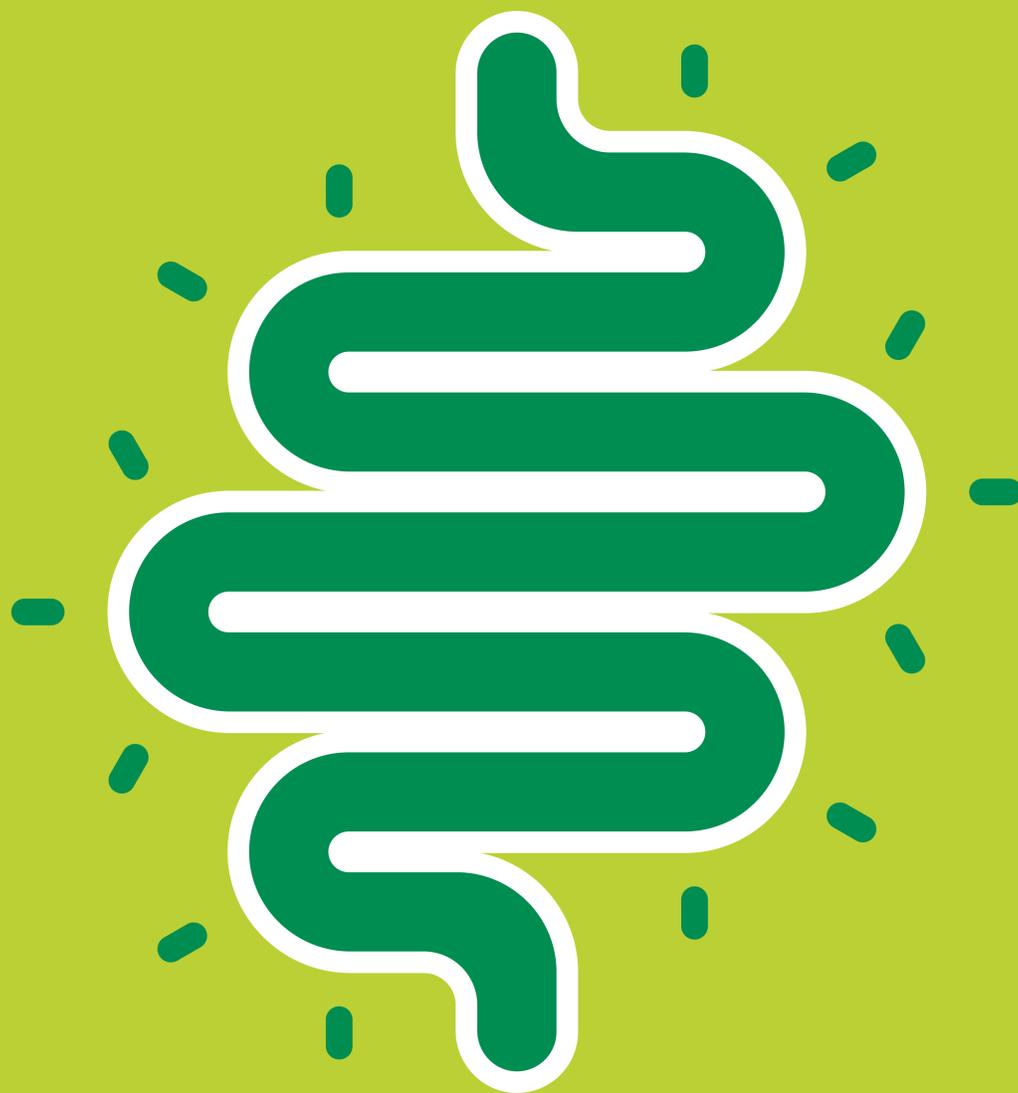




PREVENÇÃO DO CÂNCER COLORRETAL

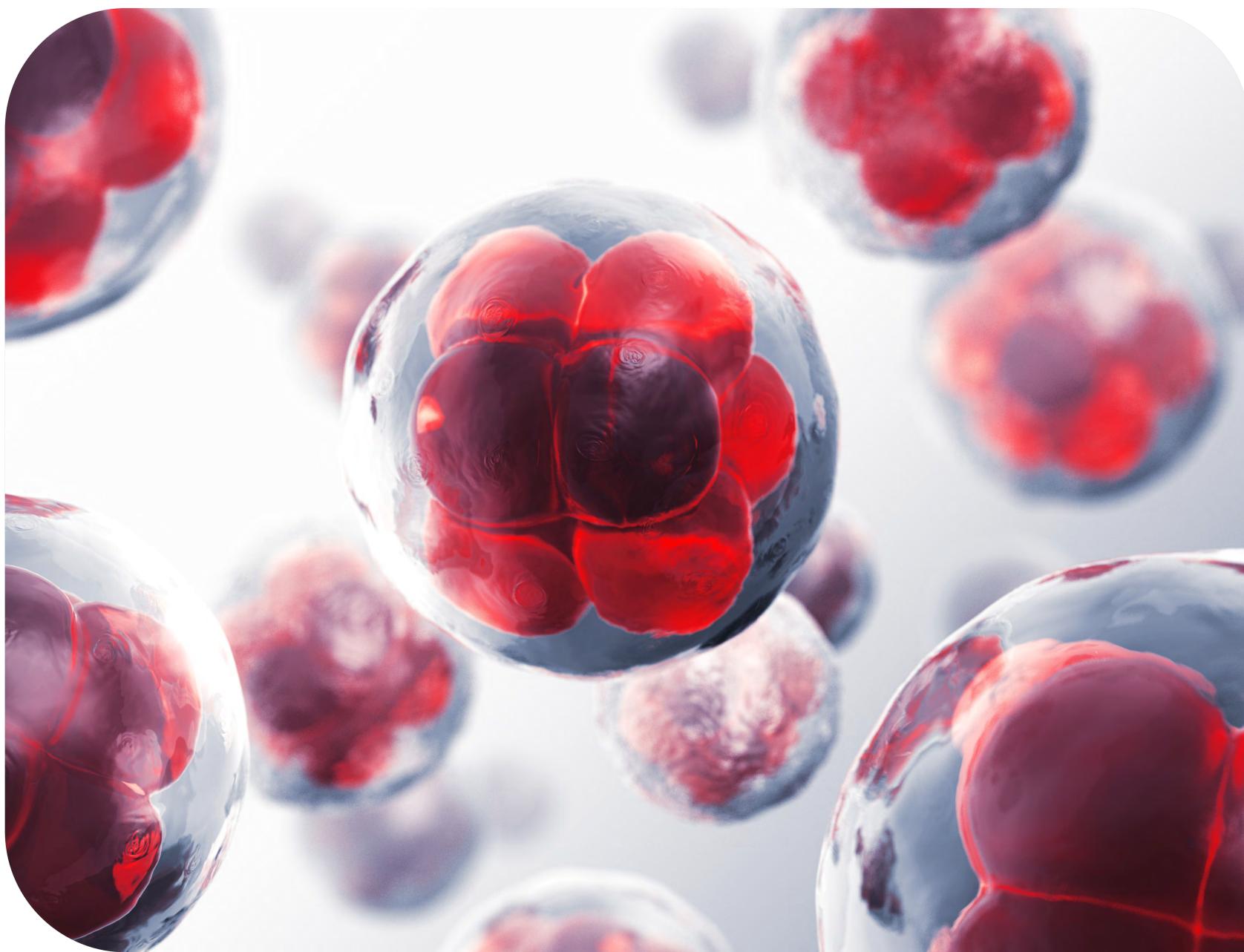
unimedbh.com.br





O que é o **CÂNCER COLORRETAL?**

O câncer colorretal abrange tumores que acometem um segmento do intestino grosso (o cólon) e o reto. É tratável e, na maioria dos casos, curável se detectado precocemente, quando ainda não se espalhou para outros órgãos.



