



MARÇO

Azul Marinho

Guia de prevenção do Câncer de Intestino



ASPEC

Ação Solidária às Pessoas com Câncer

Libbs

Porque se trata da vida

POR QUÊ

é importante falar sobre **câncer de intestino?**



É um tipo de câncer que pode ser **prevenido** ou diagnosticado **precocemente!**

O câncer de intestino é muito prevalente, sendo o segundo mais comum em homens e mulheres;

QUAIS SÃO

os **sintomas e sinais** de alarme do **câncer colorretal?**

- **Sangramento nas fezes**
- **Alterações no funcionamento do intestino:**
constipação, diarreia ou mesmo alterações na cor e/ou formato das fezes;
- **Sensação constante de querer evacuar e sensação de esvaziamento incompleto (tenesmo);**
- **Dor abdominal em cólica;**
- **Perda de peso.**
- **Anemia, cansaço e fraqueza.**

Na presença de qualquer desses sintomas, o atendimento médico sempre deve ser procurado, independente da idade do paciente.



COMO

prevenir e cuidar da **saúde do intestino?**

- 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 por dias;
- 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 para a altura;

QUAIS SÃO

Os exames de **rastreamento**?

Exame de sangue oculto nas fezes:

Deve ser feita **anualmente** e, em caso positivo, o paciente deve ser encaminhado para **colonoscopia**;

Colonoscopia a cada 10 anos:

Se exame completo, com preparo adequado e sem alterações;

Após a colonoscopia não deve ser solicitada nova pesquisa de sangue oculto nas fezes.

QUEM DEVE

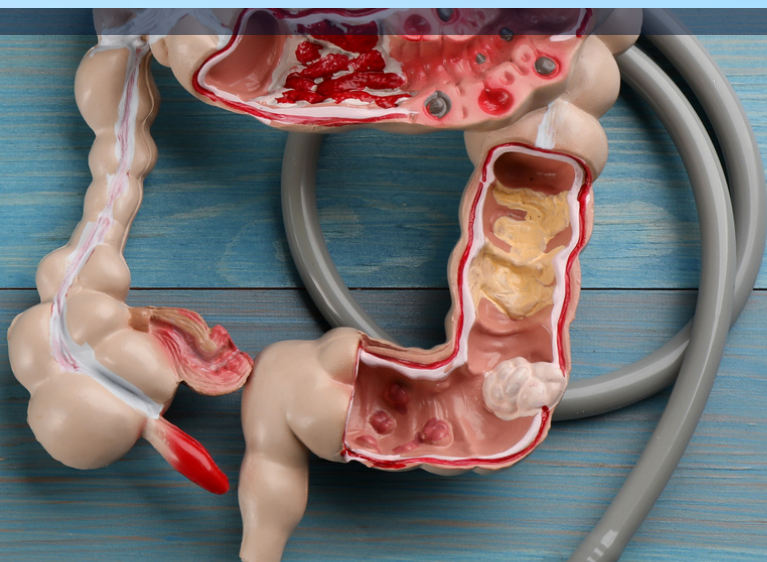
Fazer os **exames de rastreamento**?

PACIENTE COM HISTÓRICO FAMILIAR

PACIENTE SEM HISTÓRICO FAMILIAR

40 anos de idade ou **10 anos antes** da idade em que o parente teve o câncer

45 anos de idade ou mais



ASPEC

Ação Solidária às Pessoas com Câncer



E-mail:

contato@aspecsolidaria.org.br



Telefone:

(31)3567-0229



Onde estamos:

Rua Padre Paulo Rególio, 27 -
Céu Azul - Belo Horizonte, MG



Site:

www.aspecsolidaria.org.br



Redes Sociais:

@aspecsolidaria

Apoio:

Libbs

Porque se trata da vida