

Conscientização sobre o

CÂNCER COLORRETAL





Este material tem caráter informativo e não substitui a consulta médica.



CÂNCER COLORRETAL: O QUE É?

O câncer colorretal, também conhecido como câncer de intestino ou de cólon e reto, é uma doença de grande relevância para a saúde pública. No Brasil, ele é o terceiro tipo de câncer mais frequente entre as mulheres e os homens.

Ele se desenvolve no intestino grosso, a parte final do nosso tubo digestivo e é dividido em duas partes principais: **o cólon e o reto**.

O cólon é a maior parte do intestino grosso e se subdivide em quatro seções:

- **Cólon ascendente:** localizado no lado direito do abdômen.
- **Cólon transverso:** atravessa a parte superior do abdômen, da direita para a esquerda.
- **Cólon descendente:** fica no lado esquerdo do abdômen.
- **Cólon sigmoide:** possui um formato de "S" e conecta o cólon descendente ao reto.

O reto é a porção final do intestino grosso, localizado na pelve, e se conecta ao ânus, por onde as fezes são eliminadas.

O papel do intestino na nossa saúde:

- **Cólon:** sua principal função é extrair água e sais minerais dos alimentos já digeridos, tornando as fezes mais sólidas. Além disso, ele absorve as vitaminas K, B1 (tiamina) e B2 (riboflavina), que são produzidas pelas mais de 700 espécies de bactérias que vivem nele, a chamada flora intestinal.
- **Reto:** funciona como um depósito temporário para as fezes antes da evacuação.



Como a doença começa: o caminho do pólipó ao tumor

Na grande maioria dos casos de câncer colorretal começa a partir de pólipos, que são lesões benignas (não cancerosas) que crescem na parede interna do intestino. Com o passar do tempo, geralmente ao longo de vários anos, algumas alterações genéticas podem fazer com que esses pólipos se transformem em tumores malignos, um tipo de câncer chamado **adenocarcinoma**.

É fundamental destacar que esse processo é lento. Essa característica torna o câncer colorretal uma doença com grandes chances de prevenção e detecção precoce, pois a remoção dos pólipos impede que eles evoluam para um câncer.

Entender a origem da doença é crucial, e o próximo passo é conhecer os fatores que podem aumentar o risco de seu desenvolvimento.





O que aumenta o risco?

Fatores modificáveis e não modificáveis:

É importante compreender que ter um ou mais fatores de risco aumenta a probabilidade de desenvolver a doença, mas não significa que isso certamente acontecerá. Os fatores são divididos entre aqueles que podemos modificar com nossos hábitos e aqueles que não podemos controlar.

Hábitos de vida: suas escolhas fazem a diferença

- **Alimentação:** dietas ricas carnes processadas (como presunto, bacon, linguiça e salsicha) e pobres em fibras.
- **Sedentarismo:** a falta de atividade física regular contribui para o sobrepeso e a obesidade, que são, por si só, fatores de risco importantes para este tipo de câncer.
- **Fumo:** o tabagismo é um fator de risco sério e comprovado para o desenvolvimento do câncer colorretal.
- **Bebida Alcoólica:** o consumo de bebidas alcoólicas, especialmente em excesso, aumenta as chances. Quando combinado com o fumo, esse risco se multiplica.

Genética e idade: fatores que pedem atenção redobrada

- **Idade:** o risco aumenta significativamente após os 50 anos, sendo este um dos principais fatores de risco.
- **Histórico familiar:** ter parentes de primeiro grau (pais, irmãos ou filhos) com câncer colorretal aumenta o risco, especialmente se o diagnóstico ocorreu antes dos 40 anos.
- **Doenças inflamatórias intestinais:** portadores de condições crônicas como a doença de Crohn e a retocolite ulcerativa têm um risco aumentado e precisam de acompanhamento médico específico.
- **Síndromes familiares:** condições genéticas raras, como a Síndrome de Lynch (HNPCC) e a Polipose Adenomatosa Familiar (FAP), elevam drasticamente o risco de desenvolver a doença.

