



atitude é
prevenir-se

Claudio, morador da Mooca:

"Eu tenho atitude, e você?"

O Câncer do Intestino pode ser prevenido com um teste **SIMPLES** e **INDOLOR** que pode ser realizado em sua casa. O teste é **GRATUITO** oferecido pelo SUS em parceria com o Hospital Alemão Oswaldo Cruz.

Você, morador (a) da Mooca, entre 50 e 75 anos, que reside na área de cobertura do programa, solicite seu kit para o teste e faça seu exame preventivo.

O Hospital Alemão Oswaldo Cruz, em parceria com o SUS, criou o **Centro de Prevenção e Rastreamento de Câncer Colorretal**, localizado na Mooca:

- Atendimento gratuito aos moradores do subdistrito de saúde da Mooca (Confira o mapa na página 7);
- Destinado a homens e mulheres entre 50 a 75 anos de idade;
- Exame preventivo: simples, rápido, indolor e realizado na sua residência.

Fachada da Unidade



ATITUDE É PREVENIR-SE

Um dos maiores desafios do **Centro de Prevenção e Rastreamento de Câncer Colorretal** é promover uma mudança cultural na população. Por isso, foi criada uma campanha com o objetivo de atingir, pelo menos, 12.000 pessoas rastreadas para o câncer de intestino, também chamado de câncer colorretal.

Com a campanha "**ATITUDE É PREVENIR-SE**", queremos lembrar que atitude é buscar respostas simples, ter consciência do seu corpo e buscar instrumentos para a prevenção. Por isso, faça o exame para prevenção do câncer de intestino. **E, com a sua ajuda, vamos levar o projeto da Mooca para todo o país!**

FAÇA SEU EXAME PREVENTIVO DE CÂNCER DE INTESTINO, A PREVENÇÃO ESTÁ PERTO DE VOCÊ!

- Instalado na Mooca, o Centro conta com infraestrutura completa e moderna para melhor atendê-lo;
- Equipe de saúde multidisciplinar, composta por médicos, enfermeiras, nutricionistas e agentes de rastreamento;
- Além do exame preventivo, o Centro realiza ações para promoção à saúde e propostas de adoção de hábitos de vida saudável;

Recepção da Unidade



- Em alguns casos, há indicação médica para a realização de exame mais específico: a colonoscopia, que é realizada no próprio Centro, sem qualquer custo. Caso existam pólipos (lesões que originam o câncer colorretal), eles serão ressecados durante o próprio exame, sem qualquer incômodo para o paciente;
- No caso de diagnóstico de câncer colorretal confirmado, é oferecido tratamento e acompanhamento ao paciente, conforme orientação médica.

COMO PREVENIR

O câncer de intestino pode ser prevenido com um teste de sangue oculto nas fezes. O teste é gratuito e oferecido pelo Hospital Alemão Oswaldo Cruz, em parceria com o SUS.

O exame é simples, rápido, indolor e pode ser realizado em sua casa.

Você, morador do subdistrito de saúde do bairro da Mooca, solicite seu Kit para o teste no **Centro de Prevenção e Rastreamento de Câncer Colorretal** e faça seu exame preventivo.

CONHEÇA MAIS SOBRE O CÂNCER DE INTESTINO E SAIBA COMO PREVENI-LO

O câncer de intestino ocupa o 5º lugar em causas de morte de câncer no Brasil, com uma estimativa de 28.110 novos casos somente no ano de 2010.

O que é câncer de intestino ou câncer colorretal?

É um tumor maligno que se origina no intestino grosso, a partir de lesões precursoras (os pólipos). Essas lesões são ressecadas durante o próprio exame que os identifica: a colonoscopia.

Por ser uma doença extremamente silenciosa, isto é, não apresentar sintomas, é muito importante a realização do rastreamento. O câncer de intestino é uma doença tratável e com altos índices de cura, quando detectada precocemente.

Quem possui maior risco?

- Pessoas com mais de 50 anos;
- Pessoas na família que têm ou já tiveram pólipos ou doenças inflamatórias do intestino (colite ulcerativa e Doença de Crohn);
- Parentes de primeiro grau (pai, mãe e irmãos) com histórico de câncer de intestino ou pólipos;

- Pessoas que mantêm dieta rica em gordura e/ou substâncias artificiais, como conservantes;
- Pessoas sedentárias;
- Pessoas que consomem excessivamente álcool;
- Fumantes;
- Obesos.

Quem e quando realizar os exames?

- Todas as pessoas a partir dos 50 anos;
- Pessoas com antecedente familiar de câncer de intestino devem iniciar a investigação aos 40 anos ou 10 anos antes da idade em que o parente detectou a doença;
- Os exames de investigação são para todos, inclusive aos que não apresentam nenhum sintoma.

Quais são os sintomas?

Na maioria das vezes, a doença é assintomática. Entretanto, podem aparecer os seguintes sintomas:

- Sangue nas fezes;
- Mudança recente no hábito intestinal;
- Sensação de evacuação incompleta;
- Dor ou desconforto abdominal;
- Perda de peso sem causa aparente;
- Cansaço ou fadiga inexplicável;
- Anemia.

Como prevenir?

- Tenha uma alimentação, livre de conservantes e aditivos químicos, sempre que possível;
- Mantenha o bom funcionamento do seu intestino, por meio da alimentação equilibrada, rica em fibras (frutas, legumes e verduras), com fontes de cálcio (leite e derivados) e pobre em gordura animal;
- Frutas e vegetais frescos são muito importantes para a prevenção do câncer de intestino. Coma, pelo menos, de 25 a 30g de fibras e cerca de duas xícaras de frutas ou verduras ao dia. O uso de suplementos alimentares com fibras pode ajudar a atingir essa meta, mas os alimentos naturais são sempre mais indicados;
- Beba água;
- Pratique atividade física (no mínimo 30 minutos por dia);
- Evite o fumo, diminua o consumo de álcool e lute contra a obesidade;
- Se você tem antecedentes familiares de câncer de intestino, comece seus exames de prevenção aos 40 anos, mesmo sem sintomas. Todas as demais pessoas devem fazer os exames aos 50 anos.

A MELHOR AMIGA DA PREVENÇÃO É A INFORMAÇÃO.

LOCALIZAÇÃO

Centro de Prevenção e Rastreamento de Câncer Colorretal

Unidade de Sustentabilidade Social
do Hospital Alemão Oswaldo Cruz

Rua Javari, 182 • Mooca • São Paulo • SP

Telefone: 11 2081 6400

www.vivamooca.com




Hospital Alemão
OSWALDO CRUZ

SUSTENTABILIDADE
SOCIAL



APOIO:

 **ABRAPRECI**