

### A prevenção é sempre o melhor remédio

É bom lembrar que, na fase inicial, o Câncer de Intestino geralmente não produz sintomas. O ideal é fazer colonoscopia a partir de 45 anos de idade, independentemente de sintomas ou de histórico familiar.

### Atenção aos sinais de alarme:

- Presença de sangue nas fezes.
- Alteração do formato das fezes (fezes finas) ou do número de evacuações.
- Dor no ânus ou sensação de evacuação incompleta.
- Anemia, emagrecimento ou fraqueza, principalmente em pessoas com mais de 50 anos de idade, sem causa aparente.

*Nem todo sangramento retal é causado por câncer. Sangramentos podem ocorrer em doenças benignas, como hemorroidas ou fissura do ânus. O Essencial é que o médico, deverá sempre ser consultado.*

## Quanto mais precoce o diagnóstico, maior a chance de cura.

### Atenção:

Se você tem mais de 45 anos de idade, ou tem histórico familiar de câncer de intestino ou ainda apresenta um dos sintomas acima, procure imediatamente um médico especialista.

Fonte: Diretriz da Sociedade Brasileira de Endoscopia Digestiva (SOBED) sobre Rastreamento de Prevenção do Câncer Colorretal.

# O Câncer de Intestino tem prevenção!

### Procure um Médico Especialista (RQE)

O médico especialista possui o número do RQE da especialidade registrado no respectivo Conselho Regional de Medicina, que comprova sua titulação.

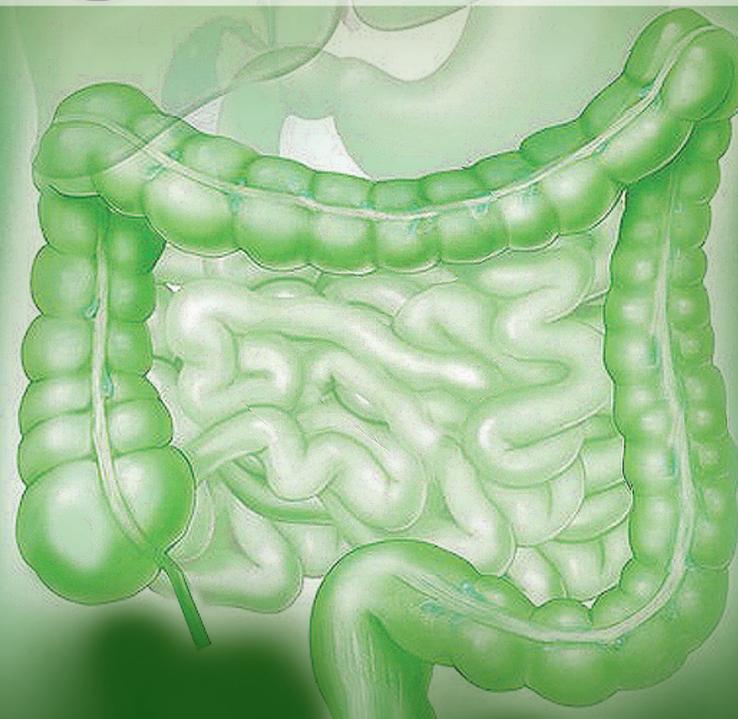


**Federação Brasileira de Gastroenterologia**  
Avenida Brigadeiro Faria Lima, 2391 CJ 102  
Jardim Paulistano, 01452-000, São Paulo - SP  
(11) 3813-1610 comunicacao@fbg.org.br www.fbg.org.br

# PREVINA-SE! contra o Câncer de Intestino



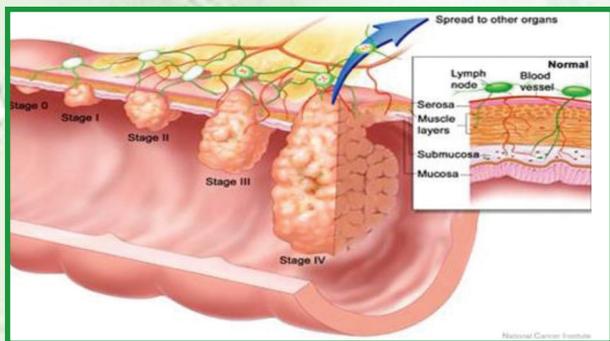
**FEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
GASTROENTEROLOGIA**



*Não jogue este informativo em via pública – presenteie alguém*

A incidência de câncer do Intestino grosso (cólon e reto), tem aumentado significativamente em nosso meio. Segundo dados do INCA (Instituto Nacional do Câncer), este é o segundo tipo de câncer mais frequente em mulheres e o terceiro em homens, com estimativa de 36.360 novos casos para 2018, no Brasil.