Conhecer esses fatores nos permite agir preventivamente e estar atentos aos sinais de alerta que nosso corpo pode emitir.





Sinais de alerta e a importância do diagnóstico precoce

Um dos maiores desafios do câncer colorretal é que, em seus estágios iniciais, ele pode não apresentar qualquer sintoma. Isso reforça a importância dos exames de rastreamento preventivo, mesmo para pessoas que se sentem perfeitamente saudáveis.

Sintomas que o seu corpo pode apresentar:

À medida que o tumor cresce, alguns sinais podem aparecer. Fique atento a:

- Presença de sangue nas fezes;
- Alteração do hábito intestinal (diarreia ou prisão de ventre persistentes, sem causa aparente);
- Dor ou cólica abdominal com mais de 30 dias de duração;
- Dores ao evacuar;
- Perda de peso rápida e inexplicável;
- Anemia, cansaço e fraqueza sem motivo aparente.

A Colonoscopia: O exame que salva vidas

A detecção precoce é a chave para o sucesso do tratamento. Quando diagnosticado em estágios iniciais, o câncer de colorretal apresenta 90% de chance de cura. O principal exame para isso é a colonoscopia, que permite visualizar todo o intestino grosso e remover pólipos antes que se tornem malignos.

A recomendação geral é que todas as pessoas, a partir dos 45 anos que não apresentam sintomas e não têm histórico familiar da doença, realizem exames de rastreamento.

A regra muda para quem tem parentes de primeiro grau que tiveram a doença, o rastreamento deve começar aos 40 anos ou 10 anos antes da idade em que o parente foi diagnosticado (o que vier primeiro).



Entendendo o diagnóstico: qual o tamanho e o alcance da doença?

Exames Diagnósticos

Após a suspeita inicial, o médico solicita exames para confirmar o diagnóstico. A colonoscopia é o principal e mais completo exame para essa finalidade.

Durante a colonoscopia, um tubo flexível com uma câmera permite ao médico visualizar o interior do intestino e remover pólipos para biópsia.

Se a biópsia confirmar a presença de câncer, outros exames de imagem, como tomografias e ressonância magnética, podem ser solicitados para avaliar a extensão da doença.

Entendendo a Extensão: O que é estadiamento?

O estadiamento é um sistema utilizado para classificar a extensão do tumor, ou seja, para determinar seu tamanho e se ele se espalhou para outras partes do corpo. Ele utiliza as letras **T** (tamanho do Tumor), **N** (acometimento de **N**ódulos linfáticos) e **M** (presença de **M**etástase em outros órgãos).

Os estágios são classificados de 0 a IV, indicando o grau de avanço da doença:

- **Estágio 0:** Células anormais encontradas apenas na camada mais interna do intestino.
- **Estágio I:** O tumor cresceu para camadas mais profundas, mas ainda está contido no intestino.
- **Estágio II:** O tumor atravessou a parede do intestino, mas não atingiu os gânglios linfáticos próximos.
- **Estágio III:** O câncer se espalhou para os gânglios linfáticos próximos.
- **Estágio IV:** O câncer se espalhou para órgãos distantes (metástase), como o fígado ou os pulmões.

Com o diagnóstico e o estágio definidos, uma equipe multidisciplinar desenvolve um plano de tratamento específico para cada paciente.



Caminhos para a Cura: As formas de tratar o câncer

O tratamento do câncer colorretal é definido por uma equipe multidisciplinar (cirurgião, oncologista, radioterapeuta, etc.) e depende de fatores como o estágio da doença, a localização do tumor e o estado geral de saúde do paciente.

MODALIDADE DE TRATAMENTO	OBJETIVO PRINCIPAL
CIRURGIA	Remover o câncer cirurgicamente.
QUIMIOTERAPIA	Eliminar células cancerosas no corpo, antes ou depois da cirurgia.
RADIOTERAPIA	Eliminar células tumorais com radiação, reduzir tumores e aliviar sintomas.
TERAPIA-ALVO	Atacar especificidades das células cancerosas.
IMUNOTERAPIA	Ajudar o sistema imunológico do corpo a combater o câncer.

