

VOCÊ CONHECE O CÂNCER COLORRETAL?



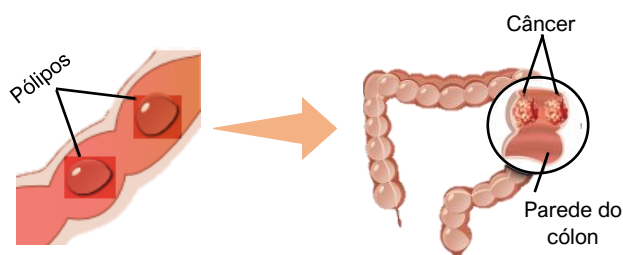
O QUE É?

É um tumor maligno que se desenvolve nas células da parede do intestino grosso (também chamado de cólon e reto).



COMO SE DESENVOLVE?

Quase sempre se desenvolve a partir de pólipos – lesões benignas que crescem na parede do intestino.

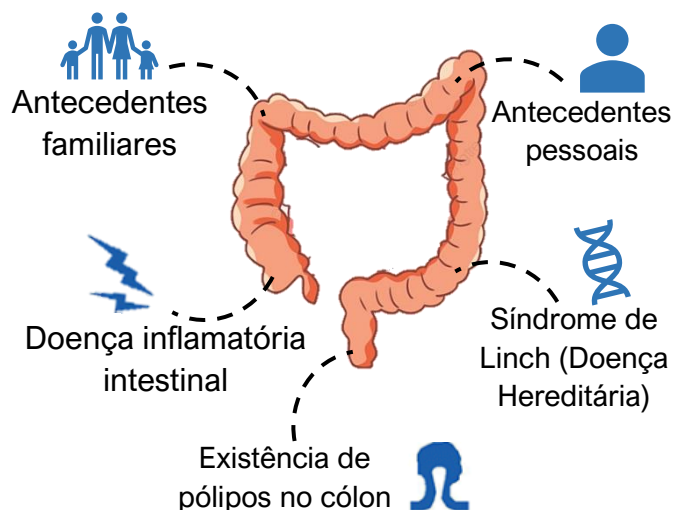


SINAIS DE ALERTA

- Sangue nas fezes;
- Mudança do hábito intestinal;
- Dor ou desconforto abdominal;
- Alteração na forma das fezes;
- Perda de peso sem causa aparente;
- Fraqueza e anemia.

Fonte: www.gov.br/inca

FATORES DE RISCO



COMO PREVENIR



Melhorar a alimentação

Alimentos ricos em fibras, frutas, vegetais e cálcio.



Evitar carnes vermelhas e comidas processadas



Fazer o rastreamento recomendado

A partir dos 40-45 anos, homens e mulheres devem fazer o rastreamento recomendado.

Caso apresente os fatores de risco, procure um médico e inicie o rastreamento o quanto antes.



Praticar exercício físico

O ideal é realizar 30 minutos de exercício físico por dia.

A atividade física pode reduzir o risco deste câncer em pelo menos 50%.



Evitar o consumo de bebidas alcóolicas



Não fumar