

A partir dos 50 anos eu informo-me!

Prevenção do cancro do cólon



swiss
cancer
screening

Índice

Prevenção do cancro do cólon – visão geral	3
Sobre o cancro do cólon	4
Evitar o cancro do cólon	6
Prevenção do cancro do cólon	6
Exames de rastreio	7
Qual a eficácia da prevenção do cancro do cólon?	10
Participação no rastreio	12
Glossário	16
Mais informações	18
Contatos	20

Prevenção do cancro do cólon – visão geral

Este guia contém as informações mais relevantes sobre o tema da prevenção do cancro do cólon.

O que é a prevenção do cancro do cólon?

Existem exames de rastreio para detetar precocemente o cancro do cólon ou precursores do mesmo. Há dois métodos diferentes.

Quem pode participar no rastreio do cancro do cólon?

A oferta dirige-se a pessoas com mais de 50 anos de idade.

Por que razão é tão importante a prevenção do cancro do cólon?

- Há menos pessoas com cancro do cólon
- São necessários menos tratamentos de combate ao cancro do cólon.
- Morrem menos pessoas de cancro do cólon.

Quais são as vantagens de participar na prevenção do cancro do cólon?

- Pode ficar descansado/a se o resultado do exame for normal.
- Em caso de suspeita, terá um aconselhamento e será informado/a sobre os próximos passos a seguir.
- Num exame de rastreio podem logo ser detetados e removidos precursores de cancro, reduzindo assim o risco de ter cancro do cólon.

Por que razão é importante detetar o cancro do cólon numa fase inicial?

- Há maiores chances de curar o cancro.
- O tratamento é menos intensivo e pesado, comparado com cancro do cólon numa fase avançada.

Sobre o cancro do cólon

Factos e números

Na Suíça, o cancro do cólon, também conhecido por cancro colorretal ou cancro do intestino grosso, é o terceiro tipo de cancro mais frequente nos homens e o segundo mais frequente nas mulheres.

Quantas pessoas sofrem de cancro do cólon?

Na Suíça surgem 4.300 casos de cancro do cólon por ano.

Quantas pessoas morrem de cancro do cólon?

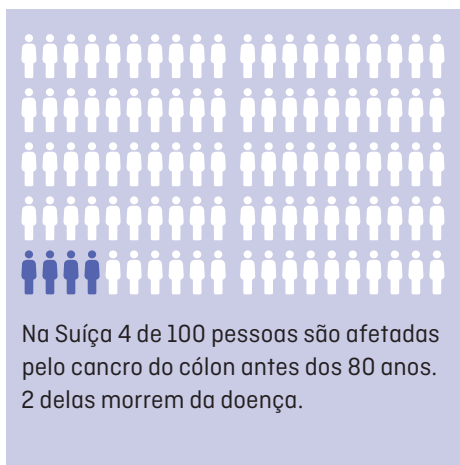
Na Suíça morrem 1.700 pessoas por ano vítimas de cancro do cólon.

Quem pode ter cancro do cólon?

A maioria das pessoas com cancro do cólon sofre da doença após os 50 anos de idade. 4 de 100 pessoas na Suíça são afetadas pelo cancro do cólon antes dos 80 anos.

O cancro do cólon tem cura?

As possibilidades de cura são maiores se o cancro do cólon for detetado precocemente.

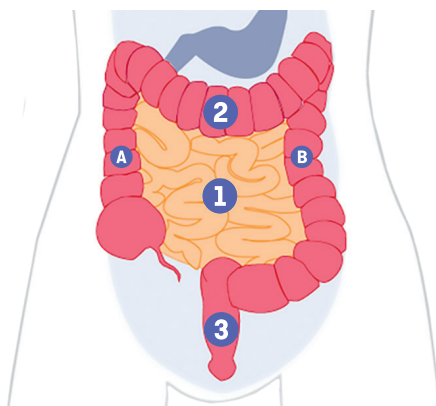


O cólon (intestino grosso)

O cólon é uma parte do intestino.

