

Não negligencie seu organismo

Consciência: além de adotar hábitos saudáveis e fazer exames preventivos, saber reconhecer os sinais de que algo não vai bem é essencial para não deixar o câncer de intestino te afetar

Karina Fusco – Especial para a Metrópole
especial.metropole@rac.com.br

O intestino é o órgão responsável pela absorção da água, pelo armazenamento e pela eliminação dos resíduos da digestão. Porém, mesmo com tamanha importância, os sinais de que algo não vai bem com ele muitas vezes passam despercebidos ou são deixados de lado. Uma conduta perigosa, principalmente se considerarmos que entre os problemas que podem afetá-lo está o câncer, cujas manifestações ocorrem tardiamente, surpreendendo o paciente.

No Brasil, faltam campanhas de esclarecimento e prevenção à doença, iniciativas que são eficazmente realizadas em outros países. Por isso, a Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) desenvolveu uma ação de prevenção, orientação e conscientização sobre câncer de intestino grosso (cólon e reto). Apesar de dirigida a funcionários e alunos da instituição, a atividade quer chamar a atenção também da população em geral sobre a necessidade

de cuidar do órgão e de se estar atento aos sintomas.

De acordo com o gastroenterologista Cláudio Coy, coordenador do Gastrocentro da Unicamp, o câncer de intestino é bastante comum e, geralmente, tem início em lesões benignas que evoluem para o tumor maligno. “O problema atinge igualmente homens e mulheres e é mais comum a partir dos 60 anos”, informa. Defensor de campanhas de saúde pública e da ampla divulgação da necessidade da prevenção e do diagnóstico precoce, ele fala à **Metrópole** sobre esse assunto que é desconhecido da maioria, mas que tem grande impacto na vida.

Metrópole – O câncer de intestino é um dos mais frequentes entre homens e mulheres no Ocidente. A que se deve isso?

Cláudio Coy – Entre os homens, é o terceiro mais comum, atrás apenas dos de próstata e pulmão. Entre as mulheres, só perde para o câncer de mama, segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca). Os hábitos alimentares modernos, o tabagismo e o sedentarismo são os princi-

pais responsáveis pela alta incidência, mas a idade também deve ser levada em consideração, porque a doença é mais comum a partir dos 60 anos. Faltam campanhas de saúde pública no País orientando sobre a importância da prevenção (os exames devem ter início aos 50 anos) e do diagnóstico precoce, tal como há para os cânceres de mama e de próstata e contra o tabagismo no Brasil e como acontece em países da Europa e nos Estados Unidos.

Como a doença se desenvolve?

Na maioria das vezes, tem origem nos pólipos, que são lesões benignas com crescimento lento e que, com o passar do tempo, evoluem e se transformam em malignas. Então, assim que se identificam os pólipos, eles precisam ser removidos para haver uma efetiva prevenção contra a doença.

É uma patologia silenciosa ou costuma apresentar sintomas?

É silenciosa na fase inicial. Os sintomas, que aparecem geralmente quando a doença está mais avançada, costumam incluir mudanças no hábito intestinal, como dificuldade para evacuar, presença de sangue nas fezes, dor abdominal e anemia. O problema é que, muitas vezes, os sintomas são confundidos com os de outras doenças, como as hemorroidas.

E como se faz o diagnóstico?

Na suspeita de sintomas e após avaliação médica, o exame mais empregado para diagnóstico é a colonoscopia, que possibilita visualizar o interior do cólon e do reto, identificando a lesão. A colonoscopia pode ser realizada em clínicas especializadas ou hospitais e permite também a remoção da maioria dos pólipos.



RODRIGO ZANOTTO/ESPECIAL PARA A AN

“ A doença é silenciosa na fase inicial. Os sintomas, que aparecem geralmente quando ela está mais avançada, costumam incluir mudanças no hábito intestinal, como dificuldade para evacuar, presença de sangue nas fezes, dor abdominal e anemia. O problema é que, muitas vezes, os sintomas são confundidos com os de outras doenças”

Como é o tratamento em casos de confirmação de câncer? A cura é possível?

Se a doença estiver em fase inicial, o tratamento é cirúrgico, sem a necessidade de quimioterapia ou radioterapia. Na fase assintomática do câncer, a cura fica entre 80% e 90%. Já na fase sintomática, o índice cai para 50%, sem esquecer que esses pacientes, mesmo que curados pelo procedimento cirúrgico, precisam ser submetidos a sessões de quimioterapia e radioterapia. Por isso é tão importante o diagnóstico precoce.

Como as pessoas podem se prevenir?

Melhorando os hábitos alimentares, reduzindo ou excluindo alimentos industrializados e carne vermelha da dieta, aumentando o consumo de fibras, evitando o tabagismo e incorporando atividades físicas na rotina. A partir dos 50 anos, de-

vem ser realizados exames preventivos. Os mais comuns são a pesquisa de sangue nas fezes, feita anualmente, e a colonoscopia, que pode ser repetida em intervalos maiores a partir de um resultado normal.

As fibras ainda são as substâncias mais indicadas para o bom funcionamento do intestino?

Sem dúvida, elas são muito importantes e encontradas, principalmente, em frutas, verduras e legumes. As fibras aceleram o trânsito intestinal e facilitam a evacuação.

A dificuldade de evacuação é uma questão que incomoda boa parte da população, mas muitas pessoas não falam disso nem mesmo com seus médicos. Existe um número ideal de evacuações diárias?

Não, pois o desconforto abdominal

decorrente de uma evacuação irregular pode ocorrer independentemente da frequência. A pessoa deve estar atenta à modificação do hábito intestinal de forma persistente, a partir de um determinado momento, acompanhado ou não de outros sintomas, entre eles dor abdominal e sangue nas fezes.

A Federação Brasileira de Gastroenterologia divulgou recentemente a pesquisa Saúde Intestinal da Mulher, que apontou que 67% dessa parcela da população sofre com problemas intestinais. A dificuldade de usar o banheiro fora de casa foi apontado como uma das principais causas. Por sua experiência clínica, por que isso ocorre?

Por constrangimento e por hábitos incorporados desde a infância. Tudo isso causa essa situação e prejudica o bom funcionamento do órgão. ■