



CÂNCER COLORRETAL

(FONTE: INCA- INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER)

O câncer de intestino abrange os tumores que se iniciam na parte do intestino grosso, chamada cólon e no reto (final do intestino, imediatamente antes do ânus) e ânus. Também é conhecido como câncer de cólon e reto ou colorretal.

É tratável e, na maioria dos casos, curável, ao ser detectado precocemente, quando ainda não se espalhou para outros órgãos. Grande parte desses tumores se inicia a partir de pólipos, lesões benignas que podem crescer na parede interna do intestino grosso.

SINAIS E SINTOMAS

Os sintomas mais frequentemente associados ao câncer do intestino são:

- Sangue nas fezes;
- Alteração do hábito intestinal (diarréia e prisão de ventre alternados);
- Dor ou desconforto abdominal;
- Fraqueza e anemia;
- Perda de peso sem causa aparente;
- Alteração na forma das fezes (fezes muito finas e compridas);
- Massa (tumoração) abdominal.

ATENÇÃO: Na maior parte das vezes esses sintomas não são causados por câncer, mas é importante que eles sejam investigados por um médico, principalmente se não melhorarem em alguns dias.

FATORES DE RISCO

- Ter mais de 50 anos de idade;
- Obesidade e sedentarismo;
- Histórico de doenças inflamatórias no intestino;
- Tabagismo e uso excessivo de álcool;
- Alimentação desequilibrada e sem fibras;
- Casos de câncer colorretal na família;

DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

O diagnóstico da doença requer biópsia (exame de pequeno pedaço de tecido retirado da lesão suspeita). A retirada da amostra é feita por meio de aparelho introduzido pelo reto (endoscópio).

O câncer de intestino é uma doença tratável e frequentemente curável. A cirurgia é o tratamento inicial, retirando a parte do intestino afetada e os gânglios linfáticos (pequenas estruturas que fazem parte do sistema de defesa do corpo) dentro do abdome. As outras etapas do tratamento incluem a radioterapia (uso de radiação), associada ou não à quimioterapia (uso de medicamentos), para diminuir a possibilidade de recidiva (retorno) do tumor.

O tratamento depende principalmente do tamanho, localização e extensão do tumor. Quando a doença está espalhada, com metástases para o fígado, pulmão ou outros órgãos, as chances de cura ficam reduzidas. Após o tratamento, é importante realizar o acompanhamento médico para monitoramento de recidivas ou novos tumores.

DETECÇÃO PRECOCE

A detecção precoce do câncer é uma estratégia utilizada para encontrar um tumor numa fase inicial e possibilitar maior chance de tratamento bem sucedido.

A detecção precoce pode ser feita por meio da investigação com exames clínicos, laboratoriais, endoscópicos ou radiológicos, de pessoas com sinais e sintomas sugestivos da doença (diagnóstico precoce) ou de pessoas sem sinais ou sintomas (rastreamento), mas pertencentes a grupos com maior chance de ter a doença.

O rastreamento dos tumores de cólon e reto (colorretal) pode ser realizado através de dois exames principais: pesquisa de sangue oculto nas fezes e endoscopias (colonoscopia ou retossigmoidoscopias).

A **Organização Mundial da Saúde (OMS)** preconiza que os países com condições de garantir a confirmação diagnóstica, referência e tratamento, realizem o rastreamento do câncer de cólon e reto em pessoas acima de 50 anos, por meio do exame de sangue oculto de fezes. Caso o teste seja positivo (constate o sangue oculto), a pessoa deverá fazer uma colonoscopia ou retossigmoidoscopia, que permitirá ao médico visualizar a parte interna do intestino para ver se há câncer ou pólipos que possam vir a se transformar em câncer. Ao se retirar os pólipos, se evita a própria ocorrência do câncer.

COMO PREVINIR?

A manutenção do peso corporal adequado, a prática de atividade física, assim como a alimentação saudável são fundamentais para a prevenção do câncer de intestino. Uma alimentação saudável é composta, principalmente, por alimentos in natura e minimamente processados, como frutas, verduras, legumes, cereais integrais, feijões e outras leguminosas, grãos e sementes. Esse padrão de alimentação é rico em fibras e, além de promover o bom funcionamento do intestino, também ajuda no controle do peso corporal. Manter o peso dentro dos limites da normalidade e fazer atividade física, movimentando-se diariamente ou na maior parte da semana, são fatores importantes para a prevenção deste tipo de câncer.

Deve-se evitar o consumo de carnes processadas (por exemplo salsicha, mortadela, lingüiça, presunto, bacon, blanquet de peru, peito de peru, salame) e limitar o consumo de carnes vermelhas até 500 gramas de carne cozida por semana. Não fumar e não se expor ao tabagismo.