



EDUCAÇÃO DE PACIENTES E CUIDADORES

O que você pode fazer para prevenir o câncer colorretal

Saiba o seu risco de ter câncer colorretal

A cada hora, 16 pessoas são diagnosticadas com câncer colorretal nos Estados Unidos.

Fator de risco é algo que aumenta as chances de você ter uma doença, como o câncer. Você ou alguém de quem você gosta pode ter um fator de risco para o câncer colorretal. Alguns fatores de risco nunca se alteram, como idade, raça, histórico de saúde e os seus genes. No entanto, há hábitos saudáveis que você pode começar a praticar no dia a dia que podem diminuir o risco.

Você pode estar correndo o risco de ter câncer colorretal se:

- Tem 45 anos ou mais.
- Teve pólipos pré-cancerígenos (um pequeno aglomerado de células encontrado no interior do cólon) em um exame de rastreamento.

- Tem doença inflamatória intestinal, como colite ulcerosa ou doença de Crohn.
- Tem um parente de sangue próximo que foi diagnosticado com câncer colorretal antes dos 50 anos.
- Tem histórico familiar de outros tipos de câncer, como estômago, trato urinário, pâncreas, útero e cérebro.
- Apresenta certas alterações nos genes, como síndrome de Lynch ou polipose adenomatosa familiar (A-deh-NOH-muh-tus PAH-lee-POH-sis). Estas condições são causas raras de câncer de cólon que são hereditárias
- Está com sobrepeso ou obeso.

Sua raça também por desempenhar um papel no risco de ter câncer colorretal. Por exemplo, nos Estados Unidos, o câncer colorretal afeta a comunidade negra em uma taxa mais elevada que qualquer outra raça.

Há mais casos de câncer colorretal na comunidade negra que em qualquer outra raça.

Quais são os sintomas do câncer colorretal?

O câncer colorretal geralmente cresce lentamente ao longo de vários anos. Geralmente começa como um pequeno crescimento anormal (não normal), denominado pólipos, no revestimento interno do cólon ou reto. Alguns

pólipos mais tarde podem se tornar câncer. A maioria das pessoas com câncer colorretal em estágio inicial não apresenta sintomas. Se você notar alterações no seu corpo, não as ignore. Geralmente, o câncer colorretal afeta com mais frequência pessoas com 50 anos ou mais. Mas, há um **aumento alarmante de casos entre pessoas na faixa dos 20 e 30 anos**. É importante entender o que é normal para o seu corpo para que você possa falar e receber cuidados.

Até 2030, é esperado que o câncer colorretal em pessoas com menos de 50 anos duplique.

Marque uma consulta com o seu provedor de assistência médica se notar estes sintomas e se eles durarem duas semanas ou mais:

- Se você vir sangramento anormal (não normal) no reto ou sangue nas fezes (cocô).
- Se você tiver diarreia (fezes amolecidas e frequentes), prisão de ventre (não consegue fazer cocô) ou fezes estreitas (finas como um lápis).
- Você sente uma vontade de fazer cocô que não passa.
- Você tem uma dor intensa na parte inferior do abdômen (barriga), que não consegue explicar.

- Você está perdendo peso rapidamente e sem tentar.
- Você se sente cansado com frequência, mas não sabe por quê.

Por que é importante fazer o rastreamento do câncer colorretal

9 entre 10 pessoas sobrevivem ao câncer colorretal quando ele é detectado e tratado precocemente.

Há muitos tipos de exames de rastreamento para câncer colorretal. A colonoscopia é um exame bem conhecido e eficaz. Ele localiza e remove pequenos crescimentos, incluindo pólipos pré-cancerígenos, do revestimento do cólon ou reto. Isso significa que fazer uma colonoscopia regularmente pode detectar e evitar o câncer.

O MSK recomenda que as pessoas com risco médio de câncer colorretal comecem a fazer exames aos 45 anos. Saiba mais sobre o rastreamento do câncer colorretal.

A colonoscopia é o melhor método de rastreamento do câncer colorretal. Existem outros exames de rastreamento disponíveis, como os que analisam suas fezes (cocô). Os exames de fezes são mais fáceis de fazer e podem ajudar a encontrar o câncer. Mas, não são tão bons quanto uma colonoscopia para encontrar tumores que podem se

tornar câncer. Dependendo dos resultados do seu exame de fezes, o seu provedor de assistência médica poderá recomendar uma colonoscopia.

Hábitos saudáveis para reduzir o risco de câncer colorretal

Quando você completar 45 anos, é hora de agendar uma colonoscopia. converse com seu provedor de assistência médica sobre a frequência com que você deve fazer o exame. Seu cronograma de exames é baseado no seu risco pessoal de câncer colorretal.

Durante o intervalo entre os exames de rastreamento, o MSK recomenda adotar os hábitos saudáveis a seguir para reduzir o risco de câncer colorretal.

- Comer menos carnes vermelhas, processadas, queimadas, enegrecidas ou carbonizadas. Bacon, cachorro-quente, frios, linguiça e presunto são exemplos de carnes processadas. As carnes carbonizadas são cozidas em altas temperaturas no fogo, como uma churrasqueira a carvão ou a gás.
- Verificar com o seu provedor de assistência médica se tomar aspirina é adequado para você. Algumas pessoas que usam aspirina ou outros medicamentos anti-inflamatórios não esteroides (AINEs) regularmente

podem ter menor chance de desenvolver câncer colorretal e de ter pólipos.

- Manter um peso saudável para seu corpo.
- Coma uma variedade de alimentos ricos em fibras, incluindo grãos integrais, legumes (feijões, nozes, ervilhas), frutas e vegetais.
- Limite os alimentos com adição de açúcar e gordura trans ou saturada.
- Não fume nem use produtos do tabaco. O [Programa de Tratamento para Fumantes do MSK](#) tem ajudado milhares de pessoas a parar de fumar. Nosso programa está aberto a todos, mesmo que você não tenha câncer.
- Se você ingere bebidas alcoólicas, limite a quantidade que você toma.

O rastreamento colorretal detecta o câncer precocemente, quando é mais fácil de tratar.

Medidas que você pode tomar hoje

- Saiba mais sobre o seu risco de ter câncer colorretal
- Conheça os sintomas do câncer colorretal e converse com o seu provedor de assistência médica sobre qualquer alteração no seu corpo.

- Após os 45 anos, faça o rastreamento do câncer colorretal com colonoscopias regulares.
- Entre em contato com a nossa clínica **MSK CATCH** caso você tenha uma síndrome de câncer hereditário conhecida, como a síndrome de Lynch. Ajudamos as pessoas que vivem com uma síndrome de câncer hereditário com alto risco de ter câncer a fazerem automonitoramento de alterações na saúde. A vigilância rigorosa e os exames regulares de câncer ajudam a detectar o câncer precocemente, quando é mais fácil de tratar.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obter mais recursos e pesquisar em nossa biblioteca virtual, acesse www.mskcc.org/pe.

What You Can Do To Prevent Colorectal Cancer - Last updated on February 22, 2023

Todos os direitos são reservados e de propriedade do Memorial Sloan Kettering Cancer Center