carnes vermelhas (máximo 500g por semana), principalmente na chapa ou na forma de fritura, grelhado ou churrasco;
- evitar carnes salgadas e processadas, como presunto, mortadela, bacon, linguiça, salsicha e outros embutidos e defumados;
- manter o peso adequado para altura;
- Estar com as consultas médicas em dia e, caso necessário, fazer um rastreamento, que identifica lesões que antecedem o câncer.

Converse com o seu médico!





Março Azul

Para alertar a população, escolhemos março como o mês de conscientização e prevenção do câncer colorretal.

Apesar dessa mobilização, **os cuidados com o câncer colorretal devem durar o ano todo.**

Quanto mais gente souber como agir, mais chances teremos de avançar contra o câncer colorretal!



Acesse nosso canal de perguntas e respostas

Realização:



e suas Unidades Estaduais

Apoio Institucional



APOIO:



SOCIEDADE
BRASILEIRA
DE ONCOLOGIA
CLÍNICA



SOCIEDADE BRASILEIRA DE
CIRURGIA ONCOLÓGICA



Federação Brasileira
de Gastroenterologia



Sociedade Brasileira de
Geriatria e Gerontologia

