

**PREVENIR HOJE
É INVESTIR 
NA SUA QUALIDADE
 DE VIDA.**

Unimed 
Campinas



MOVIMENTO
365

Todo dia é dia
de se cuidar.

MARÇO AZUL-MARINHO

Mês de Prevenção do Câncer Colorretal

Cuidar da saúde é um passo fundamental para melhorar a qualidade de vida. O mês de março é representado pela cor azul-marinho na conscientização sobre o câncer colorretal, uma doença que pode ser prevenida e que, quando identificada precocemente, apresenta grandes chances de tratamento bem-sucedido.

Pensando nisso, esta cartilha foi desenvolvida para oferecer informações claras, seguras e acessíveis, ajudando você a reconhecer os fatores de risco, os sinais de alerta e as principais formas de prevenção.

Ao se informar, você fortalece o cuidado com a sua saúde e contribui para que mais pessoas façam o mesmo. Leia com atenção e compartilhe este conhecimento!



CÂNCER COLORRETAL: ENTENDENDO A DOENÇA

A doença abrange os tumores que se iniciam no intestino grosso, denominado cólon, e no reto, localizado antes do ânus. Também é conhecido como câncer de cólon e reto ou câncer de intestino.

Seu desenvolvimento costuma ser lento, e a doença pode ser rastreada, ou seja, identificada precocemente por meio de colonoscopias periódicas. Quando diagnosticado em estágios iniciais, o câncer de cólon apresenta cerca de **90% de chance de cura**. Grande parte desses tumores se inicia a partir de pólipos, lesões benignas que podem crescer na parede interna do intestino grosso.

Conforme estimativas do Instituto Nacional de Câncer (INCA) para os próximos três anos, de 2026 a 2028, serão diagnosticados aproximadamente 781 mil novos casos de câncer no país. Ao desconsiderar os casos de pele não melanoma, o câncer colorretal ocupará a segunda posição em incidência, com taxas de 10,3% nos homens e 10,5% nas mulheres, ficando atrás apenas do câncer de próstata e do câncer de mama, respectivamente.



FATORES DE RISCO



Alguns hábitos aumentam a probabilidade de uma pessoa desenvolver o câncer colorretal:

Idade maior que 50 anos;

Histórico familiar de câncer colorretal;

Alimentação: dietas ricas em carnes vermelhas e ultraprocessados e pobre em fibras (frutas, legumes e verduras);

Sedentarismo e obesidade;

Tabagismo;

Álcool;

