

O **CECOM** em parceria com o **GASTROCENTRO** está promovendo a **Campanha de Prevenção de Câncer do Intestino Grosso** para toda a comunidade universitária.

Essa campanha visa conscientizar as pessoas sobre o câncer colorretal que é hoje o segundo tipo de câncer mais frequente entre homens e mulheres no Brasil.

Se você quiser saber mais sobre este programa entre em contato pelo e-mail: css@cecom.unicamp.br ou pelos ramais 19001 e 19002.



CECOM

UNICAMP

GASTROCENTRO



campanha de
prevenção
do câncer de
**intestino
grosso**

A prevenção é o melhor caminho

Este folheto responderá às dúvidas mais frequentes sobre o câncer colorretal (o câncer de intestino grosso).

Mas, antes disto, queremos convidá-lo a repensar seus hábitos e a promover uma vida mais saudável, este é o caminho para a prevenção do câncer de intestino grosso e de várias outras doenças.

- 1 Coma uma boa quantidade de _____ (25 a 30g por dia) encontradas nas frutas, verduras, legumes e cereais - aveia, farelo de trigo, grãos.
- 2 Coma **frutas e vegetais frescos** diariamente .
- 3 Reduza a quantidade de gorduras, principalmente as de origem animal (carne vermelha, frango com pele, embutidos e queijos amarelos).
- 4 Reduza o consumo de bebidas alcoólicas.
- 5 Pratique **atividade física**. Uma caminhada de 30 minutos, 3 vezes por semana lhe trará grandes benefícios.
- 6 **Não fume.**



Projeto: Gráfica Inédita Distribuidora BTV UNICAMP

O câncer de intestino grosso é um dos mais frequentes entre homens e mulheres no ocidente. **Por que?**

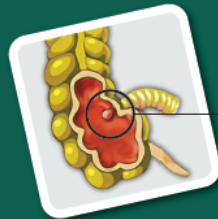
Os hábitos alimentares modernos, o tabagismo e o sedentarismo são os principais responsáveis pela alta incidência.

Segundo dados de 2012 do INCA (Instituto Nacional do Câncer), na região sudeste ele é o segundo câncer mais frequente em homens e mulheres (o primeiro nos homens é o de próstata e nas mulheres o de mama).

Como esta doença se desenvolve:

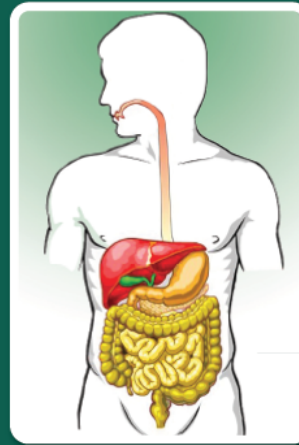
Grande parte destes tumores se inicia a partir de **pólipos** que são lesões benignas que podem crescer na parede interna do intestino grosso.

A maneira de prevenir o aparecimento dos tumores é a detecção e a remoção dos **pólipos** antes que eles se tornem malignos.



Atenção!

Nem todo sangramento pelo ânus é causado por hemorróidas. Hemorróidas não causam câncer mas podem confundir o diagnóstico. Por isso é importante consultar um médico.



Quais os sintomas ?

O câncer colorretal é uma doença silenciosa em sua fase inicial. Os sintomas, que aparecem geralmente quando a doença está mais avançada, incluem mudanças no hábito intestinal (constipação ou diarreia), dor abdominal, presença visível de sangue nas fezes e anemia que podem ser confundidos com outras doenças. Só um médico, através de exames, poderá fazer o diagnóstico correto.

Por isso é muito importante que você procure um profissional de sua confiança para se submeter anualmente ao teste de sangue oculto, principalmente depois dos 50 anos.

Caso o resultado deste exame dê positivo (isso não significa que você está com câncer) o médico recomendará que você faça uma colonoscopia (exame de imagem que vê o intestino por dentro).