O intestino é constituído por três partes:

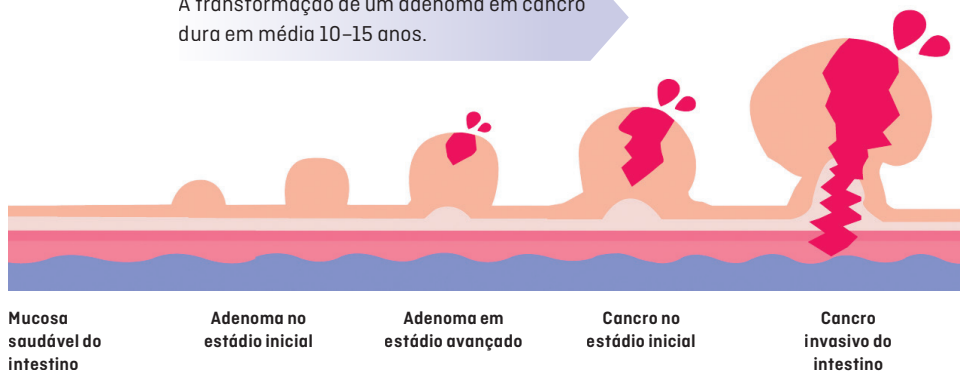
- 1 intestino delgado
- 2 cólon (intestino grosso)
 - A ascendente
 - B descendente
- 3 reto



Como surge o cancro do cólon?

- A mucosa do cólon e reto pode alterar-se, o que pode dar origem a pequenos tumores. Estes tumores também são designados de pólipos.
- A formação de pólipos ocorre com frequência. De 100 pessoas com mais de 65 anos, mais de 30 têm esses pólipos no intestino.
- Muitos pólipos não são perigosos para a saúde. Resultam de malformações, acumulação de gordura ou pequenas inflamações.
- Outros pólipos resultam de multiplicação celular benigna nos tecidos, ou seja, estes pólipos desenvolvem-se a partir da mucosa do intestino. Estes pólipos especiais designam-se por adenomas.
- Estes adenomas podem evoluir para cancro.
- Normalmente, o desenvolvimento do cancro a partir de um adenoma leva 10 a 15 anos. Podem, no entanto, decorrer só poucos anos até surgir o cancro.
- De 100 adenomas menos de 5 evoluem para cancro.
- Os adenomas grandes sangram com frequência, mas este sangue não é visível a olho nu nas fezes.

A transformação de um adenoma em cancro dura em média 10–15 anos.



Como é que alguém se apercebe que tem cancro do cólon?

Você marca uma consulta por apresentar os seguintes sintomas:

- sangue nas fezes
- problemas digestivos
- alteração dos hábitos intestinais
- perda de peso inexplicável
- cansaço constante

Neste caso, o cancro do cólon já se encontra muitas vezes numa fase avançada. Por isso, é tão importante a prevenção. Consulte um especialista, caso tenha estes sintomas.

Evitar o cancro do cólon

Existe algum tipo de proteção contra o cancro do cólon?

Não existe proteção absoluta, mas pode reduzir o risco de desenvolvimento de cancro do cólon.

O que pode fazer?

Ter um estilo de vida saudável:

- Coma diariamente fruta e legumes.
- Coma menos carne processada, por exemplo menos enchidos.
- Faça muito exercício físico e com regularidade.
- Controle o seu peso corporal.
- Não beba demasiado álcool e não fume.

Para mais informações consulte o site da internet da Liga contra o Cancro (Krebsliga) na secção «Prevenção»: www.krebsliga.ch/krebs-vorbeugen.

Prevenção do cancro do cólon

O que é a prevenção do cancro do cólon?

Existem exames que permitem detetar a tempo o cancro do cólon. Podem também ser observadas alterações nos intestinos que mais tarde podem levar ao cancro do cólon. Esses exames de rastreio devem ser repetidos periodicamente.

A quem se destina o exame de rastreio do cancro do cólon?

O exame de rastreio destina-se a pessoas a partir dos 50 anos que não tenham sintomas.

Por que razão é necessária a prevenção do cancro do cólon?

Quanto mais cedo se detetar o cancro do cólon ou um precursor do cancro, maiores são as possibilidades de cura. Graças à prevenção:

- morrem menos pessoas de cancro do cólon.
- o cancro do cólon pode ser tratado precocemente.
- podem ser retirados precursores de cancro (pólipos), prevenindo desta forma o desenvolvimento do cancro do cólon.

A prevenção do cancro do cólon é eficaz, tal como foi demonstrado em estudos científicos.

Existem limites na prevenção do cancro do cólon

Na maior parte das pessoas, o cancro do cólon pode ser detetado ou evitado a tempo através da prevenção. Mas não existe nenhum teste que identifique a 100% todos os precursores do cancro.

