



MARÇO AZUL: PREVENIR É ESCOLHER A VIDA

Guia prático de conscientização e combate ao Câncer Colorretal um convite sensível e informativo para quebrar o silêncio e transformar cuidado em atitude coletiva.

Introdução: O silêncio que precisa ser quebrado

Março veste-se de azul para iluminar uma realidade que muitos evitam. A recente perda do Rei Pelé lembra-nos que saúde é prioridade e que o tempo é recurso precioso. Este manual do ICOOPS é um manifesto contra a negação: informando, convocando e capacitando pessoas, familiares e cuidadores para agir.

- ❑ A dor pode ser inevitável; sofrer por ignorância é uma escolha que podemos evitar. Compartilhe informação com quem você ama.



O que é câncer colorretal



Definição

Doença que afeta o cólon e o reto; pode começar como pólipos benignos que, se não removidos, podem tornar-se malignos.



Detecção precoce

Quando identificado cedo, tem alta taxa de cura — por isso a vigilância e os exames regulares são essenciais.



Tratabilidade

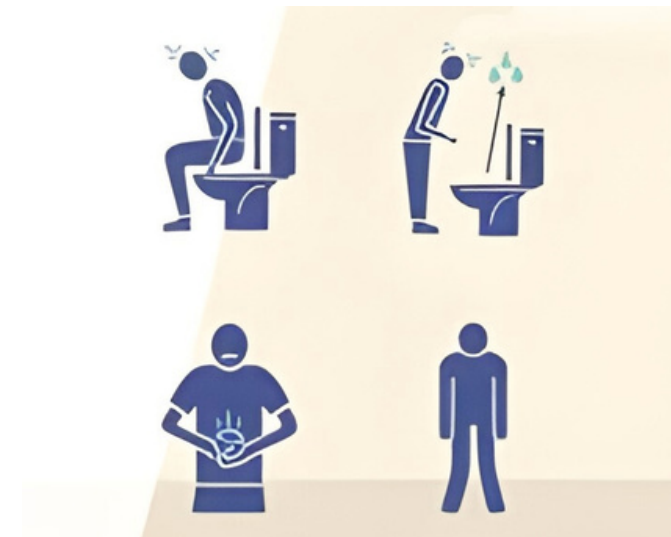
Combina cirurgia, terapias e acompanhamento; prevenção por remoção de pólipos é a estratégia mais eficaz.



Sinais de alerta: ouça o seu corpo

- Mudanças persistentes no hábito intestinal (diarreia ou prisão de ventre).
- Presença de sangue nas fezes ou fezes mais finas que o habitual.
- Dores abdominais constantes, inchaço ou sensação de evacuação incompleta.
- Perda de peso inexplicada ou fadiga persistente.

Estes sinais não significam necessariamente câncer, mas exigem avaliação. Ignorar sintomas atrasa o diagnóstico e reduz opções de cura.



Fatores de risco e hábitos que protegem

Riscos modificáveis

Dieta pobre em fibras;
Excesso de carnes processadas;
Sedentarismo;
Tabagismo e consumo excessivo de álcool;
Obesidade.

Práticas protetoras

Aumentar consumo de frutas, verduras e fibras;
Atividade física regular — pelo menos 150 minutos/semana;
Parar de fumar e reduzir álcool;
Manter peso saudável e fazer rastreios regulares.





O exame que salva vidas: colonoscopia

Quando fazer?

A partir dos 50 anos; mais cedo se houver histórico familiar ou sinais de alerta.

O que faz?

Detecta e remove pólipos, permitindo prevenção ativa do desenvolvimento do cancer.

