

**Autor:** Rute Carvalho

**Última atualização:** 2017/10/20

**Palavras-chave:** Cancro do cólon e reto, rastreo oportunístico, pesquisa de sangue oculto nas fezes, colonoscopia

## Resumo

Atualmente, em Portugal, recomenda-se o rastreo oportunístico do cancro colon e reto a utentes assintomáticos, com idades compreendidas entre os 50 e os 74 anos, através da pesquisa de sangue oculto nas fezes (PSOF). Se for detetada alguma alteração, independentemente da idade e de ter ou não realizado um exame recentemente, o médico assistente saberá como proceder para um correto diagnóstico da situação.

## O que é o Cancro do cólon e reto?

### Cancro do cólon observado numa colonoscopia

Em Portugal, o cancro constitui a segunda principal causa de morte, depois das doenças cardiovasculares, sendo o Cancro do Cólon e Reto o segundo mais frequente. A nível mundial estabelece-se como a 3.<sup>a</sup> neoplasia mais comum, com cerca de 1,4 milhões de novos casos diagnosticados em 2012.

A incidência desta patologia aumenta progressivamente com a idade, sendo que 91% dos casos ocorrem depois dos 50 anos.

### Rastreo

O Plano Nacional de Prevenção e Controlo das Doenças Oncológicas (PNPCDO) preconiza o rastreo do Cancro do Cólon e Reto nos indivíduos assintomáticos, ou seja, sem qualquer sintoma gastrointestinal, com idades entre os 50 e os 74 anos. O exame recomendado é a **pesquisa de sangue oculto nas fezes (PSOF)**, realizada de 2 em 2 anos. Embora a colonoscopia seja o exame padrão para o diagnóstico, a pesquisa de sangue oculto nas fezes, pelo seu caráter não invasivo e de baixo custo, apesar da menor sensibilidade e especificidade, é um bom método para rastreo de populações consideradas de baixo risco.

Em caso de PSOF positiva, dever-se-á proceder à realização de colonoscopia total. No utente em que a colonoscopia total é normal e esta foi realizada em condições otimizadas expressas no relatório, só deve ser repetida ao fim de 10 anos.

### Fatores de Risco

Um fator de risco é um determinante que afeta a hipótese de contrair uma doença, neste caso específico, de desenvolver cancro do cólon e reto. Alguns fatores de risco podem ser alterados e são denominados ?Fatores de

Risco Modificáveis?, outros não e intitulam-se ?Fatores de Risco Não Modificáveis?.

- Fatores de risco **modificáveis**:
  - ◆ Excesso de peso ou obesidade;
  - ◆ Sedentarismo;
  - ◆ Certas opções alimentares:
    - ◇ Dietas ricas em carnes vermelhas (carne bovina, porco, cordeiro ou fígado) e carnes processadas (ex.: fumeiros, enchidos, etc);
    - ◇ Cozinhar carnes a temperaturas muito altas cria produtos químicos que podem aumentar o risco de cancro, no entanto não esta relação não está ainda bem estabelecida.
  - ◆ Hábitos tabágicos e alcoólicos pesados.
- Fatores de Risco **Não Modificáveis**:
  - ◆ Idade (> 50 anos);
  - ◆ Etnia (Nos Estados Unidos da América, os indivíduos afroamericanos têm maior risco de ter doença ou de morrer por cancro do intestino);
  - ◆ Já ter tido adenomas ou cancro do intestino;
  - ◆ Sofrer de doença inflamatória intestinal;
  - ◆ Ter Diabete Mellitus tipo 2;
  - ◆ Familiares de 1º grau (pais, irmãos ou filhos) com cancro ou com adenomas do intestino;
  - ◆ Ter uma síndrome genética que aumente a probabilidade de cancro.

## Fatores de prevenção

---

- Manter um peso saudável;
- Praticar exercício físico regularmente;
- Preferir uma alimentação rica em vegetais, frutas e grãos integrais;
- Evitar fumar e moderar a ingestão de bebidas alcoólicas.

## Conclusão

---

O cancro do cólon e reto é uma doença potencialmente curável se diagnosticada precocemente. Se tem entre 50 e 74 anos e não tem sintomas, faça o rastreio preconizado.

Se detetar alguma alteração, seja em que idade for, consulte o seu médico.

E não se esqueça, *mais vale prevenir, do que remediar!*

## Referências Recomendadas

---

- Rastrear oncológicos em Portugal (Despacho 8254/2017 do Gabinete do Secretário de Estado Adjunto e da Saúde de 18/09/2017)

- [DGS - Doenças Oncológicas em números - 2014](#)
- [Sociedade Portuguesa de Endoscopia Digestiva - SPED](#)
- [American Cancer Society](#)
- [Colon Cancer Association of Canada](#)

**[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) \*\*\*\*\***

Rute Carvalho