Existe sempre o risco de, no período entre dois exames de rastreio, adoecer com cancro do cólon. Por isso, é importante que consulte o seu médico ou a sua médica sempre que tiver sintomas.

Exames de rastreio

Existem dois métodos de exames importantes recomendados na Suíça:

- teste de sangue nas fezes (abreviadamente TIF, teste imunoquímico fecal)
- colonoscopia

O que é o teste de sangue nas fezes (TIF)?

Em fase inicial, o cancro do cólon costuma sangrar um pouco, embora esse sangue não seja visível nas fezes. Por essa razão, existe o TIF (teste imunoquímico fecal), através do qual se pode detetar facilmente vestígios de sangue nas fezes. Para tal, é necessário entregar uma pequena amostra de fezes. Este teste pode ser feito em casa.

O que é uma colonoscopia?

A colonoscopia é realizada por um médico ou uma médica especialista. O termo técnico para este médico ou médica é gastroenterologista. Um/a gastroenterologista é especializado/a em doenças do intestino. O médico ou a médica introduz, através do ânus, um tubo fino no intestino. Este tubo tem uma pequena câmara, que permite ao médico ou à médica ver bem todo o intestino. Este tubo denomina-se por colonoscópio.

Comparação de ambos os métodos

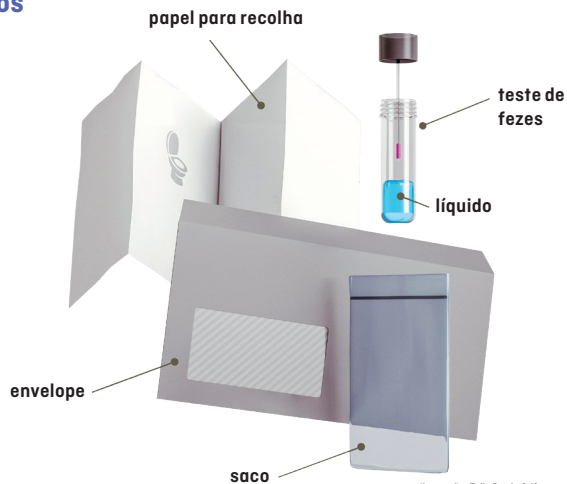


Ilustração: Felix Burda Stiftung

Exame de sangue oculto nas fezes (TIF)

Com que frequência deve ser realizado?

Este teste deve ser repetido de dois em dois anos.

Como funciona?

- É recolhida uma pequena amostra de fezes em casa.
- A amostra de fezes é enviada por correio.
- Esta é analisada num laboratório.
- Se for encontrado sangue, será efetuada uma colonoscopia para diagnóstico.

Quanto custa?

O exame tem um custo reduzido.

Quais são as vantagens?



- Não é necessária qualquer preparação.
- O teste pode ser efetuado de forma simples e rápida.
- São feitas menos colonoscopias desnecessárias.

Qual a fiabilidade do teste?

Se o teste for repetido de dois em dois anos, o grau de fiabilidade é considerado elevado.

Quais são as desvantagens?



- O exame deve ser repetido de dois em dois anos.
- Pode ser detetado sangue que não provenha de um cancro ou adenoma.

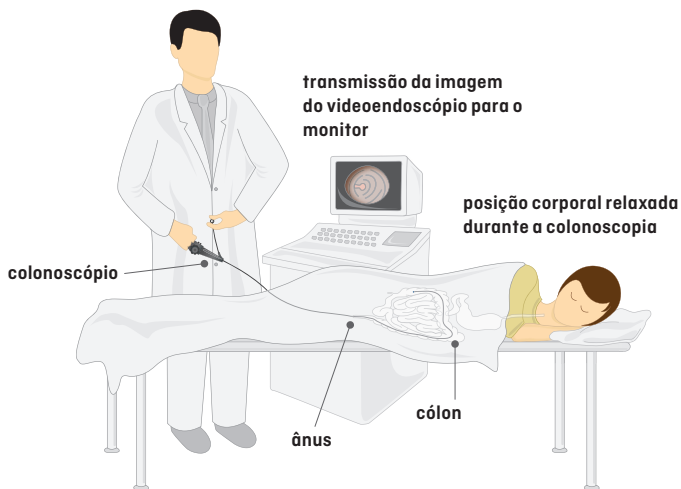


Ilustração: Felix Burda Stiftung

Colonoscopia

Com que frequência deve ser realizado?

