



# Março azul-marinho



Prevenção do câncer colorretal



SEEL  
Secretaria de Estado  
de Esporte e Lazer

## Campanha de prevenção do câncer colorretal

O câncer colorretal, também conhecido como câncer de intestino, é um dos tipos de câncer mais comuns no mundo, afetando o cólon (intestino grosso) e o reto. Ele surge a partir de pólipos, que são pequenas lesões benignas que podem se desenvolver na parede do intestino e, com o tempo, transformar-se em tumores malignos. Fatores de risco incluem idade avançada (acima de 50 anos), histórico familiar da doença, dieta rica em carnes processadas e pobre em fibras, sedentarismo, obesidade, tabagismo e consumo excessivo de álcool.

Os sintomas do câncer colorretal podem variar, mas os mais comuns incluem mudanças no hábito intestinal (como diarreia ou prisão de ventre persistentes), sangue nas fezes, dor abdominal, fraqueza, perda de peso sem causa aparente e sensação de evacuação incompleta. Muitas vezes, esses sinais só aparecem em estágios mais avançados, o que reforça a importância da prevenção e do diagnóstico precoce.

A detecção precoce é fundamental para aumentar as chances de cura. Exames como a colonoscopia permitem identificar e remover pólipos antes que se tornem cancerosos. A recomendação é que pessoas a partir dos 50 anos façam exames de rastreamento regularmente, ou antes, caso haja fatores de risco. Além disso, adotar um estilo de vida saudável, com dieta rica em fibras, frutas, verduras e grãos integrais, prática regular de exercícios físicos e evitar o consumo de tabaco e álcool, pode reduzir significativamente o risco de desenvolver a doença.

O tratamento do câncer colorretal depende do estágio e localização do tumor, podendo incluir cirurgia, quimioterapia, radioterapia ou terapia-alvo. Quando diagnosticado precocemente, as chances de cura são altas, com tratamentos menos invasivos e maior qualidade de vida para o paciente.