Como ele se **DESENVOLVE?**

O câncer colorretal, em sua grande maioria, se desenvolve a partir de pólipos intestinais. Os pólipos são lesões benignas, que crescem na parede interna do intestino grosso. Quando associados a modos de vida não saudáveis e à predisposição genética, podem, com o passar do tempo, transformar-se em câncer. Por esse motivo, o acompanhamento desses pólipos é fundamental para a detecção precoce da doença.

Quais são os SINTOMAS?

A maioria dos casos de câncer colorretal não apresenta sintomas nos estágios iniciais. Entre os sinais que podem indicar a presença de um tumor estão:

- perda de sangue nas fezes;
- dor e sangramento anal;
- dor e cólica abdominal;
- massa abdominal;
- esforço para evacuar e sensação de que o intestino não se esvaziou após a evacuação;
- vômitos ou náuseas;
- mudança no hábito intestinal (diarreia ou prisão de ventre);
- emagrecimento rápido e não intencional;
- anemia de origem indeterminada e suspeita de perda crônica de sangue, em especial em pessoas com mais de 50 anos.



Como é feito o **DIAGNÓSTICO?**

Frente a qualquer um dos sintomas ou sinais apresentados, é preciso procurar o seu médico para uma avaliação minuciosa. Se houver indicativo de câncer colorretal, alguns exames serão indicados de acordo com a apresentação do caso, com o objetivo de detectar precocemente a presença de pólipos ou de pequenos tumores. Dependendo dos resultados, pode ser necessária a realização de biópsia das lesões suspeitas para a confirmação do diagnóstico.

Não faça autodiagnóstico, nem se submeta a exames sem orientação médica.



COMO PREVENIR **o câncer colorretal ?**

Prevenir o câncer colorretal significa evitar os fatores de risco que aumentam as chances de desenvolver a doença. Para que isso aconteça, é preciso modificar alguns hábitos.

A seguir, apresentamos alguns aspectos importantes que contribuem para a prevenção do câncer colorretal:



1. RASTREAMENTO

A principal ação para prevenir o aparecimento de câncer colorretal é o rastreamento. Por isso, o rastreamento regular é extremamente importante na prevenção da doença, pois a maioria dos pólipos encontrados são removidos antes que tenham a chance de se transformar em câncer. Ele também pode diagnosticar o câncer colorretal em estágio inicial, quando é altamente curável. Pessoas sem fatores de risco devem começar a fazer exames regulares aos 45 anos. Já as que têm histórico familiar ou outros fatores de risco devem iniciar o rastreamento antes dessa idade e fazer os exames com mais frequência.



2. FATORES DE RISCO MODIFICÁVEIS

Sedentarismo

A prática de exercícios físicos protege o organismo contra o câncer colorretal, por isso, pessoas sedentárias têm uma chance maior de desenvolver a doença. A população que adota atividades físicas no dia a dia tem 25% menos risco de ter câncer colorretal. Aqueles que têm condições de fazer uma simples caminhada três vezes na semana já têm um bom início para mudanças de hábitos. Já para as que são impossibilitadas de fazer atividades de impacto, existem práticas aquáticas, como a hidroginástica, e outras que podem ser indicadas por um médico ou preparador físico. Além disso, a obesidade e o sobrepeso também são fatores que aumentam o risco de câncer colorretal e podem ser modificados com a inserção da atividade física.



Hábitos alimentares

A alimentação tem que ser balanceada, com boa ingestão de água e de fibras. As fibras dos cereais e de vegetais como brócolis, couve e espinafre aceleram o trânsito intestinal e agredem menos as células da mucosa do intestino, diminuindo o risco de desenvolvimento do câncer colorretal. Uma dieta rica em carnes vermelhas e carnes processadas pode aumentar o risco desse tipo de câncer. Comidas preparadas a temperaturas muito altas (frituras, grelhados ou assados) criam substâncias químicas que também podem aumentar o risco da doença, mas não está claro o quanto isso pode contribuir para o seu desenvolvimento.



