

Março Azul de prevenção ao câncer de intestino: **você já fez sua colonoscopia?**

Prezados Servidores,

No âmbito da campanha Março Azul, dedicada à conscientização sobre a prevenção do câncer de intestino, gostaríamos de destacar a importância de adotarmos medidas preventivas eficazes contra essa doença, que está entre as principais causas de mortalidade por câncer no mundo. Uma ferramenta poderosa nesse processo preventivo é a colonoscopia, um exame recomendado como método de rastreamento para identificar precocemente qualquer alteração no intestino que possa indicar a presença ou o risco de desenvolvimento de câncer.

A colonoscopia permite não apenas a detecção de pólipos e adenomas (lesões pré-cancerígenas) antes que se transformem em câncer, mas também a remoção dessas lesões durante o próprio exame, reduzindo significativamente o risco de progressão para o câncer de intestino. Este teste de rastreamento é especialmente recomendado para indivíduos acima de 45 anos ou até mesmo antes para aqueles que apresentam fatores de risco elevados, como histórico familiar da doença, certas condições genéticas ou doenças inflamatórias intestinais. Se você já tem 45 anos ou mais e ainda não fez sua primeira colonoscopia ou se seu último exame já tem mais de 5 a 7 anos, procure nossa equipe no NAS que providenciaremos sua requisição e tiraremos suas dúvidas sobre o procedimento.

Adotar um estilo de vida saudável, com uma dieta rica em fibras, frutas e vegetais, limitação do consumo de carnes vermelhas e processadas, prática regular de exercícios físicos e manutenção de um peso saudável, também contribui significativamente para a prevenção do câncer de intestino. No entanto, é a colonoscopia que se destaca como o método mais efetivo para o rastreamento e prevenção precoce desta doença.

Encorajamos todos os servidores, especialmente aqueles dentro dos grupos de risco, a consultarem seus médicos sobre a realização da colonoscopia. Este simples passo pode salvar vidas ao detectar alterações no início, quando o tratamento é mais eficaz e as chances de cura são significativamente maiores.

Estamos à disposição para esclarecer dúvidas e fornecer suporte aos servidores que desejam saber mais sobre a prevenção do câncer de intestino e a importância da colonoscopia como ferramenta de rastreamento. Juntos, podemos tomar medidas proativas para proteger nossa saúde e bem-estar.

Atenciosamente,

Equipe médica NAS / TRF5ª