



CANCRO COLORRETAL

MÊS DE PREVENÇÃO



Adote estilos de vida saudável como meio de PREVENÇÃO!



LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO



CANCRO COLORRETAL

MÊS DE PREVENÇÃO



O cancro do cólon e/ou do reto, também chamado colorretal, é um tipo de cancro que se desenvolve no cólon (intestino grosso) e no reto.

Em Portugal são diagnosticados, por ano, mais de **10.500 novos casos** de cancro colorretal, sendo este o tipo de cancro com maior incidência em ambos os géneros.

Estima-se que morrem **cerca de 12 pessoas** por dia com esta doença, fazendo dela a **2ª maior causa de morte por cancro** no nosso país, contabilizando mais de **4.800 mortes por ano**.

O que pode aumentar o risco para desenvolver este tipo de cancro?

- Idade: a maioria dos casos ocorre em indivíduos com mais de 50 anos;
- História familiar: antecedentes familiares com cancro de colorretal;
- Alterações genéticas (hereditárias ou não);
- História pessoal: indivíduos que já tiveram certos tipos de cancro;
- Estilos de vida pouco saudáveis;

Como prevenir?

- Através da adoção de estilos de vida saudáveis:

Fazer uma alimentação saudável:

- rica em frutas e vegetais;
- pobre em gorduras, carnes vermelhas e processadas;

Não fumar, nem frequentar ambientes com fumo;

Não consumir álcool;

Manter um peso saudável;

Prática regular de exercício físico.

- Realizar o rastreio do cancro do colorretal, é a melhor forma de detetar a doença precocemente;

Recomendações europeias atuais: dos 50 aos 74 anos de idade, fazer o teste de pesquisa de sangue oculto nas fezes, de 2 em 2 anos.