Tabagismo e consumo excessivo do álcool

Os fumantes são mais propensos a desenvolver o câncer colorretal do que aqueles que não fumam. Fumar é uma causa bem conhecida do câncer de pulmão, mas também está associado a outros tipos de câncer, incluindo o colorretal. Além disso, a doença tem sido relacionada ao consumo excessivo de álcool. Limitar o consumo de álcool pode ter muitos benefícios para a saúde, incluindo um menor risco de câncer colorretal.



3. FATORES DE RISCO NÃO MODIFICÁVEIS

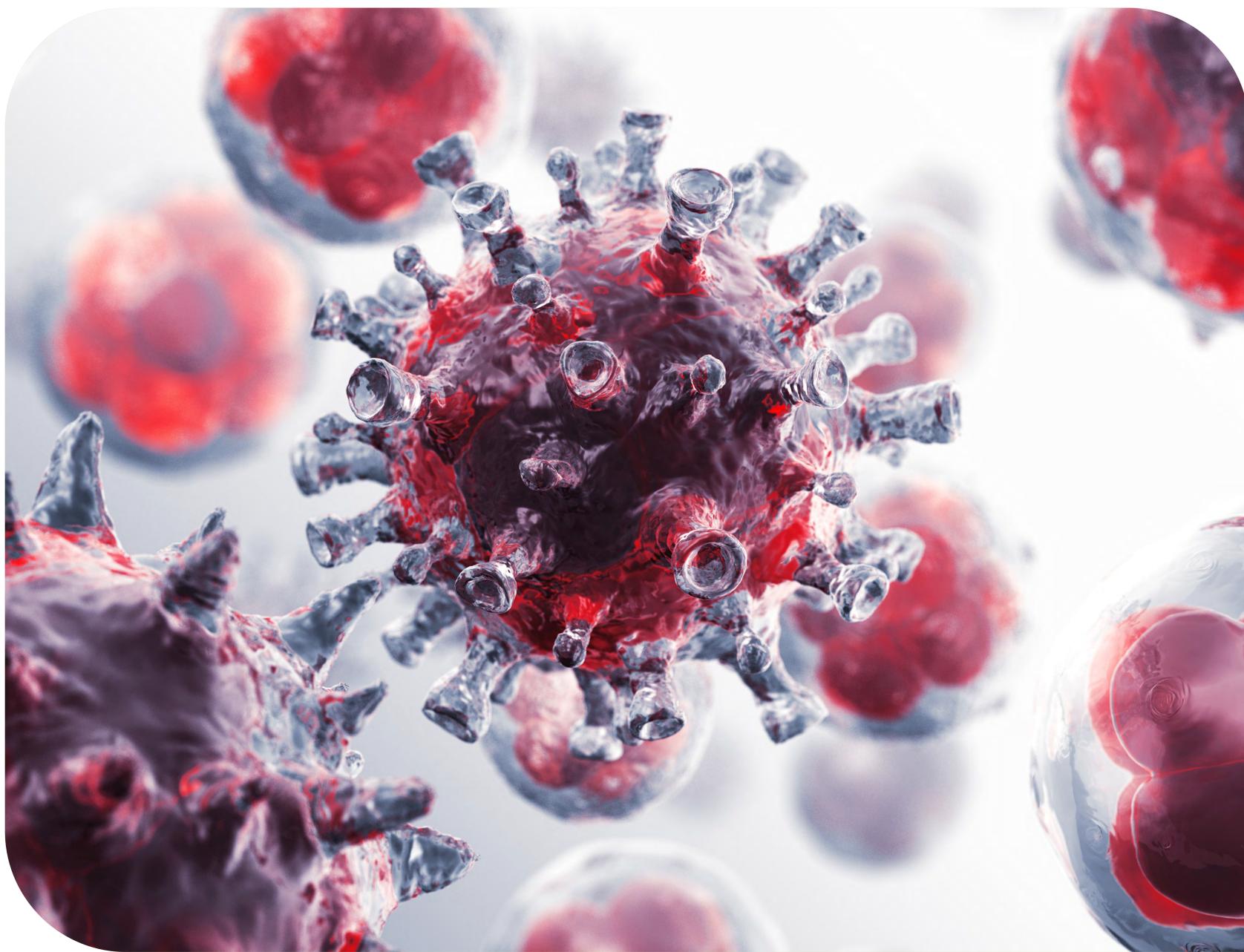
Idade

O risco de câncer colorretal aumenta com a idade, sendo mais comum após os 50 anos.



Etnia

