Câncer de intestino, nunca?

O câncer de intestino (cólon-retal) é um dos tipos de câncer mais comuns no mundo inteiro. Anualmente, na Suíça, mais de 3800 pessoas se confrontam com o diagnóstico de câncer de intestino. Isto significa que 10 pessoas por dia descobrem ter câncer.

Em mais da metade dos doentes, o diagnóstico apresenta a doença em um estágio já bastante avançado de câncer.

O risco de adquirir câncer de intestino (cólon-retal) é principalmente alto para parentes de primeiro grau de pacientes portadores da doença e para as pessoas acima dos 50 anos.

O câncer de intestino é curável. Para tanto, basta que se descubra a doença a tempo de tratá-la. Quanto mais cedo, melhor.

Responda agora ao questionário e saiba se você faz parte do grupo de risco

Participe ativamente!

Uma campanha da

krebsliga
ligue contre le cancer
lega contro il cancro

Um estilo de vida saudável sempre reduz o risco de se adquirir câncer de intestino.

Como proteger-se?

- Evite a obesidade
- Pratique esportes, mexa-se
- Alimente-se de frutas, legumes e verduras abusadamente
- Evite consumir carne vermelha
- Modere o consumo de bebidas alcóolicas

Participe ativamente!

Tente modificar seu estilo de vida. Uma alimentação saudável e a prática de esportes ajudam a evitar o aparecimento de câncer de intestino. Quanto antes, melhor!

O diagnóstico precoce é fundamental.

Os sintomas:

- perda de peso sem explicação
- presença de sangue nas fezes
- pressão intestinal com sensação de evacuação incompleta (puxo)
- alteração nos hábitos intestinais (evacuação)
- dores de barriga (cólicas) constantes que não existiam antes

Participe ativamente!

Se você observar algum sintoma destes acima mencionados, consulte seu médico imediatamente.

O risco de se adquirir câncer de intestino é mais acentuado em certos casos.

Os riscos particulares:

- Ocorrência da doença nos pais e/ou irmãos
- quando já houve necessidade de remoção de pólipos intestinais
- presença de doenças inflamatórias intestinais crônicas

Participe ativamente!

Se você perceber uma das situações de risco acima mencionadas, consulte seu médico imediatamente.

Existe sempre um certo risco de se sofrer de câncer de intestino ou de uma doença que possa vir a se transformar em câncer. Por este motivo, responda agora ao questionário no verso da folha. Conforme o resultado, aconselhamos consultar um especialista para tirar as suas dúvidas.

Questinário

Se você não se encaixa em nenhuma das situações descritas anteriormente e não apresenta nenhum quadro sintomático, este questionário vai ajudá-lo a descobrir se você se enquadra num grupo de risco, se tem tendência a adquirir a doença ou se já a adquiriu e não percebeu.

Perguntas gerais:

	Resposta	Pontos	Total
Mulher	sim	0	
Homem	sim	2	
Idade inferior a 50 anos	sim	0	
Idade entre 50 e 54 anos	sim	1	
Idade entre 55 e 59 anos	sim	2	
Idade entre 60 e 64 anos	sim	4	
Idade entre 65 e 70 anos	sim	6	
Idade superior a 70 anos	sim	8	
Conforme a tabela abaixo, você apresenta um quadro de excessiva obesidade*	sim	1	

Seu estilo de vida nos últimos 10 anos...

Você ingere diariamente um mínimo de 5 porções de frutas, legumes e verduras **	sim	-2	
Sua alimentação é rica em gorduras e carnes vermelhas e churrasco	sim	2	
Você caminha diariamente no mínimo 30 minutos de forma intensiva	sim	-2	
Você consome diariamente mais do que 400 ml de bebidas alcóolicas	sim	1	
Você fuma	sim	1	

Medicamentos tomados nos últimos 10 anos...

Você precisou tratar-se com medicação composta de ácido acetilsalicilico (aspirina ou tiatral) em virtude de doença cardio-vascular	sim	-2	
Total Pontos			

De –6 a 2 pontos

Atualmente você não se inclui no grupo de risco de câncer de intestino. Continue a alimentar-se saudavelmente e mantenha a atividade física regular. Observe o aparecimento eventual de sintomas.

De 3–5 pontos

Você se enquadra no grupo de risco de câncer de intestino. Consulte um especialista (farmacêutico ou médico), solicite informações de como diminuir o risco de adquirir câncer de intestino e sobre quais providências você deve tomar.

Acima de 5 pontos

Você se enquadra fortemente no grupo de risco de câncer de intestino. Consulte um especialista (farmacêutico ou médico) e solicite informações a respeito das possíveis providências para prevenção da doença.

* Utilize a tabela abaixo para verificar seu peso conforme a sua altura. Se o seu peso for idêntico ao da tabela ou mesmo mais alto, isto significa que você apresenta um quadro de obesidade muito acentuado (BMI 30).

Altura cm	Peso kg	Altura cm	Peso kg	Altura cm	Peso kg	Altura cm	Peso kg	Altura cm	Peso kg
150	68	160	80	170	90	180	100	190	111
151	68	161	81	171	91	181	101	191	112
152	69	162	82	172	92	182	102	192	113
153	70	163	83	173	93	183	103	193	114
154	71	164	84	174	94	184	104	194	115
155	72	165	85	175	95	185	105	195	116
156	73	166	86	176	96	186	106	196	117
157	74	167	87	177	97	187	107	197	118
158	75	168	88	178	98	188	108	198	119
159	76	169	89	179	99	189	109	199	120

** Uma porção de frutas e legumes corresponde ao que cabe numa mão cheia ou 120g.

*** Atividade física comum como caminhadas aceleradas ou voltas de bicicleta, que deverão acontecer diariamente durante um mínimo de 30 minutos. Esta atividade física ocasiona leve suor.

Uma campanha da krebsliga
ligue contre le cancer
lega contro il cancro

www.swisscancer.ch
Krebsinformationsdienst (Disque-Câncer): 0800 11 88 11

Parceiros da campanha: Schweizerischer Apothekerverband, Bundesamt für Gesundheit, GastroMedSuisse, santésuisse, Schweizerische Gesellschaft für Allgemeinmedizin, Schweizerische Gesellschaft für Gastroenterologie, Schweizerische Gesellschaft für Innere Medizin, Schweizerische Gesellschaft für Viszeralchirurgie.

KLS / 8.2006 / 15'000 Portugiesisch / 6627