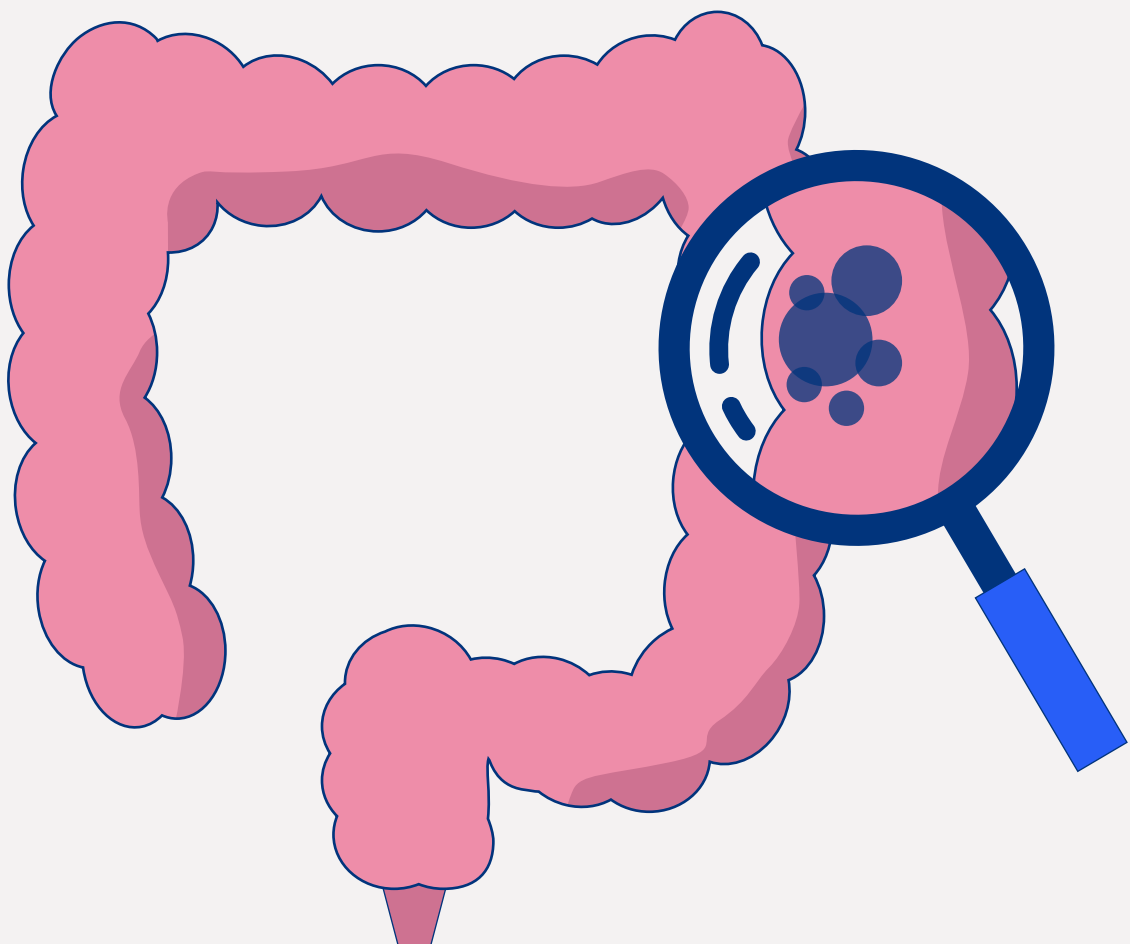
Doenças inflamatórias intestinais – Colite ulcerativa e doença de Crohn podem aumentar o risco de câncer de cólon. Portadores dessas doenças precisam ter acompanhamento específico para detecção precoce do câncer.

DIAGNÓSTICO

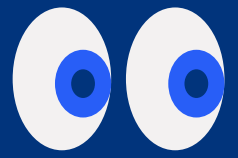
As recomendações atuais para o diagnóstico do câncer de cólon e reto indicam que todas as pessoas a partir dos 50 anos de idade devem realizar os exames, mesmo sem apresentar sintomas.

O rastreamento pode ser feito por meio da pesquisa de sangue oculto nas fezes, da colonoscopia ou da sigmoidoscopia, sendo indicado para adultos entre 50 e 75 anos. Cada exame possui benefícios e riscos específicos, que devem ser avaliados junto ao profissional de saúde.

O câncer de cólon e reto está entre os tipos de câncer mais frequentes no Brasil e, na maioria dos casos, desenvolve-se lentamente a partir de lesões intestinais benignas. Esse processo pode levar, em média, de 10 a 15 anos, o que possibilita a identificação precoce, o tratamento adequado e maiores chances de cura.



PRINCIPAIS SINTOMAS



Na maioria dos casos, o câncer de cólon não apresenta sintomas nos estágios iniciais. Em fases mais avançadas, no entanto, é comum observar algumas alterações, como:

Presença de sangue nas fezes;

Dores abdominais;

Dores ao evacuar;

Mudança injustificada de hábito intestinal (diarreia ou constipação que não passa);

Sensação de empachamento;

Mudanças no apetite;

Perda de peso inexplicável.

