

# Câncer de intestino: conheça sintomas e como prevenir

**A**cantora Simony revelou, no mês de agosto, seu diagnóstico de câncer de intestino. Ela identificou um gânglio na região da virilha e realizou uma colonoscopia. Após a divulgação da notícia, profissionais do INCA foram procurados pela imprensa para fornecerem mais informações sobre a doença.

O chefe do Setor de Cirurgia Abdômino Pélvica do Instituto, Rinaldo Gonçalves, explicou que, à medida que o tumor se desenvolve, pode provocar o aparecimento de mudança física tal como a que foi descoberta pela artista. “Havendo a suspeita de aumento do tamanho de gânglios na virilha ou em outras partes do corpo, como axilas, por exemplo, o médico deve ser consultado”.

Os sintomas do câncer de intestino podem ser confundidos com os de outras doenças. Os sinais mais frequentes são sangue nas fezes, alteração do hábito intestinal, como



diarreia e prisão de ventre, dor ou desconforto abdominal, fraqueza e anemia, perda de peso sem causa aparente, modificação na forma das fezes e a presença de nódulos na região abdominal.

A chefe da Coordenação de Prevenção e Vigilância, Liz Almeida, lembra que é possível diminuir o risco de surgimento desse tipo de câncer com escolhas saudáveis, como alimentação balanceada, manutenção de peso corporal adequado, prática de atividade física regular, redução do consumo de bebidas alcoólicas e interrupção do uso do tabaco. “Outro fator importante é a observação dos sinais e sintomas suspeitos da doença, pois é fundamental não perder tempo. Diante de alguns desses sinais, a recomendação é buscar um profissional de saúde para fazer uma avaliação”, ressaltou Liz.

Com informações da CNN Brasil



## DICA DE BEM-ESTAR

A cada edição selecionamos dicas para tornar a vida dos nossos leitores mais leve e interessante. Quer contribuir? Envie sua dica para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Participe!



### Cuidado com a saúde mental

Cuidar da saúde mental não é sinônimo de fraqueza. Precisamos desmistificar o tabu de que lidar com questões que envolvam a nossa saúde mental denota fragilidade. Hoje, poder prestar atenção na nossa condição mental é sinônimo

de autoconhecimento e percepção.

O ser humano precisa de contato e troca para sobreviver com saúde. E é nesse elo entre nós e quem amamos que podemos exercer uma mudança nos paradigmas da saúde mental. Somos seres sociáveis e precisamos de apoio e empatia para sobreviver e sermos felizes.

Se você não está se sentindo bem e com dificuldades de dar conta de tarefas cotidianas, saiba que você não precisa passar por isso sozinho. Muitas pessoas podem estender a mão para você, e existem redes de apoio até nos lugares em que menos esperamos. Sempre há esperança: aos poucos, até mesmo os momentos mais difíceis podem ser ressignificados.

Fonte: Terra



## GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail: [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será *COMPANHIA*.



**TEMA: FILHOTES** | Enviado por Armando César Siqueira Guimarães, da Coordenação de Administração Geral (COAGE). Na foto, sua filha Larissa e o filhote Thor