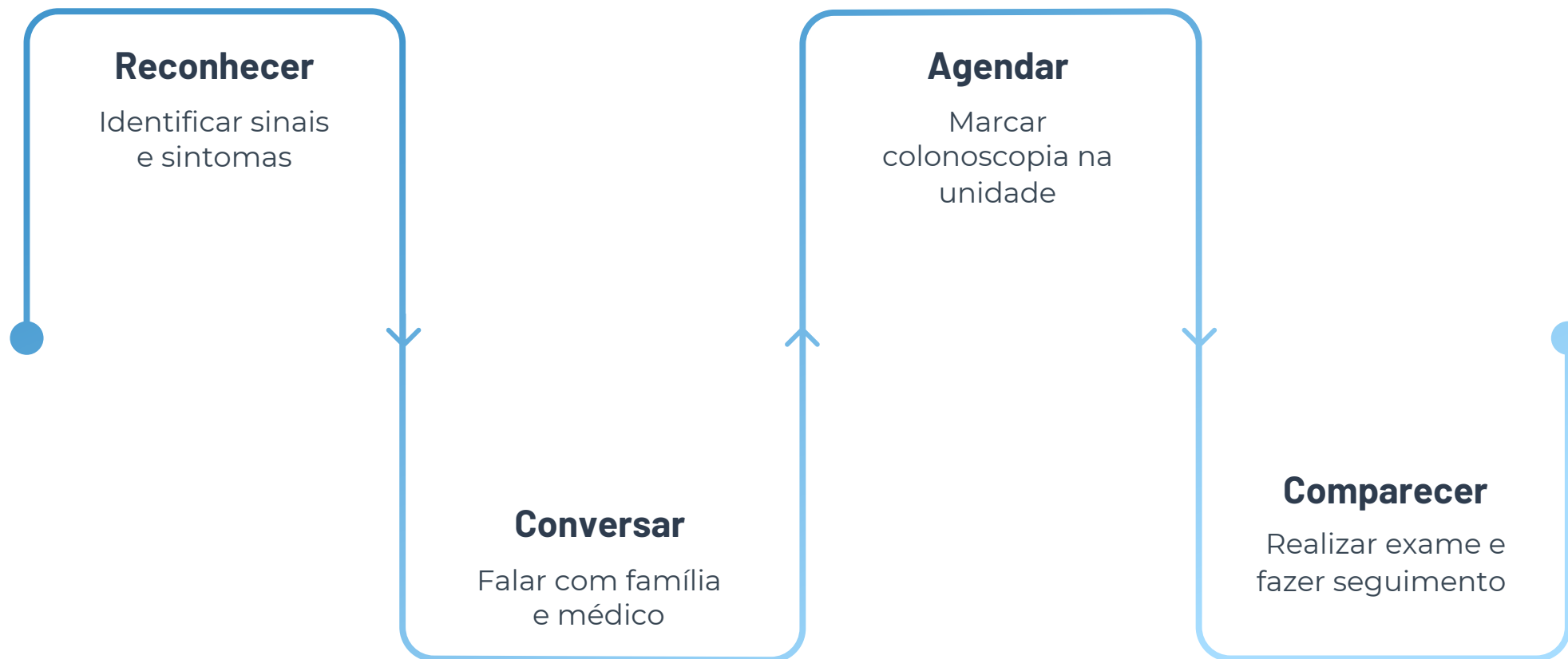
Segurança!

Procedimento seguro, com sedação e monitorização; recuperação geralmente rápida.

Converse com o seu médico de família ou unidade básica de saúde; a colonoscopia é um ato de coragem para si e para quem depende do seu cuidado.



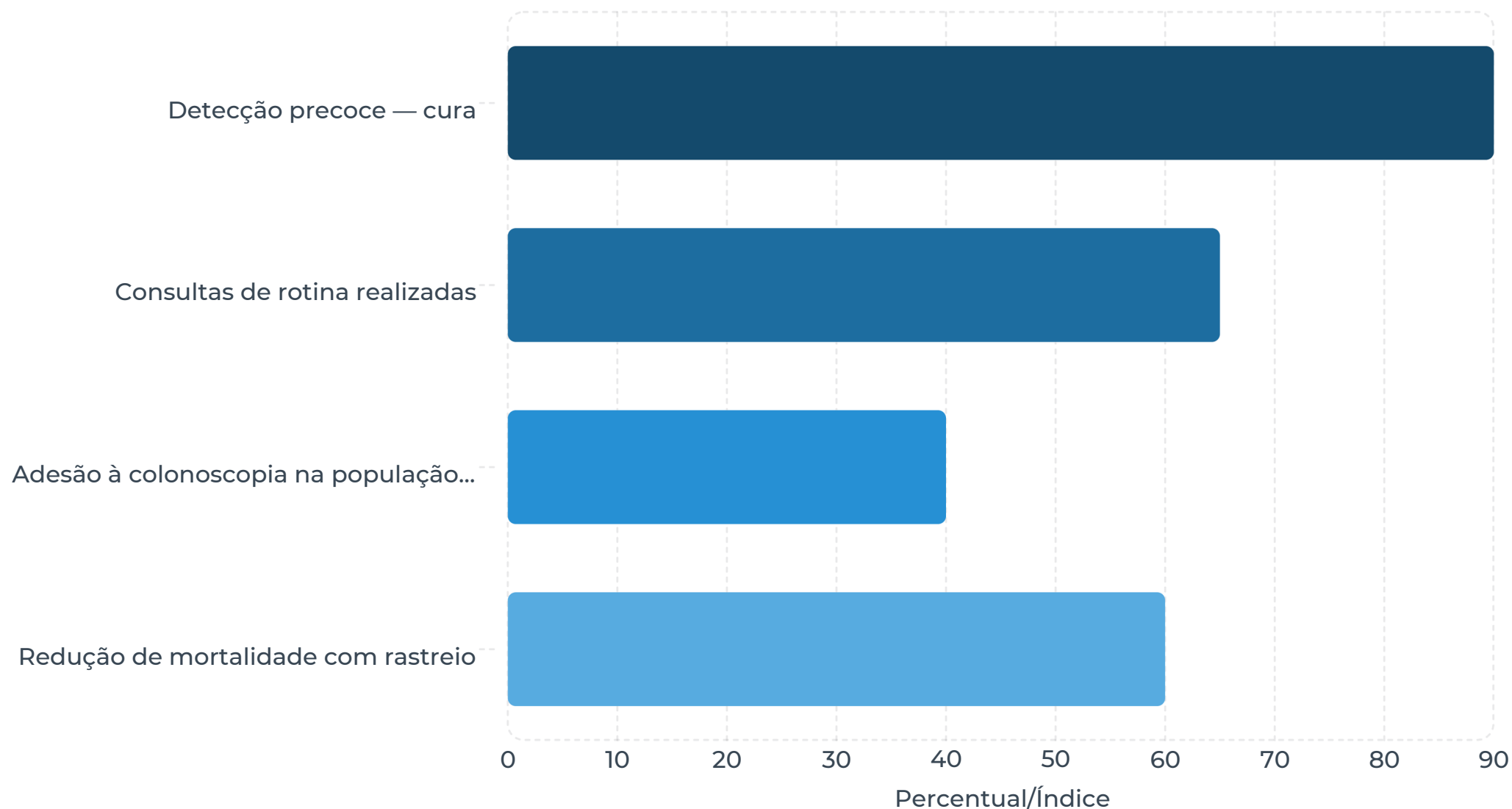
Passo a passo para marcar exames e reduzir barreiras



