



## Por que você precisa saber sobre o câncer colorretal



O câncer colorretal é o terceiro 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 mortes 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.



**MARÇO AZUL**  
Mês de Conscientização e Prevenção do Câncer Colorretal

## Março Azul

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

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

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

[www.marcoazul.org.br](http://www.marcoazul.org.br)



Parceiros oficiais:



**MARÇO AZUL**  
Mês de Conscientização e Prevenção do Câncer Colorretal

## Cartilha de Prevenção do Câncer Colorretal

### Câncer de Intestino



Guia do Paciente



## É BOM LEMBRAR QUE:

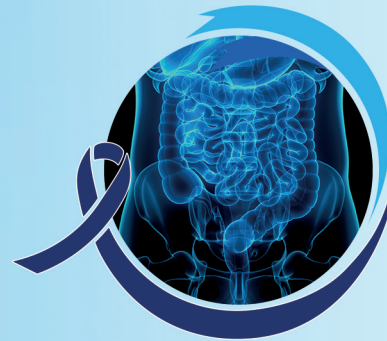
As informações e recomendações desta publicação, apesar de terem sido validadas por médicos especialistas, não substituem uma consulta médica.

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.



## Apresenta algum desses sintomas? Procure um médico



Entre os sintomas que podem aparecer com o desenvolvimento do câncer colorretal, 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. Eles irão fazer os encaminhamentos necessários.**



## Veja o que pode provocar o câncer colorretal

- ✓ Idade (ele é mais comum após os 50 anos);
- ✓ Histórico pessoal ou familiar de pólipos adenomatosos ou câncer colorretal (pessoas que já tiveram a doença são mais suscetíveis a desenvolver novos cânceres no cólon e reto, assim como quem tem parente de primeiro grau que já teve esse tipo de câncer ou pólipos adenomatosos);
- ✓ Histórico pessoal de doença inflamatória intestinal (doença de Crohn, por exemplo);
- ✓ Diabetes tipo 2.

É o seu caso? Procure um médico.

## Como prevenir e cuidar da saúde do intestino

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 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);

✓ Evitar carnes salgadas e processadas, como presunto, mortadela, bacon, linguiça, salsicha e outros embutidos e defumados;

✓ Manter o peso adequado a para altura;

✓ Fazer o rastreamento se tiver 45 anos ou mais. Ele identifica lesões que antecedem o câncer e é fundamental para o diagnóstico precoce. Se tiver caso na família, antecipar. Converse com o seu médico e esteja com consultas e exames em dia.

