



Coloque mais cores no seu arroz com feijão!

Como prevenir o câncer colorretal?

Você pode diminuir o risco de ter o câncer de intestino adotando modos de vida mais saudáveis, como:

- praticar atividade física regularmente (30 minutos todos os dias);
- consumir pelo menos três porções de frutas e três porções de legumes e verduras ao dia;
- consumir preferencialmente cereais integrais como arroz, pães, aveia, cevada e outros (nutricao.saude.gov.br);
- beber pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia;
- reduzir o consumo de carnes vermelhas (máximo 500g por semana);
- evitar preparar carnes, de qualquer tipo, na chapa ou na forma de fritura, grelhado ou churrasco;
- evitar carnes salgadas e processadas como presunto, mortadela, bacon, linguiça, salsicha e outros embutidos e defumados;
- manter o peso adequado;
- não consumir bebidas alcoólicas;
- não fumar (inca.gov.br/tabagismo).

Conheça as ações de promoção da saúde disponíveis na sua região!



Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/bvs



Ministério da Saúde



Cartilha de Prevenção do Câncer Colorretal

Câncer de Intestino

O que é o câncer de intestino ou câncer colorretal?

O câncer colorretal é aquele que acomete o intestino grosso e/ou sua porção final, o reto. Também chamado de câncer de intestino ou tumor de cólon e reto.



O que causa o câncer colorretal?

O câncer colorretal geralmente desenvolve-se a partir de pólipos. Os pólipos são inicialmente lesões benignas, que crescem na parede do cólon e, se associados com predisposição genética e hábitos não saudáveis de vida, transformam-se em câncer com o passar do tempo.

Quais são os principais sintomas do câncer colorretal?

- Presença de sangue nas fezes.
- Dor e cólica na barriga com mais de 30 dias de duração.
- Alteração no ritmo intestinal (quando você tinha o funcionamento intestinal normal e recentemente vem apresentando diarreia ou constipação).
- Perda de peso rápida e não intencional.
- Anemia, cansaço e fraqueza.

Se você apresenta qualquer um desses sintomas, procure uma unidade básica de saúde.

Quais são os comportamentos/fatores de risco para desenvolver câncer colorretal?

- Fumar.
- Consumir bebidas alcoólicas.
- Estar acima do peso.
- Comer alimentos com muitas calorias, como biscoitos com ou sem recheios e bebidas açucaradas, como refrigerantes e outras bebidas industrializadas.
- Consumir alimentos de origem animal, principalmente carnes vermelhas e carnes embutidas, como presuntos, mortadelas, *blanquet*, salsichas, linguiças.
- Preparar carnes, de qualquer tipo, na chapa ou na forma de fritura, grelhado ou churrasco.
- Ter mais de 50 anos.
- Ter parentes em primeiro grau (pais, irmãos e filhos) com pólipos ou câncer de intestino.
- Ser portador de retocolite ulcerativa ou doença de Crohn.

