

**Câncer: a INFORMAÇÃO
pode SALVAR VIDAS**

O câncer de intestino é um dos que mais atingem homens e mulheres no Brasil e no mundo, mas ele pode ser **prevenido**.

A saúde é um direito da população e dever do Estado.

Para informações sobre os serviços de saúde de sua cidade, procure a Secretaria Municipal de Saúde.

DISQUE SAÚDE **136**

www.gov.br/inca



NÃO JOGUE ESTE IMPRESSO EM VIA PÚBLICA.

Serviço de Comunicação Social - INCA / 2023

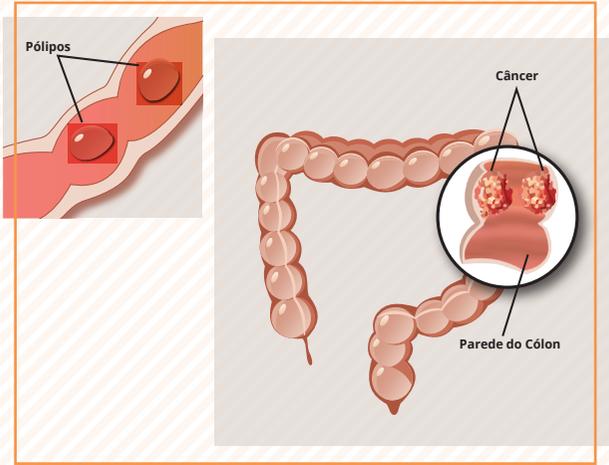


Câncer de intestino:
vamos falar sobre isso?



O que é o **câncer de intestino**?

É um tumor maligno que se desenvolve no intestino grosso, também chamado de cólon e reto. Ele quase sempre se desenvolve a partir de **pólipos**, lesões benignas que crescem na parede do intestino.



O que **causa** essa doença?

A maioria dos casos não tem causa conhecida. A doença ocorre mais em pessoas que:

- têm excesso de gordura corporal;
- consomem carnes vermelhas, como carne de vaca, porco e cordeiro, acima da quantidade recomendada, e carnes processadas, como bacon, presunto, mortadela, salame, peito de peru defumado, salsicha e linguiça;
- têm uma alimentação pobre em fibras;
- são fumantes e consomem bebida alcoólica.

A história pessoal ou familiar de pólipos, doenças inflamatórias intestinais ou câncer

do intestino também aumenta as chances do aparecimento deste câncer.

Quais os principais **sinais de alerta**?

- Sangue nas fezes
- Mudança do hábito intestinal
- Dor ou desconforto abdominal
- Alteração na forma das fezes (fezes no formato de fita, achatadas, muito finas e compridas)
- Fraqueza e anemia
- Perda de peso sem causa aparente
- Massa (tumoração) abdominal

i

Se você tem alguns desses sintomas, procure um serviço de saúde!

Como **prevenir** o câncer de intestino?

- Praticar atividade física
- Evitar o consumo de carne processada
- Limitar o consumo de carne vermelha a no máximo 500 gramas de carne cozida por semana
- Fazer dos alimentos de origem vegetal, como frutas, verduras, legumes e grãos, a base da alimentação
- Não fumar
- Evitar consumo de bebidas alcoólicas



Há também exames de rastreamento, como o de **sangue oculto de fezes** bienal, que podem ser feitos em pessoas entre 50 e 75 anos de idade, mesmo que não apresentem sintomas.

Como os **exames de rastreamento** ajudam a prevenir o câncer de intestino?

O exame de sangue oculto nas fezes pode identificar pequenos sangramentos nas fezes, invisíveis a olho nu, causados por pólipos e tumores de intestino.

Se esse exame mostrar alteração, você será encaminhado para fazer uma **colonoscopia**, procedimento capaz de diagnosticar e mesmo tratar algumas lesões, **evitando que elas se transformem em câncer**.