



1 OBJETIVOS DA CAMPANHA

A Campanha de Conscientização sobre o Câncer do Intestino foi totalmente planejada e desenvolvida pela **Sociedade Brasileira de Coloproctologia**, contando com o apoio do **Instituto Nacional do Câncer**, **Associação Médica Brasileira**, **Colégio Brasileiro de Cirurgiões**, **Colégio Brasileiro de Cirurgia Digestiva**, **Sociedade Brasileira de Endoscopia Digestiva**, **Sociedade Brasileira de Cancerologia**, **Associação Brasileira de Colite Ulcerativa e Doença de Crohn** e tem como objetivo esclarecer a população sobre o câncer do intestino com o fim de:

- Evitar o aparecimento desse câncer;
- Aumentar a detecção precoce;
- Diminuir o número de mortes causadas por esse câncer no Brasil.

2 O QUE É O CÂNCER DE INTESTINO?

O câncer do intestino grosso, também chamado de *tumor do cólon* ou *câncer colorretal*, é uma doença que pode ser evitada. Trata-se de um dos tumores mais frequentes entre homens e mulheres do mundo ocidental. É o *quinto câncer mais diagnosticado no Brasil*, e o *segundo na região Sudeste*. Quando descoberto tardiamente, pode ser fatal. Quase metade dos pacientes com este câncer ainda morre em menos de 5 anos após o tratamento. Por isso é tão importante a sua detecção precoce, quando a possibilidade de cura é grande.

3 O QUE É DETECÇÃO PRECOCE?

É encontrar o câncer do intestino em uma fase bastante inicial, quando pode ser curado por meio de cirurgia. Em casos mais avançados ainda há a possibilidade de cura, porém se tornam necessárias operações maiores e a associação de quimioterapia e/ou radioterapia.

4 COMO EVITAR O APARECIMENTO DO CÂNCER DE INTESTINO?

O câncer do intestino grosso (cólon e reto) *é facilmente evitável*. Quase sempre ele se inicia *através de um pólip*o que cresce na parede do intestino e que pode se transformar em câncer com o passar do tempo. Quando um pólipo é retirado do intestino, durante o exame de *colonoscopia*, está se impedindo que ele se transforme em câncer. Portanto, o câncer do intestino pode ser prevenido removendo-se o pólipo antes que ele se transforme em câncer, sem precisar de cirurgia.

5 O QUE SÃO PÓLIPOS?

Pólipos são *lesões benignas* que se desenvolvem na mucosa do intestino grosso de algumas pessoas. Geralmente, não causam sintomas e só são descobertos quando é realizado o exame de colonoscopia ou Raio X do intestino (chamado de *enema opaco*). Através da colonoscopia, o pólipo pode ser retirado e examinado para saber se já se transformou em câncer.

6 QUEM PODE TER PÓLIPOS?

Qualquer pessoa pode ter pólipos ao longo da vida. Os jovens podem também e, muitas vezes, eles são associados a doenças genéticas. Alguns hábitos *podem facilitar o aparecimento de pólipo e de câncer*: o fumo, o consumo de dieta rica em gorduras e pobre em fibras, a ingestão frequente de álcool e de alimentos com corantes artificiais.

7 QUAIS AS SITUAÇÕES DE RISCO PARA O CÂNCER DO INTESTINO?

Idade maior que 50 anos [*observação: atualmente, a recomendação para que se faça o rastreamento precoce é para uma idade bem mais baixa; informe-se a respeito.*] torna qualquer pessoa mais sujeita ao aparecimento deste câncer. Algumas situações aumentam este risco. História pessoal ou familiar de:

- Pólipos benignos;
- Câncer do intestino;
- Retocolite ulcerativa ou doença de Crohn;
- Câncer de mama, ovário ou útero.

8 O QUE É RASTREAMENTO?

É o conjunto de medidas tomadas para a identificação de pólipos ou de câncer precoce em indivíduos sem sintomas.

