



PREFEITURA DA CIDADE DE
SÃO PAULO

SECRETARIA DA SAÚDE



SÉRIE - PREVENÇÃO DE CÂNCER

O câncer de intestino é um tumor que se desenvolve na parede do intestino.

SÉRIE - FALANDO DE CÂNCER

O câncer de intestino é um tumor que se desenvolve na parede do intestino.

Fatores que facilitam o aparecimento do câncer de intestino:

- Predisposição hereditária.
- Dieta rica em gorduras e pobre em fibras.
- Ingestão freqüente de álcool e de alimentos contendo substâncias químicas em excesso, como conservantes e corantes artificiais.
- Alguns hábitos, como o fumo, sedentarismo e obesidade.

Quase sempre o câncer de intestino começa como um pólipó (lesão benigna) que nasce na parede do intestino e que pode se transformar em câncer com o passar do tempo. Os sintomas, que geralmente só aparecem quando o câncer já está mais desenvolvido, são os seguintes:

- Sangramento pelo ânus.
- Presença de sangue nas fezes.
- Diarréia ou prisão de ventre de início recente.
- Vontade freqüente de ir ao banheiro, com sensação de evacuação incompleta.

- Cansaço, fraqueza e anemia.
- Dor ou desconforto abdominal.
- Perda de peso sem causa aparente.

Esse tipo de câncer é curável, mais facilmente na fase inicial, e com maior dificuldade quanto mais tarde for percebido.

Pessoas com maior chance de desenvolver este câncer:

- Qualquer pessoa a partir dos 50 anos de idade.
- Pessoas que já tiveram pólipos, câncer de intestino ou ginecológico (mama, ovário e útero) ou com parentes que tiveram essas doenças.
- Quem tem outras doenças do intestino como as colites de longa duração.

Para prevenir o câncer de intestino:

- Coma boa quantidade de fibras (25 a 30 g por dia), encontradas nas frutas, verduras, legumes e cereais (aveia, farelo de trigo, grãos).

- Frutas e vegetais frescos são muito importantes.
- Coma cerca de duas xícaras e meia de frutas e verduras por dia.
- Coma biscoitos e salgados com fibras, adoçantes com fibras e substitua chocolate por barra de cereais.
- Reduza a quantidade de gorduras, principalmente as de origem animal (carne vermelha e queijos).
- Beba menos álcool.
- Combata a obesidade.
- Não fume.

A partir dos 50 anos é recomendável:

- Repetir todo ano o exame de pesquisa de sangue oculto nas fezes. Se você tem algum parente que já teve câncer de intestino ou ginecológico, deve iniciar a prevenção a partir dos 40 anos de idade.