PREVENÇÃO E TRATAMENTO

No cuidado do câncer, profissionais de diferentes especialidades da saúde trabalham em conjunto para criar um plano de tratamento individualizado, dependendo de fatores como tipo de tumor, tamanho e a extensão de sua disseminação. Os principais tratamentos consistem em: quimioterapia e/ou cirurgia e/ou radioterapia.

A prevenção do câncer colorretal envolve a adoção de um estilo de vida saudável.

CONFIRA:

- Prática regular de atividade física, com pelo menos 150 minutos semanais. Para adultos e idosos, recomenda-se atingir esse tempo preferencialmente distribuído em diferentes dias da semana. As atividades podem incluir exercícios aeróbicos, como caminhada, corrida, natação e ciclismo, e/ou exercícios de fortalecimento, como a musculação;
- Manter o peso corporal adequado;
- Ter uma alimentação rica em alimentos in natura ou minimamente processados;
- Reduzir a quantidade de óleos, gorduras, sal e açúcar;
- Consumir pelo menos três porções de frutas e três porções de legumes e verduras ao dia (uma porção equivale a aprox. 120g);
- Consumir, preferencialmente, cereais integrais, como arroz, pães, aveia, cevada e outros;

- Reduzir o consumo de carnes vermelhas;
- Manter uma hidratação adequada, conforme o peso corporal (0,032ml/kg) – Dicas para melhorar a sua hidratação: consumo de água ao longo do dia, em pequenas porções;
- Evitar e/ou reduzir o consumo de bebidas alcoólicas.

A informação é uma das principais aliadas na prevenção. Ao conhecer os fatores de risco, realizar os exames de rastreamento no período recomendado e manter hábitos de vida saudáveis, é possível reduzir significativamente as chances de desenvolver o câncer de cólon e reto.

Cuide da sua saúde, mantenha seus exames em dia e converse com um profissional de saúde para receber orientações individualizadas. A prevenção e o diagnóstico precoce salvam vidas.

Referências

A.C.CAMARGO CANCER CENTER. Câncer de cólon. São Paulo: A.C.Camargo Cancer Center, [s.d.]. Disponível em: <https://accamargo.org.br/sobre-o-cancer/tipos-de-cancer/colon>. Acesso em: 27 jan. 2025.

BRASIL. Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (EBSERH). Marco Azul-Marinho: esclarece sobre prevenção e tratamento para o câncer colorretal. Brasília: EBSERH, [s.d.]. Disponível em: <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/comunicacao/noticias/marco-azul-marinho-esclarece-sobre-prevencao-e-tratamento-para-o-cancer-colorretal>. Acesso em: 27 jan. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Primária nº 29: Rastreamento. Brasília: Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: <https://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2016/05/Cadernos-de-Aten%C3%A7%C3%A3o-Prim%C3%A1ria-n-29-rastreamento.pdf>. Acesso em: 27 jan. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Dia Mundial da Saúde Digestiva: prevenção do câncer colorretal. Brasília: Ministério da Saúde, [s.d.]. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/29-5-dia-mundial-da-saude-digestiva-prevencao-do-cancer-colorretal/>. Acesso em: 27 jan. 2025.

COLORECTAL cancer: a comprehensive review of the epidemiology, risk factors, pathophysiology, diagnosis and treatment. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 7, n. 2, p. 1–12, mar./abr. 2024. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/68695/48709>. Acesso em: 27 jan. 2025.

INCA – Instituto Nacional de Câncer. INCA estima 781 mil novos casos de câncer por ano no Brasil entre 2026 e 2028. Ministério da Saúde, 04 fev. 2026. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/noticias/2026/inca-estima-781-mil-novos-casos-de-cancer-por-ano-no-brasil-entre-2026-e-2028>. Acesso em: 04 fev. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical activity. Geneva: WHO, [s.d.]. Disponível em: <https://www.who.int/initiatives/behealthy/physical-activity>. Acesso em: 27 jan. 2025.

Unimed 
Campinas

MOVIMENTO
365

Todo dia é dia
de se cuidar.