9 QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS EXAMES QUE PODEM SER FEITOS?

O exame mais importante para a detecção precoce do câncer do intestino grosso e, sobretudo, do reto é o **exame proctológico**. Este exame consiste no *toque retal* e na *retossigmoidoscopia*, que é o exame da parte mais baixa do intestino. Quando adequadamente realizado, grande número destes tumores pode ser identificado. O exame proctológico deve ser complementado nos indivíduos de risco, ou em todos com sintomas intestinais, pelo *exame colonoscópico*.

10 O QUE É COLONOSCOPIA?

É o exame feito por dentro do intestino com visão direta. Permite fazer coleta de material para biópsia ou a retirada de pólipos. O exame requer limpeza adequada dos intestinos e leve sedação anestésica.

11 QUAIS SÃO OS SINTOMAS DO CÂNCER DO INTESTINO?

Os tumores de intestino, em geral, *crecem de forma silenciosa*. Os sintomas só aparecem quando estão mais desenvolvidos. Consulte o médico sempre que notar os seguintes sintomas:

- Sangramento anal;
- Sangue nas fezes;
- Alteração do hábito intestinal, ou seja, diarreia e obstipação alternados;
- Vontade frequente de ir ao banheiro com sensação de evacuação incompleta (puxos);
- Dor ou desconforto abdominal;
- Fraqueza;
- Anemia;
- Sensação de gases ou distensão;
- Perda de peso sem causa aparente.

Se você apresentar algum destes sintomas acima, procure um médico imediatamente. Note bem: *nem todo sangramento pelo ânus é causado por hemorroidas*. Hemorroidas não causam câncer, porém podem confundir o diagnóstico.

12 COMO E QUANDO EU DEVO SER EXAMINADO?

Se você pertence ao grupo de risco normal, isto é, não tem os antecedentes já mencionados para câncer, deve ser examinado a partir dos 50 anos [*observação: atualmente, a recomendação para que se faça o rastreamento precoce é para uma idade bem mais baixa; informe-se a respeito.*], e fazer: pesquisa de sangue oculto nas fezes (anualmente) e exame proctológico com retossigmoidoscopia (repetir a cada 5 anos). A partir dos 60 anos, acrescentar colonoscopia (preferivelmente) ou enema opaco (repetir a cada 10 anos).

Se você pertence ao grupo de risco aumentado, isto é, quando tem antecedente pessoal ou familiar de câncer de intestino, deve iniciar o rastreamento aos 40 anos ou antes, incluindo colonoscopia.

13 O QUE SE PODE FAZER PARA EVITAR O CÂNCER DO INTESTINO GROSSO?

Além dos exames de rastreamento nas idades adequadas, alimentação e estilo de vida saudáveis são muito importantes.

Algumas dicas:

- Consuma uma boa quantidade de fibras;
- Reduza a quantidade de gorduras, principalmente as de origem animal;
- Frutas e vegetais são muito importantes na prevenção do câncer in intestinal. É recomendado que você coma pelo menos de 25 a 30g de fibras por dia, cerca de duas xícaras e meia/verduras ao dia. O uso de suplementos alimentares com fibras pode ajudá-lo a atingir esta meta.

14 COMO SE PODE SABER QUE RISCO SE TEM PARA O DESENVOLVIMENTO DO CÂNCER DO INTESTINO GROSSO?

1 - Idade igual ou maior que 50 anos? Sim..... Não.....

2 - Você já teve pólipos ou câncer no intestino? Sim..... Não.....

3 - Alguém de sua família (1º grau) já teve pólipos ou câncer no intestino? Sim..... Não.....

4 - Você tem doença de Crohn ou retocolite ulcerativa? Sim..... Não.....

5 - Se for mulher, você já teve câncer de mama, ovário ou endométrio? Sim..... Não.....

RESULTADO

Risco normal: **sim**, apenas para questão 1.

Risco aumentado: **sim**, para questão 2, 3, 4 ou 5.

Fonte: informativo *Câncer do Intestino: Fique de Olho*, da Sociedade Brasileira de Coloproctologia.