

# Cartilha

## - Prevenção do Câncer de Colorretal -

Gevid – Equipe de Enfermagem

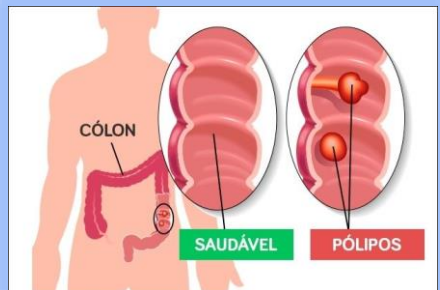
Tribunal de Justiça da Paraíba

### **O QUE É CÂNCER DO COLORRETAL?**

É aquele que acomete o intestino grosso e/ou sua porção final, o reto. Também chamado de câncer de intestino ou tumor de cólon e reto.

### **SINTOMAS**

- Enfraquecimento, cansaço e anemia;
- Alteração no ritmo intestinal de início recente (Diarreia ou Constipação);
- Emagrecimento rápido sem uma causa conhecida;
- Sangramento nas fezes;
- Dor e cólica abdominal frequente com mais de 30 dias de duração;



### **FATORES DE RISCO**

- Pessoas com história de câncer colorretal ou que tenham parentes em primeiro grau com pólipos ou câncer de intestino;
- Obesidade e falta de exercícios;
- Idade acima de 50 anos;
- Homens e mulheres com retocolite ulcerativa ou doença de Crohn ou com síndromes hereditárias de câncer colorretal;

### **PREVENÇÃO E TRATAMENTO**

- Não fumar e evitar consumir bebidas alcoólicas;
- Beber ao menos dois litros de água por dia;
- Praticar atividade física regularmente;
- Optar por cereais integrais (arroz, aveia, cevadas, trigos e outros);
- Evitar carnes salgadas e processadas;
- Manter o peso adequado;
- Consultas médicas em dia;



