



DIMINUA SEUS RISCOS

O câncer de intestino é um tumor que se desenvolve na parede do intestino. Ele é um dos mais diagnosticados no mundo, mas pode ser facilmente prevenido. É justamente esse o trabalho da ABRAPRECI - Associação Brasileira de Prevenção do Câncer de Intestino -, que a cada ano vem conscientizando mais e mais pessoas no Brasil.



COMO PREVENIR O CÂNCER DE INTESTINO:

INCLUA MUITAS FIBRAS NA SUA ALIMENTAÇÃO (DE 25 g A 30 g POR DIA). OS ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS SÃO: FRUTAS FRESCAS, VEGETAIS E CEREAIS INTEGRAIS (AVEIA, FARELO DE TRIGO, GRÃOS, ETC.).

COMA CERCA DE DUAS XÍCARAS E MEIA DE FRUTAS E VERDURAS TODOS OS DIAS.

PREFIRA SEMPRE OS ALIMENTOS COM FIBRAS. ATÉ EM BICOITOS, BARRAS ENERGÉTICAS E ADOÇANTES VOCÊ PODE ENCONTRAR OPÇÕES QUE CONTÊM FIBRAS.

REDUZA A QUANTIDADE DE GORDURAS PRINCIPALMENTE AS DE ORIGEM ANIMAL (CARNE VERMELHA E QUEIJOS).

EVITE O ÁLCOOL, COMBATA A OBESIDADE E NÃO FUME.

CASO VOCÊ TENHA ALGUM DOS SINTOMAS DESCRITOS NESTE FOLHETO, PROCURE SEU MÉDICO E FAÇA OS EXAMES DE PREVENÇÃO. QUANDO DETECTADO NO COMEÇO AS CHANCES DE SOBREVIVÊNCIA SÃO DE 90%.



APOIADORES:

- Sociedade Brasileira de Coloproctologia
- Colégio Brasileiro de Cirurgia Digestiva
- Sociedade Brasileira de Endoscopia Digestiva
- Sociedade Brasileira de Cancerologia
- Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica
- Sociedade Brasileira de Colite Ulcerativa e Doença de Crohn
- Sociedade Brasileira de Cirurgia Laparoscópica

REALIZAÇÃO:



INFORMAÇÃO:
ESSA É A MELHOR
PREVENÇÃO
PARA O CÂNCER
DE INTESTINO.





O QUE É A ABRAPRECI?

A ABRAPRECI, Associação Brasileira de Prevenção do Câncer De Intestino, fundada em 1º de maio de 2004 em São Paulo, é uma organização não lucrativa de médicos e voluntários leigos, cujo propósito é aumentar o conhecimento do público sobre o câncer de intestino. A ABRAPRECI tem parceria com várias instituições brasileiras a fim de aumentar a consciência sobre o câncer colorretal e sobre a necessidade de prevenção e detecção precoce.

O QUE É O CÂNCER COLORRETAL?

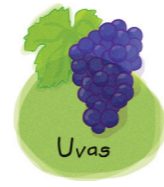
O câncer colorretal é um tumor maligno que se origina no intestino grosso (inclui o cólon e o reto).

QUEM CORRE RISCO?

Uma dieta pobre em fibras e rica em gordura, as dietas com grande quantidade de conservas e aditivos químicos, o fumo, a obesidade e o sedentarismo estão associados ao câncer colorretal. Pessoas com antecedentes familiar de pólipos, câncer colorretal e ginecológico (mama, ovário e útero) têm maior risco de desenvolver o câncer colorretal.

O QUE É PÓLIPO?

Um pólipó é uma lesão nodular na parede interna do intestino, encontrada com frequência na colonoscopia em pessoas após os 50 anos de idade. Um pólipó pode se tornar um câncer, em processo que leva um longo período (5-15 anos). A colonoscopia pode detectar e remover todos os pólipos do intestino grosso.



Uvas

QUAIS OS SINTOMAS? QUANDO SUSPEITAR?

O câncer de intestino se desenvolve silenciosamente por um tempo, sem apresentar nenhum sintoma.

Os sintomas mais comuns associados ao câncer colorretal são:

- Sangue nas fezes
- Mudanças recentes nos hábitos intestinais
- Sensação de evacuação incompleta
- Cansaço ou fadiga inexplicável
- Dores abdominais
- Perda inesperada e repentina de peso



Trigo

O CÂNCER COLORRETAL É CURÁVEL?

O câncer de intestino é altamente curável, especialmente quando diagnosticado cedo, por isso é importante fazer exames.

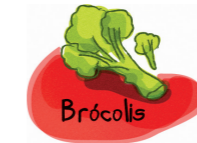
A cirurgia, associada algumas vezes à quimioterapia e radioterapia, é usada como tratamento.

QUEM DEVERIA FAZER OS EXAMES?

- Homens e mulheres acima dos 50 anos
- Pessoas com pólipos e seus familiares
- Familiares de indivíduos que desenvolveram câncer de intestino ou ginecológico (mama, ovário e útero)
- Pessoas com colite por muito tempo (colite ulcerativa e doença de Crohn)



Tomate



Brócolis

QUANDO INICIAR OS EXAMES?

A investigação do câncer colorretal deve começar a partir dos 50 anos. Para indivíduos com antecedentes familiar de câncer de intestino ou pólipos, a investigação deve se iniciar aos 40 anos.

A investigação é para todos, inclusive para pessoas que não apresentam sintomas. Pergunte ao seu médico sobre seus riscos de desenvolver o câncer colorretal.

QUAIS SÃO OS EXAMES DISPONÍVEIS PARA A INVESTIGAÇÃO?

Há vários exames disponíveis para a investigação do câncer colorretal. Conte a seu médico fatos sobre sua saúde e a de seus familiares e ele indicará qual o exame e quando repeti-lo. Através de um exame retal digital, a parte inferior do reto pode ser facilmente avaliada e os pólipos e tumores detectados. É rápido e indolor. O teste do sangue fecal oculto detecta sangue oculto nas fezes, que pode ter origem em um pequeno pólipó ou câncer. Um teste positivo de sangue oculto exige uma avaliação endoscópica completa do intestino (colonoscopia). Retosigmoidoscopia é um exame endoscópico no segmento final do intestino (cólon sigmóide e reto) e pode ser realizado em consultório médico. Através da colonoscopia, todo o cólon pode ser visto. Os pólipos podem ser removidos e o câncer assintomático detectado. É necessário preparação do intestino.



Banana



ABRAPRECI
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PREVENÇÃO DO CÂNCER DE INTESTINO

Associação Brasileira de Prevenção do Câncer de Intestino
www.abrapreci.org.br secretaria@abrapreci.org.br

