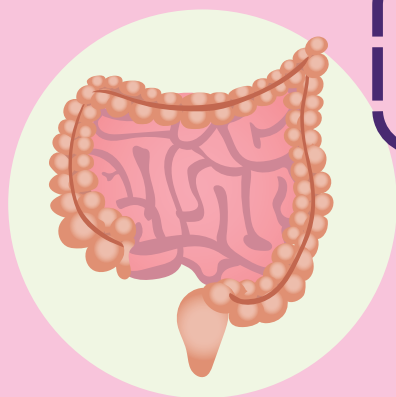


PREVENÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO:

CÂNCER NO INTESTINO:



entenda o que é e
como se prevenir

A Liga de Combate ao Câncer de Bento Gonçalves te convida a conhecer mais sobre os diferentes tipos de câncer e prezar pela prevenção e pelos hábitos saudáveis de vida. Confira neste informativo todas as informações sobre o câncer de intestino. Boa leitura!



O QUE É O CÂNCER NO INTESTINO?

Abrange os tumores que se iniciam no intestino grosso, chamado cólon, e no reto. É tratável e, na maioria dos casos, curável ao ser detectado precocemente, quando ainda não se espalhou para outros órgãos. Grande parte desses tumores se inicia a partir de pólipos, lesões benignas que podem crescer na parede interna do intestino grosso.

ESTIMATIVA DE NOVO CASOS

45.630

21.970 HOMENS

23.660 MULHERES

(2022 - INCA)

NÚMERO DE MORTES

21.262

10.662 HOMENS

10.598 MULHERES

(2021 - Atlas de Mortalidade por Câncer)

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS FATORES?

Idade igual ou acima de 50 anos, inatividade física, excesso de gordura corporal (sobrepeso e obesidade) e alimentação pobre em frutas, vegetais e outros alimentos que contenham fibras. O consumo de carnes processadas, comumente conhecidas como embutidos (salsicha, mortadela, linguiça, presunto, bacon, blanquet de peru, peito de peru, salame, entre outras) e a ingestão excessiva de carne vermelha (acima de 500 gramas de carne cozida por semana) também aumentam o risco para este tipo de câncer. Outros fatores relacionados à maior chance de desenvolvimento da doença são história familiar de câncer de intestino, história pessoal de câncer de intestino, ovário, útero ou mama, além de tabagismo e consumo de bebidas alcoólicas.

COMO PREVENIR?

A manutenção do peso corporal adequado, a prática de atividade física, assim como a alimentação saudável são fundamentais para a prevenção do câncer de intestino. Uma alimentação saudável é composta, principalmente, por alimentos in natura e minimamente processados, como frutas, verduras, legumes, cereais integrais, feijões e outras leguminosas, grãos e sementes. Além disso deve-se evitar o consumo de carnes processadas e limitar o consumo de carnes vermelhas até 500 gramas de carne cozida por semana. Manter o peso dentro dos limites da normalidade e fazer atividade física, movimentando-se diariamente ou na maior parte da semana, são fatores importantes para a prevenção deste tipo de câncer.

RECOMENDAÇÕES:



LIMITAR
CARNES VERMELHAS
(Até 500 gramas por semana)



ALIMENTAÇÃO
RICA EM VEGETÁIS



MANTER
O PESO CORPORAL
SAUDÁVEL



EVITAR
CARNES
PROCESSADAS



VIDA
ATIVA



EVITAR
BEBIDAS
ALCOÓLICAS

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS SINTOMAS?

- sangue nas fezes;
- alteração do hábito intestinal (diarreia e/ou prisão de ventre);
- dor, cólica ou desconforto abdominal;
- fraqueza e anemia;
- perda de peso sem causa aparente;
- alteração na forma das fezes (fezes muito finas e compridas);
- massa (tumoração) abdominal

PREVENÇÃO SEMPRE SERÁ O MELHOR REMÉDIO!

A Liga de Combate ao Câncer é referência no apoio de pacientes acometidos pela doença e encampa inúmeras campanhas de conscientização sobre a prevenção e o diagnóstico precoce da anomalia. Por isso, estamos engajados em conscientizar sobre o câncer de intestino!

A entidade conta com serviços práticos, funcionais e assistenciais prestados no Centro Assistencial Andressa Zietolie e capitaneia projetos e ações que prezam pela qualidade de vida das pessoas. São movimentos educativos, de orientação e conscientização para que a população cuide de sua saúde de forma precoce e permanente, prevenindo a ocorrência de doenças (quando evitáveis), minimizando os fatores de risco para sua manifestação ou, ainda, fortalecendo o organismo para vencê-las, quando diagnosticadas.

É possível acompanhar o trabalho da Liga de Combate ao Câncer de Bento Gonçalves pelas redes sociais ou no site . A sede unificada fica na Rua Ramiro Barcelos, número 580, e atende pelo fone (54) 3451.4233. Sua localização é estratégica, no centro da cidade, ao lado do Hospital Tacchini.

SAIBA MAIS:



Liga

Liga de Combate ao Câncer
de Bento Gonçalves



www.ligaccbg.com.br

54 3451.4233