Pilares do Tratamento

- **Cirurgia:** É o tratamento principal para a maioria dos casos. O objetivo é remover a parte do intestino afetada pelo tumor e os gânglios linfáticos próximos. Muitas vezes, pode ser realizada por videolaparoscopia, uma técnica menos invasiva.
- **Quimioterapia:** Utiliza medicamentos que circulam pela corrente sanguínea para atingir células cancerosas em todo o corpo. Pode ser usada antes da cirurgia (terapia neoadjuvante) para reduzir o tamanho do tumor, ou depois (terapia adjuvante) para eliminar células remanescentes e reduzir o risco de a doença voltar. A administração pode ser por via intravenosa ou via oral.
- **Terapia-Alvo:** Foca em características específicas das células cancerosas, bloqueando seu crescimento e disseminação com menos danos às células normais.
- **Imunoterapia:** Estimula o sistema imunológico do próprio paciente a reconhecer e destruir as células tumorais de forma mais eficaz.
- **Radioterapia:** Utiliza radiação de alta energia para destruir as células tumorais. É frequentemente usada em combinação com a cirurgia no tratamento do câncer de reto, seja para diminuir o tumor antes da operação ou para eliminar células restantes após o procedimento.

A combinação dessas estratégias é a chave para um tratamento eficaz, a prevenção continua sendo a ferramenta mais poderosa que temos.



Como ter uma vida mais saudável

Adotar um estilo de vida saudável pode reduzir significativamente o risco de desenvolver câncer colorretal. As principais recomendações são:

- Mantenha uma dieta rica em frutas, verduras, legumes e fibras;
- Pratique atividade física regularmente (pelo menos 30 minutos por dia);
- Mantenha o peso adequado;
- Evite o consumo de carnes processadas (presunto, bacon, linguiça, salsicha);
- Não fume e evite o consumo de bebidas alcoólicas;
- Hidrate-se.

A informação é uma aliada poderosa na luta contra o câncer. Adotar um estilo de vida mais saudável e realizar os exames preventivos recomendados faz toda a diferença. Cuidar-se é o gesto mais importante.

Referências Bibliográficas

1. A.C.Camargo Cancer Center. Câncer de cólon e reto (Cartilha do Centro de Referência de Tumores Colorretais). São Paulo, 2020;
2. ASPEC Solidária (Ação Solidária às Pessoas com Câncer). Guia de prevenção do Câncer de Intestino;
3. Ministério da Saúde (Brasil). Cartilha de Prevenção do Câncer Colorretal: Câncer de Intestino. Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Brasília/DF, junho de 2013;
4. SOBEST (Associação Brasileira de Estomaterapia). Prevenção do câncer colorretal: o que você precisa saber?. Autoras: Mônica Costa Ricarte e Néria Invernizzi da Silveira. São Paulo, 2019.

Referências Complementares (citadas nas fontes):

1. Brasil. Ministério da Saúde. Cartilha de Prevenção do Câncer Colorretal: Câncer de Intestino. Para Profissionais de saúde. 2013;
2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Protocolos clínicos e diretrizes terapêuticas em Oncologia. Brasília, 2014;
3. Hospital de Câncer de Barretos. Ileostomia, Colostomia e Bolsa de Colostomia;
4. Gomes, C. I. M. R., et al. "Estudo sobre a acurácia da colonoscopia na detecção do câncer colorretal". Rev Méd Minas Gerais, 2013;
5. Santos, T. P., et al. "Conhecimento dos usuários do serviço público de saúde sobre câncer colorretal e sua prevenção". Rev AMRIGS, 2013.



DIRECT

Gestão em Benefícios

O ELO ENTRE GENTE DO BEM
E O BEM DE MUITA GENTE

(11) 9 8245 2264

Alameda Santos, nº 1165 – Sala 11
Jardim Paulistano - São Paulo/SP
CEP 01419-002

contato@direct.com.br