Pessoas negras têm uma maior incidência de câncer colorretal, mas as razões para isso ainda não são bem compreendidas.



Histórico pessoal de pólipos adenomatosos ou câncer colorretal

Ter um histórico de pólipos adenomatosos aumenta o risco de câncer colorretal, principalmente se os pólipos são volumosos ou em grandes quantidades. As pessoas que já tiveram câncer colorretal, mesmo que já tenham sido tratadas cirurgicamente com a retirada completa, são mais propensas a desenvolver novos cânceres em outras áreas do cólon e do reto.



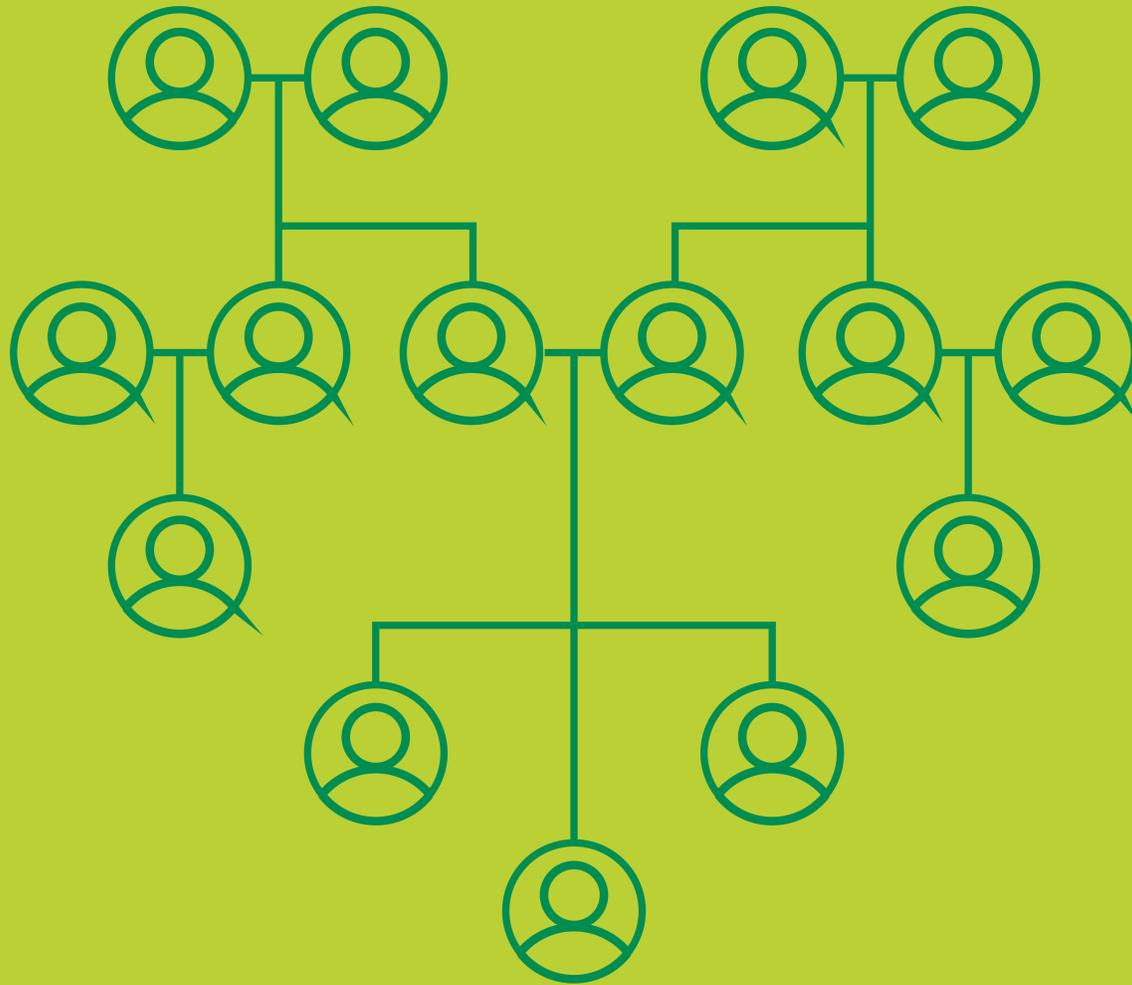
Histórico pessoal de doença inflamatória intestinal