Uma colonoscopia deve ser realizada de dez em dez anos.

Como funciona?

- Para este exame, é necessário seguir uma dieta específica e tomar medicamentos para limpar o intestino. Esta preparação é feita em casa.
- O exame é realizado num consultório médico ou num hospital.
- Na maior parte das vezes, recebe um calmante para que possa estar relaxado/a durante a colonoscopia.
- O exame dura cerca de 30–45 minutos. Se tiverem de ser removidos pólipos, a colonoscopia pode durar mais tempo.

Quanto custa?

Este exame é caro.

Quais são as vantagens?



- Trata-se do melhor exame para detetar pólipos, antes que estes se transformem em cancro.
- Os pólipos podem ser removidos logo durante o exame.

Qual a fiabilidade do teste?

Os resultados são muito fiáveis se a preparação em casa decorrer de forma correta.

Quais são as desvantagens?



- Existe um risco mínimo de complicações graves (perfuração do intestino ou forte hemorragia), em cerca de duas em 1.000 colonoscopias
- Se tomar um calmante, não pode conduzir nas 12–24 horas seguintes.

Qual a eficácia da prevenção do cancro do cólon?

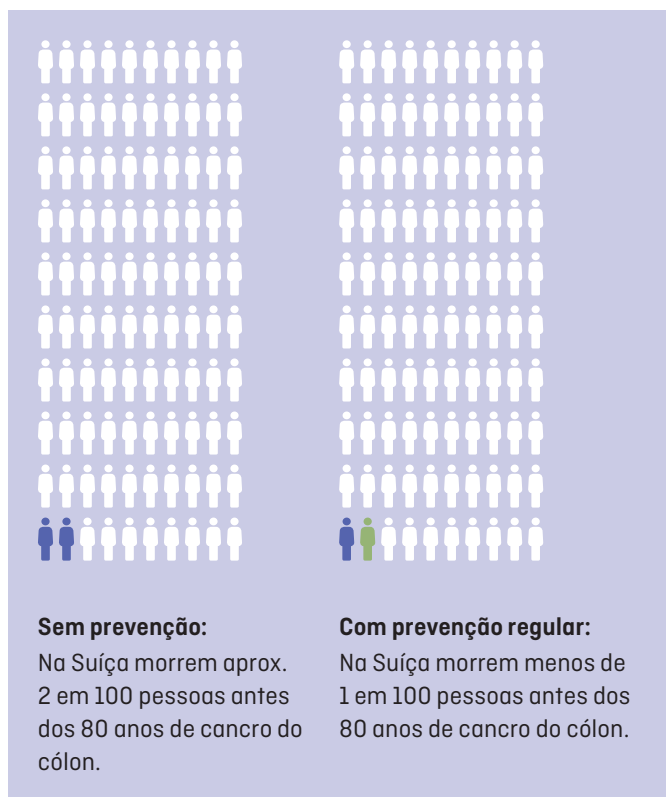
A eficácia da prevenção está cientificamente comprovada. Com uma prevenção regular, morrem menos de metade das pessoas de cancro do cólon.

Isto significa que em 100 pessoas:

Sem prevenção: morrem 2 pessoas antes dos 80 anos de cancro do cólon.

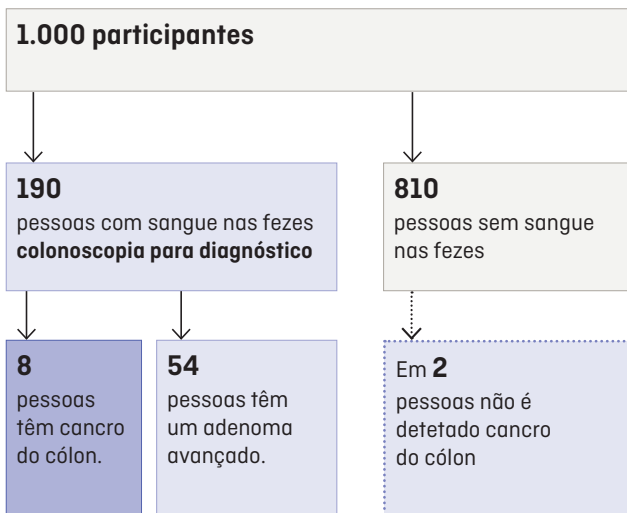
Com prevenção regular: morre menos de 1 pessoa antes dos 80 anos de cancro do cólon.

