

Portuguese

# Rastreio do cancro do intestino

## Os factos



## Qual o propósito deste folheto?

Este folheto descreve os benefícios e riscos do programa de rastreio da Irlanda do Norte do cancro do intestino e porque é importante participar quando for convidado(a) a fazê-lo.

## Qual o motivo do rastreio do cancro do intestino?

- Se o cancro do intestino for detetado numa fase bastante precoce, o tratamento é muito eficaz. Mais de 9 em 10 pessoas diagnosticadas na fase mais precoce sobrevivem 5 ou mais anos após o diagnóstico.
- Isto significa que cerca de 60 mortes podem ser prevenidas na Irlanda do Norte todos os anos.
- O rastreio também pode identificar pólipos. Os pólipos são aglomerados de células e, apesar de não serem cancerosos, podem tornar-se em cancro. Se os pólipos forem identificados numa fase precoce, podem ser facilmente removidos antes que isso aconteça.

## Qual é a incidência do cancro do intestino?

- Cerca de 1 em 20 pessoas sofrem de cancro do intestino a certo ponto das suas vidas.
- O cancro do intestino é o segundo tipo de cancro mais comum tanto em homens como mulheres na Irlanda do Norte.
- O cancro do intestino é mais comum em pessoas de idade mais avançada, especialmente nos homens.

## O que é que o rastreio procura?

O teste procura por pequenas quantidades de sangue nas suas fezes. Isto é um sinal precoce de que se passa algo de errado. Se o teste identificar sangramento, isto não significa que tenha definitivamente cancro do intestino. Significa simplesmente que deve fazer um exame para se identificar qual a causa do sangue.

**Instruções para o kit de teste do cancro do intestino**  
**Vai necessitar...**  
 de algo para apanhar as fezes, como um recipiente velho limpo ou papel higiénico.

do kit de teste (em anexo)      caneta

**Muito Importante**  
 Escreva a data em que recolheu a amostra no kit de teste. Caso contrário é possível que não a possamos testar.

1. Escreva a data em que recolheu a amostra no kit de teste.
2. Coloque o recipiente na sanita para apanhar as suas fezes. Não deixe que as fezes toquem nos lados da sanita ou na água.
3. Desenrosque a tampa do tubo e retire a vareta.
4. Enfie a ponta da vareta nas suas fezes. Encha somente as duas pequenas ranhuras na ponta - não encha demais.
5. Coloque a vareta de volta dentro do tubo. Feche o tubo enroscando novamente a tampa.
6. Se utilizar um recipiente, coloque-o num saco de plástico e elimine-o no caixote da lixo exterior. Lembre-se de lavar as mãos.
7. Após concluído, coloque o kit de teste no envelope almofadado em anexo e coloque-o no correio assim que possível.

**Linha telefónica de apoio gratuita: 0800 015 2514**  
 (Relay UK 18001 0800 015 2514 para pessoas surdas ou com dificuldades de fala)  
 Para mais informação, consulte o website:  
[www.nidirect.gov.uk/articles/bowel-cancer-screening](http://www.nidirect.gov.uk/articles/bowel-cancer-screening)

HSC Public Health Agency  
 Public Health Agency  
 101 St James Street, Belfast BT1 6JG  
 Tel: 028 953 5114 (toll-free)  
 Email: [publichealth@hsc.nhs.uk](mailto:publichealth@hsc.nhs.uk)

Adaptado com a autorização da Bowel Screening Wales/Public Health Wales, que criou a versão original.

## A quem se destina o rastreio?

Na Irlanda do Norte, o rastreio destina-se a todas as pessoas entre os 60 e 74 anos. Todas as pessoas nesta faixa etária que estejam registadas com um médico de família (GP) terão a oportunidade de fazer o rastreio de dois em dois anos.

## Como é que o rastreio é feito?

Todas as pessoas entre os 60 e 74 anos que estejam registadas com um médico de família (GP) vão receber um kit de teste pelo correio. O kit é o primeiro passo no processo de rastreio, que pode envolver mais testes e uma ou mais visitas ao hospital.

## Como é que o teste é feito?

- O teste é feito na privacidade da sua casa. Recolhe uma amostra muito pequena de fezes com a vareta incluída no kit. As instruções sobre como utilizar o teste encontram-se incluídas no kit.
- Pode contactar a linha de apoio gratuita no número **0800 015 2514** se tiver alguma questão sobre como usar o kit de teste.

## Quando vou receber os resultados?

- Deve receber os resultados dentro de duas semanas de ter enviado o teste.
- Se não receber uma carta dentro de duas semanas, telefone para a linha de apoio.

## Qual é a fiabilidade do teste?

- O teste de rastreio não consegue determinar se tem cancro do intestino. Simplesmente separa as pessoas em dois grupos – as que não necessitam de mais testes e as que devem fazer mais testes.
- Nenhum teste é 100% fiável, por isso se tiver qualquer um dos sintomas indicados na página 6 deve contactar o seu médico de família (GP), mesmo que o seu último teste tenha sido negativo.



## O que acontece a seguir?

- Se o seu resultado indicar que não necessita atualmente de mais testes, não precisa de fazer nada. Vamos repetir o mesmo teste a cada dois anos, até fazer 74 anos.
- Se o seu resultado indicar que necessita de realizar mais testes, vai ser chamado ao especialista de rastreio (*specialist screening practitioner - SSP*) para falar sobre os próximos passos. O teste mais comum chama-se de colonoscopia. Cerca de 3 em 100 pessoas testadas são chamadas a falar com o SSP. Contudo, mesmo assim, 9 em 10 das pessoas chamadas não têm cancro.