**O paciente com Câncer do Intestino pode não apresentar sintomas, exceto em fase mais avançada da doença, quando a chance de cura é reduzida. Portanto, o segredo está na prevenção e no diagnóstico precoce.**



### Como Surge o Câncer de Intestino?

Surge a partir do adenoma, um pequeno pólipo benigno, parecido com uma verruga, que evolui lentamente para o câncer (em cerca de 10 a 15 anos), que pode surgir a partir dos 40 anos de idade. É importante saber que o Câncer de Intestino pode ocorrer em qualquer pessoa e em qualquer idade.

## A boa notícia é que o Câncer Colorretal pode ser prevenido!

O adenoma está presente em 25% das pessoas com idade de 50 anos e em 40% a 50% das pessoas com 65 anos ou mais. **A colonoscopia (endoscopia do intestino) permite o diagnóstico e a retirada desta lesão, antes de sua evolução para o câncer.**

### Quem faz parte do grupo de risco para o Câncer de Intestino?

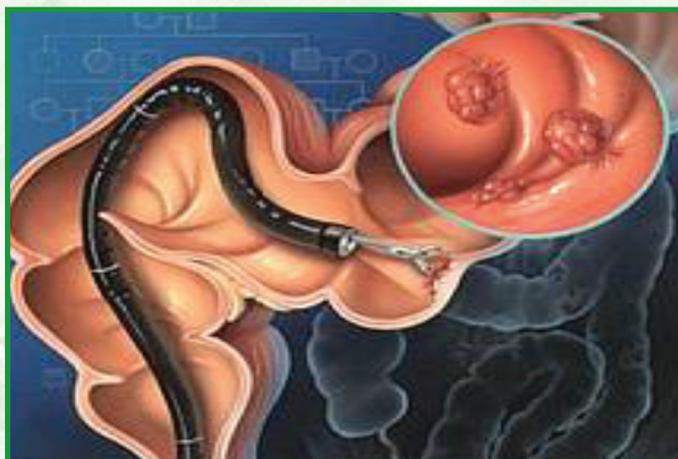
#### Risco Médio:

- Todas as pessoas com idade acima de 45 anos, independentemente de sinais ou sintomas da doença ou ainda de histórico familiar.

#### Alto Risco:

- Pessoas com idade superior a 40 anos que têm histórico familiar de câncer de intestino ou de adenoma. Se mais de dois parentes acometidos de câncer em idade menor que 50 anos, recomenda-se avaliação de aconselhamento genético.
- Pessoas que já tiveram adenoma no intestino, câncer de cólon, de mama, endométrio (útero) ou de ovário.
- Pessoas com Doença Inflamatória Intestinal (Retocolite ulcerativa ou Doença de Crohn) diagnosticadas há mais de oito anos.

**70% dos casos de Câncer de intestino ocorrem a partir dos 50 anos de idade em pessoas sem sintomas e sem histórico familiar desta doença. Apenas 30% tem relação com histórico familiar de câncer colo-retal. Diretriz da Sociedade Americana de Câncer 2018 recomenda a colonoscopia à partir dos 45 anos**



### COMO REALIZAR A PREVENÇÃO?

#### Prevenção Primária:

**Alimentação saudável:** rica em cálcio e fibras (peixe, vegetais, frutas frescas, cereal integral, etc.). Evitar: carne vermelha em excesso, defumados, conservantes, corantes, alimentos industrializados, além do fumo e do consumo de bebida alcoólica.

**Atividade física:** prática diária de exercícios, caminhadas, hidroginástica, etc.

**Controle do sobrepeso:** preservar massa corpórea adequada à altura através de exercícios e alimentação balanceada.

#### Prevenção Secundária:

*Recomendada para todas as pessoas a partir dos 45 ou 50 anos de idade. O paciente e o médico devem escolher qual programa mais adequado à sua realidade:*

**Pesquisa de sangue oculto nas fezes:** se realizado anualmente, reduz 16 a 30% da mortalidade, após um período de 10 anos. Se positivo o paciente é encaminhado para colonoscopia.

**Retossigmoidoscopia:** avalia apenas a parte distal do intestino e não previne contra o câncer da parte proximal.

## A colonoscopia reduz o risco de câncer de intestino em até 90%.

**Colonoscopia:** é a forma mais eficaz de prevenção, realizada a partir dos 45 anos de idade, a cada cinco ou 10 anos, ou em menor tempo, conforme o resultado do exame inicial. Realiza-se através de um aparelho específico que examina internamente todo o intestino grosso, permitindo o diagnóstico e a retirada do adenoma, antes da progressão para o câncer. Detecta ainda o câncer antes dos sintomas. Permite ainda a retirada e cura do câncer precoce, sem a necessidade de cirurgia. A colonoscopia é realizada após sedação, o que permite uma boa tolerância, conforto e baixo risco.