Estes números baseiam-se em exames e são, portanto, apenas estimativas. Os estudos científicos tentam tornar estas estimativas mais exatas. É, por isso, importante salientar que nunca se pode prever com certeza se uma pessoa ficará doente ou não.



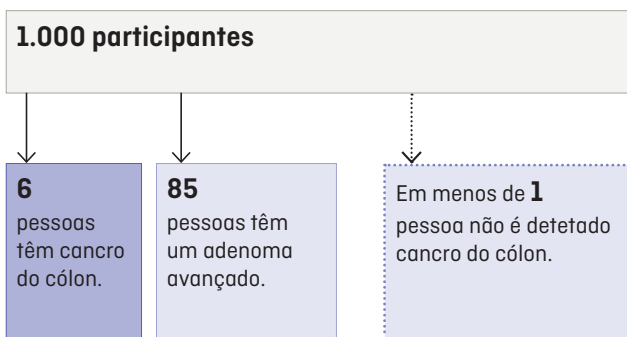
Eficácia do teste de sangue nas fezes

(com participação regular num período de 10 anos)



Eficácia da colonoscopia

(participação única)



Os dados aqui utilizados foram retirados do estudo de E. J. Grobbee et al., publicado em 2019 em Clinical Gastroenterology and Hepatology [DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cgh.2019.08.015>].

Participação no rastreio

Se pretender participar na no rastreio, tenha em conta os seguintes pontos:

1. Informação

Informe-se sobre as possibilidades de prevenção do cancro do cólon. Leia sobre os métodos possíveis e as suas vantagens e desvantagens. Se tiver dúvidas, dirija-se ao seu médico, à sua médica ou à sua farmácia.

2. Verificação

Verifique se a oferta de prevenção é adequada para si do ponto de vista médico. Para isso, responda às seguintes perguntas:

Tem um dos seguintes sintomas?	sim	não
Perdeu peso e não sabe por que razão.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tem problemas digestivos não comuns. (por exemplo: dores, diarreia ou prisão de ventre)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Houve uma mudança nos seus hábitos de evacuação.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tem sangue nas fezes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sente-se frequentemente muito cansado/a e não sabe a causa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aplica-se a si algum dos seguintes fatores de risco?	sim	não
Você tem ou já teve cancro do cólon ou pólipos, e tem de efetuar regularmente colonoscopias de controlo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tem um risco genético elevado de cancro do cólon (p. ex. síndrome de Lynch)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Padece de uma doença crónica inflamatória do intestino (p. ex. colite ulcerosa, doença de Crohn).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Respondeu SIM a uma ou várias destas perguntas?

Nesse caso, fale com o seu médico ou a sua médica de família sobre as medidas a tomar.

Respondeu NÃO a todas as perguntas?

Se tiver entre 50 e 69 anos: Participe no rastreio. Existe uma forte probabilidade de não vir a padecer de cancro do cólon ou a morrer da doença.

3. Decisão

Veja que exame de rastreio pretende efetuar. Os exames são todos voluntários. Em caso de dúvida, contate o seu médico/a sua médica ou a sua farmácia.

4. Participação

Nas páginas 14 a 15 pode ler qual o procedimento relativo ao método de exame que escolher.

Programas organizados de prevenção do cancro do cólon

Existem programas organizados de prevenção do cancro do cólon em vários cantões e regiões, no âmbito dos quais pessoas com idades compreendidas entre os 50 e 69 anos recebem, em geral automaticamente, uma convocatória para participarem nestes programas. Veja aqui se existe algum programa organizado no seu cantão:

www.swisscancerscreening.ch/angebot-in-ihrem-kanton

Quanto custa um exame de rastreio?

Em princípio, ambos os exames de rastreio são pagos pela Caixa de Saúde.

Se residir num cantão com programa organizado

também não terá de pagar a franquia à sua Caixa de Saúde. No entanto, deverá pagar a retenção de 10%.

Se residir num cantão sem programa organizado

terá de pagar a franquia e a retenção de 10%, tal como para qualquer consulta médica.

Como é o procedimento?

Já decidiu qual o exame que pretende realizar? Aqui pode ler como decorre do exame.