## O que é a colonoscopia?

- A colonoscopia usa uma câmara muito pequena na ponta de um tubo fino para permitir ao médico ou enfermeiro procurar pólipos ou sinais de cancro nos seus intestinos.
- Por vezes, é colhida uma pequena amostra dos intestinos para ser examinada ao microscópio, para ver se tem células cancerosas.
- Como com qualquer procedimento médico, há sempre a possibilidade de complicações. Em cada 10.000 colonoscopias realizadas, ocorre sangramento em cerca de 67 casos e o procedimento pode perfurar o intestino em menos de 10 casos. Se isso ocorrer, é quase sempre necessário realizar uma operação para reparar o orifício. Em casos extremamente raros (de acordo com os dados disponíveis, cerca de 1 em 10.000 casos), a colonoscopia pode resultar na morte.
- Se lhe for oferecida uma colonoscopia, terá a oportunidade de conversar com o SSP sobre as suas preocupações.

## O que acontece se a colonoscopia indicar que necessito de mais tratamento?

Se necessitar de mais tratamento, será encaminhado(a) para a especialidade certa. Por exemplo, se tiverem sido removidos pólipos durante a colonoscopia, poder-lhe-á ser pedido que regresse para uma nova colonoscopia dentro de um a três anos.

## Os sintomas a que deve prestar atenção

Os sintomas do cancro do intestino incluem:

- sangue nas fezes
- fezes menos sólidas, com mais frequência e/ou prisão de ventre
- uma dor ou alto na barriga
- sensação de cansaço maior do que o habitual durante algum tempo
- perda de peso sem um motivo evidente

Lembre-se de que estes sintomas não significam necessariamente que tem cancro do intestino. Contudo, se apresentar estes sintomas durante 3 ou mais semanas, contacte o seu médico de família (GP). É importante fazê-lo mesmo que tenha feito recentemente o rastreio do cancro do intestino e/ou feito uma colonoscopia.

## Como posso reduzir o risco do cancro do intestino?

Para além de fazer o rastreio de dois em dois anos, pode reduzir o risco ao seguir as seguintes recomendações. Consulte recomendações sobre um estilo de vida saudável em **[www.choosetolivebetter.com](http://www.choosetolivebetter.com)**.

- Tenha uma alimentação saudável. Certifique-se de que come cinco porções de fruta e legumes todos os dias e que come cereais integrais, feijão e leguminosas para fibra. Limite a quantidade de carne vermelha na sua alimentação, especialmente carne vermelha processada.
- Mantenha-se ativo(a). Manter-se em movimento e passar menos tempo sentado(a) pode reduzir o seu risco de doença grave. Tente fazer exercício durante, pelo menos, 2 horas e meia todas as semanas.
- Mantenha um peso saudável. Evite aumentar excessivamente de peso e tente perder peso se tiver peso em excesso.
- Beba menos álcool. Para manter um baixo nível de risco, não beba mais do que 14 unidades de álcool por semana.
- Pare de fumar. Poderá receber ajuda do seu serviço local para parar de fumar (Stop Smoking Service) - pode consultar os dados do serviço no website **[www.stopsmokingni.info](http://www.stopsmokingni.info)**.

## Como é que me certifico de que me enviam o kit de teste no futuro?

- O kit do teste de rastreio será enviado para a morada que tem registada no médico de família (GP). Se mudar de casa, deve informar o seu médico de família assim que possível, para que a morada na lista seja atualizada. Caso contrário poderá perder a oportunidade de aceder ao programa de rastreio.

## O que acontece à minha amostra depois do teste ter sido feito?

- A sua amostra será destruída após ser testada. Os resultados serão introduzidos no computador e ser-lhe-á enviado outro teste passado dois anos.

## Informação sobre a proteção de dados

- Uma cópia dos seus resultados será enviada ao seu médico de família (GP).
- O gabinete do programa de rastreio do cancro do intestino necessita de guardar registos de todas as pessoas que tenham feito o rastreio e dos seus resultados.
- Os funcionários a trabalhar para o programa podem ver e avaliar os seus registos.
- Esta informação é utilizada para garantir que o programa está a funcionar do modo correto com um alto nível de qualidade.
- A informação também mostra quantos casos de cancro foram identificados e garante que as pessoas recebem acompanhamento com o tratamento certo.
- Poderemos rever resultados anteriores se for diagnosticado com cancro do intestino entre consultas de rastreio. Poderá ver os resultados desta auditoria se quiser.
- Se necessitar de mais informação sobre o modo como os seus registos são guardados e utilizados, deve contactar a linha de apoio gratuita no número **0800 015 2514**.

## Vai ajudar outra pessoa a utilizar o teste?

Se for um(a) prestador(a) de cuidados, só deve ajudar outra pessoa a utilizar o kit de teste do cancro do intestino se essa pessoa quiser e tiver concordado.

Para mais informação ou para receber este folheto noutra língua ou formato, consulte:

**[www.nidirect.gov.uk/articles/  
bowel-cancer-screening](http://www.nidirect.gov.uk/articles/bowel-cancer-screening)**

Pessoas surdas ou com dificuldades de fala podem utilizar o serviço Relay UK.

Telefone para a nossa linha de apoio no número  
**18001 0800 015 2514.**



**Public Health Agency**  
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.  
Tel: 0300 555 0114 (local rate).  
[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

Find us on:

