

QUE TIPO DE CANCRO É DIAGNOSTICADO A MAIS DE DEZ MIL PESSOAS, EM PORTUGAL, TODOS OS ANOS



Neste Mês da Campanha de Sensibilização contra o Cancro do Intestino iremos responder às questões que verdadeiramente importam.

Oito em cada 100 europeus têm probabilidade de desenvolver cancro colorretal na sua vida. É um membro da audiência por cada espetáculo esgotado num teatro comum.

Certamente conhece alguém afetado por cancro colorretal, sendo o segundo e terceiro cancro mais comum em mulheres e homens, respetivamente, na Europa. Infelizmente, o cancro colorretal representa mais de 12% de todas as mortes relacionadas com cancro na Europa. Em 2020, representou a perda de mais de 240 000 vidas, já para não referir os efeitos devastadores nas famílias e entes queridos.

A boa notícia é que o cancro do intestino é evitável em muitos casos e altamente curável, caso seja diagnosticado em fases iniciais. Melhor ainda, o cancro colorretal pode ser prevenido se seguir um estilo de vida saudável..., portanto, poderá reduzir o seu risco de cancro colorretal ao tomar decisões que terão outros inúmeros benefícios para o seu bem-estar.

Se tiver mais de cinquenta anos, deve de realizar rastreio regularmente para o cancro colorretal – fale com o seu médico sobre como pode fazê-lo.

Caso tenha um histórico familiar de cancro colorretal, ou apresente os sinais e sintomas, não deverá esperar para fazer o rastreio. Fale com o seu médico hoje.

RASTREIO, SINTOMAS E RISCOS

Rastreio - Momento para a sua realização? QUE PRINCIPAL TIPO DE CANCRO PODE SER VENCIDO 90% DAS VEZES SE FOR DETETADO ANTECIPADAMENTE?

O rastreio regular de cancro do intestino é importante, uma vez que muitas pessoas afetadas pela doença não apresentam sintomas durante vários anos. A maioria dos casos de cancro colorretal ocorrem em pessoas com idades entre os 50 e 74 anos, daí recomendar-se o rastreio para esta faixa etária.

Deverá falar com o seu médico sobre o rastreio de cancro colorretal caso responda “sim” a qualquer uma destas perguntas.



Tem mais de
50 anos?



Tem um histórico
familiar de cancro
colorretal?



Atualmente, tem alguns
dos sintomas de cancro
colorretal apresentados
em baixo?

Conhece os sintomas?

QUE TIPO DE CANCRO PODE PROVOCAR PERDA DE PESO, FADIGA OU ALTERAÇÕES NOS HÁBITOS INTESTINAIS?

O SANGUE NAS FEZES É UM SINAL DE ALERTA PARA QUE TIPO DE CANCRO?

Saber quais são os sinais de cancro colorretal permite obter um diagnóstico antecipado e, muito provavelmente, um melhor resultado.

Os principais sintomas de cancro colorretal são:

ALTERAÇÃO DOS HÁBITOS INTESTINAIS QUE DURE MAIS DO QUE ALGUNS DIAS (DIARREIA, OBSTIPAÇÃO OU A SENSACÃO DE QUE O INTESTINO NÃO ESVAZIA COMPLETAMENTE)

FEZES MAIS FINAS DO QUE O NORMAL

SANGUE (VERMELHO VIVO OU MUITO ESCURO) NAS FEZES

DORES FREQUENTES DE GASES, INCHAÇO, ENFARTAMENTO, CÓLICAS ABDOMINAIS

PERDA DE PESO INEXPLICÁVEL

CANSAÇO (FRAQUEZA E FADIGA)

MENOS FREQUENTE, MAS TAMBÉM IMPORTANTE DE VERIFICAR - DORES LOMBARES

As pessoas com cancro colorretal podem apresentar um, alguns, todos ou nenhum dos sintomas acima indicados.

É importante recordar que nenhum destes sintomas, por si só, confirmam a presença de cancro colorretal. Portanto, caso tenha estes sintomas, **não entre** em pânico..., mas **fale** com o seu médico.

Reduzir o risco

QUE TIPO DE CANCRO PODE SER PREVENIDO AO EVITAR COMER CARNES PROCESSADAS?

COMER MENOS CARNES VERMELHAS É BOM PARA O PLANETA... E TAMBÉM PARA PREVENIR QUE TIPO DE CANCRO?

Caso não apresente sintomas de cancro colorretal, poderá ainda tomar decisões saudáveis que irão reduzir consideravelmente o risco de cancro do intestino no futuro... e também muitas outras doenças e problemas de saúde!

Todas as ações abaixo irão reduzir o risco de desenvolver cancro colorretal:



Não fumar



Evitar o álcool



Comer menos
carnes vermelhas



Evitar carnes
processadas



Manter um
peso saudável



Comer mais fruta
e vegetais



Fazer exercício
com regularidade

Estas dicas de saúde são também muito benéficas para a saúde do seu coração e pulmões, e muito mais.

RASTREIO - COMO POSSO REALIZAR O RASTREIO?

QUE PRINCIPAL TIPO DE CANCRO PODE SER VENCIDO 90% DAS VEZES SE FOR DETETADO ANTECIPADAMENTE?

QUE TIPO DE CANCRO DEVE REALIZAR O RASTREIO QUANDO FIZER 50 ANOS?

Os programas de rastreio variam de país para país na Europa.

Contacte a **Europacolón Portugal** – Associação de Apoio ao Doente com Cancro Digestivo (Linha de Apoio **808 200 199**), para saber como é gerido o rastreio do cancro colorretal em Portugal, e quais os seus direitos para aceder ao mesmo. Pode encontrar a lista com todas as nossas organizações membros [aqui](#). Por que não contactá-las hoje enquanto aqui está? Poderá salvar-lhe a vida.

Deverá conversar também com o seu médico sobre procurar rastreio de cancro do intestino relativamente à sua situação pessoal. Os médicos poderão aconselhá-lo sobre quando é a altura certa para procurar respostas.