Pessoas que apresentam doença inflamatória intestinal, como retocolite ulcerativa e doença de Crohn com evolução de longa data, têm mais chances de desenvolver câncer colorretal. A doença inflamatória intestinal é diferente da síndrome do intestino irritável, que não aumenta o risco de desenvolvimento da doença.



Histórico familiar de câncer colorretal ou pólipos adenomatosos

Ter parentes de primeiro grau com histórico de câncer colorretal ou pólipos adenomatosos está relacionado a um risco aumentado de câncer de cólon. Converse com seu médico sobre a possibilidade de iniciar o rastreamento antes dos 45 anos.



SÍNDROMES HEREDITÁRIAS

A causa da maioria dos casos de câncer colorretal ainda é desconhecida, mas pesquisas indicam que alguns tumores são originados a partir de mutações genéticas. As síndromes hereditárias mais comuns associadas ao câncer colorretal são: síndrome de Lynch (câncer colorretal hereditário sem polipose) e polipose adenomatosa familiar (FAP), mas outras síndromes mais raras também podem aumentar o risco de câncer colorretal, como síndrome de Peutz-Jeghers e polipose MUTYH.

Referências

BIBLIOGRÁFICAS

- **BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE DO MINISTÉRIO DA SAÚDE.** Cartilha de prevenção do câncer colorretal. Acesso em: 28 de out. 2020. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/folder/prevencao_cancer_colorretal_profissionais_saude.pdf>.
- **HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN.** Câncer colorretal. Acesso em: 28 de Out. 2020. Disponível em: <https://www.einstein.br/doencas-sintomas/cancer-colorretal>.
- **HOSPITAL SIRIO LIBANÊS – CENTRO DE ONCOLOGIA.** Câncer colorretal. Acesso em: 29 de out. 2020. Disponível em: <<https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/hospital/especialidades/centro-oncologia/colon-e-reto/Paginas/diagnosticos.aspx>>.
- **OSWALDO CRUZ – CENTRO ESPECIALIZADO EM ONCOLOGIA.** 8 maneiras de prevenir o câncer colorretal. Acesso em: 28 de out. 2020. Disponível em: <<https://centrodeoncologia.org.br/noticias-cancer/8-maneiras-de-prevenir-o-cancer-colorretal/>>.
- **SOCIEDADE BRASILEIRA DE COLOPROCTOLOGIA, 2009.** Câncer colorretal. Acesso em: 29 de out. 2020. Disponível em: <<http://www.sbcop.org.br/pdfs/publico/cancerColorretal.pdf>>.
- **INSTITUTO ONCOGUIA.** Fatores de risco para o câncer colorretal, 2020. Acesso em: 29 de Out. 2020. Disponível em: <<http://www.oncoguia.org.br/conteudo/fatores-de-risco-para-o-cancer-colorretal/7271/878/>>

Unimed 
Belo Horizonte

unimedbh.com.br



 **ANS**
Agência Nacional de
Saúde Suplementar