Se escolher o teste de sangue nas fezes (TIF)



Dirija-se a uma farmácia para obter aconselhamento:

- Será registado para o exame de rastreio.
- Ser-lhe-á explicado o teste.
- Receberá o teste e as instruções para levar para casa.

OU



Marque uma consulta no seu médico ou médica de família para obter aconselhamento:

- Será registado para o exame de rastreio.
- Ser-lhe-á explicado o teste.
- Terá de ir buscar o teste e as instruções à farmácia ou ao consultório do médico ou médica de família.



Em casa, faça a recolha de fezes e envie-a para o laboratório.

Importante: As mulheres não devem fazer o teste durante a menstruação, pois esta pode fornecer um resultado falso.

Ser-lhe-á enviado o resultado do teste por correio.

O teste NÃO detetou sangue nas fezes.

Trata-se de um **resultado negativo**. Não há indícios de cancro do cólon. 93 de 100 pessoas obtêm um resultado negativo.

- O teste deve ser repetido de 2 em 2 anos.
- Consulte o seu médico ou médica se entretanto surgirem sintomas no período até ao próximo teste.

O teste detetou sangue nas fezes.

Trata-se de um **resultado positivo**. Aproximadamente 7 de 100 pessoas obtêm um resultado positivo. A origem do sangue nas fezes deve ser analisada.

- Marque uma consulta no seu médico ou médica.
- Este/a recomendar-lhe-á que faça uma colonoscopia.
- As hemorragias podem por vezes, ter outras origens sem ser cancro.

Se escolher a colonoscopia



Marque uma consulta com o seu médico ou a sua médica de família:

- Será aconselhado/a.
- Será registado para o exame de rastreio.

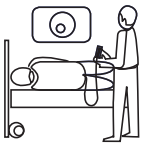


Será chamado/a para uma consulta com um/a especialista para fazer a colonoscopia.



Faça a preparação intestinal para a colonoscopia:

- Antes do exame, siga a dieta prescrita.
- Na noite antes do exame e no dia do mesmo, tome a solução para a limpeza intestinal.
- É muito importante que o seu intestino esteja adequadamente limpo antes do exame.



Será realizada a colonoscopia e o resultado discutido consigo.

O médico ou a médica não encontrou nada.

Trata-se de uma colonoscopia **normal**. Aproximadamente 70 de 100 pessoas obtêm um resultado de colonoscopia normal.

- Volte a fazer uma colonoscopia em 10 anos.
- Consulte o seu médico ou médica, se entretanto surgirem sintomas no período até ao próximo teste.

O médico ou a médica detetou pólipos ou cancro.

Trata-se de uma colonoscopia com **suspeita de cancro**. Aproximadamente 30 de 100 pessoas obtêm um resultado de colonoscopia com suspeita de cancro.

- Os pólipos são removidos e analisados.
- Se for detetado cancro, são necessários outros exames de diagnóstico e análises.
- O médico ou a médica falará consigo sobre os próximos passos.

Glossário

adenoma	Um adenoma é um pólipo que pode evoluir para cancro
alteração benigna	Uma alteração benigna não é perigosa para a saúde.
alteração maligna	Uma alteração maligna é perigosa para a saúde. Trata-se de cancro.
cancro do cólon	Trata-se de cancro no cólon ou no reto.
colite ulcerosa	É uma doença crónica inflamatória do intestino.
cólon	É uma parte do intestino situada entre o intestino delgado e o ânus. O cólon é a parte do intestino mais suscetível ao desenvolvimento de cancro.
colonoscopia	Trata-se de um exame do cólon que consiste na introdução, através do ânus, de um tubo fino com uma câmara. Este tubo tem o nome de colonoscópio. O termo médico para o exame aos intestinos é colonoscopia ou endoscopia.
colonoscópio	Trata-se de um tubo flexível com uma câmara na extremidade. Através do colonoscópio é observado o cólon durante a colonoscopia.
doença de Crohn	É uma doença crónica inflamatória do intestino.
fezes	Outras palavras para fezes: excrementos, caca.
gastroenterologista	É o médico ou a médica especialista em doenças do aparelho digestivo.

pólipo Trata-se de um tumor na mucosa do intestino. Muitos pólipos não são perigosos para a saúde. São pequenas alterações nos tecidos, acumulações de gordura ou pequenas infeções.

problemas digestivos São problemas do trato gastrointestinal, por exemplo: diarreia, prisão de ventre, gases ou dores de barriga.

síndrome de Lynch É uma doença hereditária, que pode levar ao desenvolvimento de cancro do cólon e de outros órgãos já em pessoas jovens.

sintoma Um sintoma é um indício de uma doença.