Um gesto por vez: reconhecer sinais, pedir ajuda ao familiar, procurar a unidade de saúde, e concluir os exames. Frente a barreiras (medo, custos, deslocamento), peça apoio comunitário ou programas públicos — muitos serviços oferecem triagem e encaminhamento gratuito.



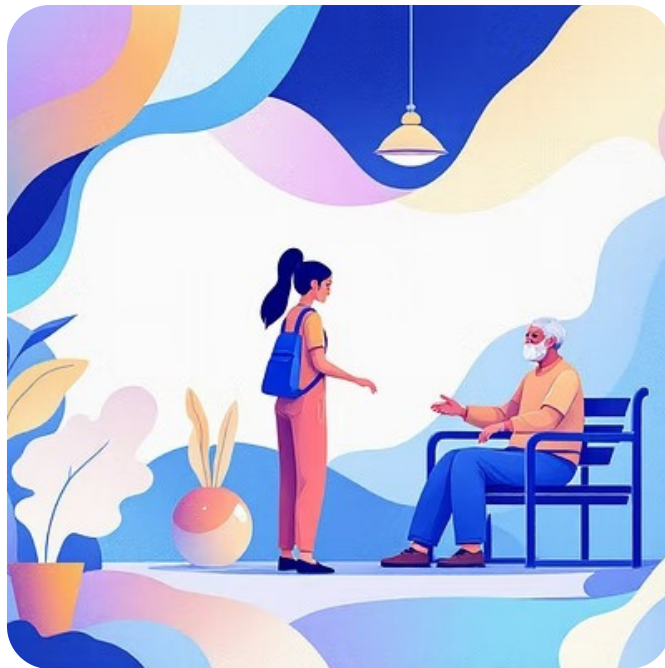
Dados e impacto – porquê agir agora



Rastreio e prevenção aumentam drasticamente as chances de cura. Estes números mostram porque o movimento Março Azul é urgente: informação e ação salvam vidas.



Histórias que transformam: convites à empatia



Partilhar experiências aproxima: familiares e cuidadores são protagonistas na detecção precoce. Se conhece alguém com sintomas, ofereça companhia para a consulta, o apoio reduz o medo e aumenta a adesão ao cuidado.





Conclusão e chamada à ação



Ligue para o centro de saúde

Agende avaliação ao primeiro sinal ou para rastreio de rotina.



Converse com a família

Multiplique informação e acompanhe quem precisa.



Adote hábitos protetores

Mais fibras, mais movimento escolhas que prolongam vidas.

O ICOOPS oferece este guia como bem público: informe-se, compartilhe e transforme prevenção em hábito. Escolha a vida. Marque um exame. Seja a mudança na sua comunidade.





Cooperação que fortalece pessoas!



www.icoops.org.br