



Prezado servidor,

Sabemos que a realização sistemática de exames periódicos de saúde é de fundamental importância para prevenir e diagnosticar precocemente diversas doenças. Estamos trabalhando para adaptar o nosso serviço às circunstâncias atuais e continuarmos contribuindo para preservação de sua saúde.

Para tanto, neste mês, aderimos à campanha Março Azul-Marinho que tem o intuito de alertar a população sobre a importância da prevenção do câncer colorretal. Esse tipo de câncer abrange os tumores que têm início no intestino grosso, especificamente nas regiões chamadas de cólon, reto e ânus e são frequentes tanto em homens como em mulheres no nosso país. O câncer colorretal dispõe de tratamento eficiente, podendo inclusive ser curável quando descoberto em seus estágios iniciais, fato que destaca ainda mais a importância do seu diagnóstico precoce.

### **Quais são os fatores de risco para a doença?**

Alimentação: dietas ricas em carnes vermelhas, carnes processadas (salsicha, mortadela, linguiça, presunto, bacon, *blanquet* de peru, peito de peru e salame) e dietas pobres em fibras (frutas, legumes e verduras).

Obesidade: estar acima do peso aumenta o risco de câncer colorretal.

Sedentarismo: Pessoas sedentárias têm uma chance maior de desenvolver a doença.

Tabagismo: é um fator de risco também para este tipo de câncer.

Álcool: o consumo excessivo de bebidas alcoólicas aumenta o risco de diversos tipos de câncer, incluindo o câncer colorretal. Combinado com o fumo, o risco se multiplica.

Idade: o risco aumenta com a idade, sendo mais comum após os 50 anos.

Doenças inflamatórias intestinais: pessoas que apresentam doença inflamatória intestinal, como colite ulcerativa e doença de Crohn, com evolução de longa data, tem maiores chances de desenvolver câncer colorretal e precisam ter acompanhamento específico para detecção precoce do câncer. A doença inflamatória intestinal é diferente da síndrome do intestino irritável, que não aumenta o risco de desenvolvimento da doença.

Síndromes familiares de câncer: algumas famílias têm um histórico de câncer de cólon, com várias pessoas afetadas pela doença e antes dos 50 anos. Nesses casos, é importante consultar um médico e um oncogeneticista para fazer uma avaliação de risco e verificar qual a melhor forma de acompanhamento. Duas síndromes principais afetam o cólon, o câncer colorretal hereditário não poliposo (HNPCC) ou síndrome de Lynch e a polipose adenomatosa familiar (FAP).

### **Quais são os sintomas?**

Em geral, o câncer de cólon não apresenta sintomas em seus estágios iniciais, mas, à medida que progride, pode causar:

- Sangue nas fezes;
- Alteração do hábito intestinal (diarreia e prisão de ventre alternados);
- Dor ou desconforto abdominal;
- Fraqueza e anemia;
- Perda de peso sem causa aparente;
- Alteração na forma das fezes (fezes muito finas e compridas);
- Massa (tumoração) abdominal

### **Como posso obter o diagnóstico precoce da doença?**

A colonoscopia é o principal exame para o rastreamento do câncer colorretal, exame que faz parte da rotina dos Exames Periódicos de Saúde promovidos pelo NAS. A maioria dos carcinomas de cólon tem origem em pequenas lesões chamadas pólipos adenomatosos que, apesar de benignos, são precursores do câncer. O rastreamento

com a colonoscopia pode, em muitos casos, prevenir completamente o câncer colorretal, porque a maioria dos pólipos diagnosticados é removida antes que tenham a chance de se transformar em câncer. O rastreamento também pode diagnosticar o câncer colorretal em estágio inicial, quando é altamente curável.

Independente de apresentarem sintomas ou não, a partir dos 50 anos de idade, as pessoas devem iniciar o rastreamento do câncer colorretal, devendo ser mais precoce no caso daqueles com história familiar para pólipos ou neoplasias dessa natureza. A periodicidade com a qual a colonoscopia deve ser repetida poderá variar em cada caso e deve ser discutida com o médico assistente.

### **O que posso fazer para diminuir meu risco de desenvolver a doença?**

Podemos reduzir o risco de desenvolver a doença atuando nos fatores de risco modificáveis da doença, como manter um peso saudável, praticar atividade física regular, adotar uma dieta rica em fibras (vegetais, frutas e grãos integrais), limitar consumo de carnes vermelhas e processadas, reduzir consumo de bebidas alcoólicas e evitar o tabagismo.

### **Indicações de fontes complementares de informação**

Para mais informações sobre o câncer colorretal, sugerimos acesso aos links abaixo:

- <https://www.youtube.com/watch?v=w92hKZeKxyM> - Câncer Colorretal, com entrevista com especialistas na área.
- <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-intestino> - site do Instituto Nacional do Câncer (INCA).
- [https://www.accamargo.org.br/sites/default/files/2020-08/cartilha\\_colon\\_reto.pdf](https://www.accamargo.org.br/sites/default/files/2020-08/cartilha_colon_reto.pdf) - Cartilha sobre câncer de cólon do A.C. Camargo Cancer Center.

A equipe do NAS está à disposição para esclarecimentos de quaisquer dúvidas relativas ao assunto.

Atenciosamente.

Equipe de Saúde do NAS/TRF 5ª.