



# CÂNCER DE INTESTINO

Um alerta para a importância do diagnóstico e do tratamento precoces



**CEARÁ**  
GOVERNO DO ESTADO  
SECRETARIA DA SAÚDE

[www.saude.ce.gov.br](http://www.saude.ce.gov.br)

 /saudeceara



MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO  
E PREVENÇÃO DO CÂNCER  
DE INTESTINO



O câncer de intestino é o **3º tumor que mais mata no Brasil**. Ele é comum em **homens e mulheres a partir de 45 anos** ou em pessoas que tenham casos na família. Atinge cerca de 40 mil pessoas por ano.

Apesar da alta mortalidade, o **câncer de intestino tem cura e o diagnóstico precoce é a solução**. Quanto antes iniciar o tratamento, maiores são as chances de um tratamento bem-sucedido.

Março foi escolhido como o mês de conscientização e prevenção do câncer de intestino, mas os cuidados devem durar o ano inteiro.

## SINTOMAS DO CÂNCER DE INTESTINO

- Sangue nas fezes
- Dor e cólica abdominal frequente por mais de 30 dias
- Alternância entre constipação e diarreia
- Emagrecimento rápido sem causa conhecida
- Anemia, cansaço e fraqueza

Se apresentar algum desses sintomas, procure um gastroenterologista, um coloproctologista, um clínico geral ou um médico da família. Eles irão fazer os encaminhamentos necessários.



## ATENÇÃO PARA OS FATORES DE RISCO

- **IDADE**  
o câncer de intestino é mais comum após os 45 anos
- **HISTÓRICO PESSOAL OU FAMILIAR**  
pessoas que já tiveram a doença são mais suscetíveis a desenvolver novos cânceres no cólon e reto, assim como quem tem parente de primeiro grau que já teve esse tipo de câncer ou pólipos adenomatosos
- **HISTÓRICO PESSOAL DE DOENÇA INFLAMATÓRIA INTESTINAL**  
doença de Crohn, por exemplo
- **DIABETES TIPO 2**

A prevenção ao câncer de intestino começa com pequenas mudanças de hábito.  
**Saiba como prevenir e cuidar da sua saúde:**



Evite carnes salgadas e processadas, como presunto, linguiça, mortadela e outros embutidos e defumados.



Opte por cereais integrais, como arroz, aveia, cevada, trigos e outros.



Mantenha o peso adequado para a sua altura.



Não fume e evite bebidas alcoólicas.



Beba, no mínimo, dois litros de água por dia.



Pratique, pelo menos, 30 minutos de atividade física por dia.



Tenha uma alimentação variada e rica em fibras, incluindo porções de frutas, verduras e legumes todo dia.



Se tiver 45 anos ou mais, faça exames de rastreamento. Ele identifica lesões que antecedem o câncer e é fundamental para o diagnóstico precoce. Se tiver casos na família, antecipe esses exames.



Reduza o consumo de carnes vermelhas.