TIF (teste imunoquímico fecal), também designado por pesquisa de sangue oculto nas fezes (PSOF). É a abreviatura de: teste imunoquímico fecal. Este serve para detetar sangue oculto nas fezes.

Mais informações

Para mais informações, pode consultar:

- **Swiss Cancer Screening**

Página com informações sobre o rastreio do cancro e as ofertas em toda a Suíça:
www.swisscancerscreening.ch

- O seu **programa**: www.swisscancerscreening.ch/angebote-in-ihrem-kanton
- **Krebsliga (Liga contra o Cancro)**: www.krebsliga.ch/darmkrebs
- **PharmaSuisse**: www.nein-zu-darmkrebs.ch
- **Magendarmliga (Liga contra as Doenças Gastrointestinais)**: www.gastromed.ch
- **O seu médico ou médica de família ou a sua farmácia**

Referências

- Departamento Federal de Estatística: www.bfs.admin.ch
- www.iarc.fr
- cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/de

Direitos dos pacientes

www.bag.admin.ch/bag/de/home/medizin-und-forschung/patientenrechte.html

A qualidade dos serviços é verificada continuamente, sendo os resultados dos exames submetidos periodicamente a uma avaliação centralizada. Para estas avaliações não são nem necessários nem transmitidos os seus dados pessoais, como o seu nome ou endereço. As avaliações não se referem portanto, a pessoas individuais. O processamento de dados pessoais está sujeito à Lei de Proteção de Dados Pessoais. Todos os profissionais médicos estão submetidos ao sigilo profissional.

CrITÉrios de qualidade

Este guia foi elaborado e debatido de acordo com os critérios de qualidade relativos ao material informativo para pacientes (PIM+) da fundação Dialog Ethik e da FMH (Associação profissional dos médicos suíços)/SAQM (Academia suíça para a qualidade na Medicina).

Línguas

Este guia está disponível em outras línguas em www.swisscancerscreening.ch.

Ficha técnica

© Swiss Cancer Screening
Berna, em dezembro de 2019

Redação e direção do projeto

Swiss Cancer Screening (Dra. Manuela Ocaña)
Redação e direção do projeto

Aconselhamento profissional

Prof. Dr. med. Reto Auer, Guido Biscontin,
Prof. Dr. med. G. Dorta, Esther Kraft, Prof. Dr. med. Urs Marbet,
Dr. Kevin Selby, Daniela Stebler

Com os melhores agradecimentos aos participantes dos grupos de
análise e aos chefes de programa pelos valiosos comentários.

Revisão

Eva Ebnöther, jornalista na área científica e médica
Bettina Nagler, Capito

Layout

Gisela Burkhalter, Visuelle Kommunikation

Contatos

**swiss
cancer
screening**

Swiss Cancer Screening

Effingerstrasse 33
3008 Bern
info@swisscancerscreening.ch
www.swisscancerscreening.ch



krebsliga

Krebsliga

Krebstelefon 0800 11 88 11
helpline@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch

O seu programa cantonal de prevenção do cancro do cólon

Programme Bâle-Ville

Vorsorge & Früherkennung
Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12
4051 Basel
Tél. 061 319 91 71

Programme Fribourg

Dépistage du cancer Fribourg
Rte. St-Nicolas-de-Flüe 2
Case postale
1701 Fribourg
Tél. 026 425 54 00

Programme Genève

Fondation genevoise
pour le dépistage du cancer
Bd de la Cluse 43
1205 Genève
Tél. 022 708 10 90

Programme Grisons

Darmkrebsvorsorge Graubünden
Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1
7001 Chur
Tél. 0800 300 888

Programme Jura/Neuchâtel

Association pour le dépistage
du cancer JUNE
Rue des Moulins 12
2800 Delémont
Tél. 032 422 58 06

Programme Uri

Kantonsspital Uri
Sekretariat Medizin
Tél. 041 875 51 32

Programme Vaud

Programmes vaudois
de dépistage du cancer
(PVDC) – Unisanté
Route de Berne 113
1010 Lausanne
Tél. 0848 990 990

Programme Valais

Centre de dépistage du cancer Valais
Rue de Condémines 14
Case postale
1951 Sion
Tél. 027 329 04 10