

## **A importância do rastreio na prevenção do Cancro Colorretal**

Março é o Mês da Prevenção do Cancro Colorretal e é o momento certo para agir. O Cancro Colorretal (CCR) continua a ser um dos cancros mais frequentes em Portugal, muitas vezes sem sintomas numa fase inicial. A boa notícia é simples e poderosa: é um cancro que pode ser prevenido e, quando detetado cedo, tem elevada probabilidade de cura.

Na maioria dos casos, o CCR desenvolve-se lentamente a partir de pólipos, pequenas lesões benignas que podem, ao longo dos anos, transformar-se em cancro. É aqui que a prevenção faz toda a diferença. Para além de hábitos de vida saudáveis, há uma medida com impacto real e comprovado: o rastreio.

A colonoscopia é, hoje, o melhor exame de rastreio do Cancro Colorretal. Permite observar diretamente o interior do intestino e, mais importante, tratar ao mesmo tempo. Ou seja, durante a colonoscopia é possível remover pólipos e outras lesões pré malignas antes de se transformarem em cancro. Por isso, não é apenas um exame para detetar cedo, é também um exame que previne.

Atualmente, recomenda-se iniciar o rastreio a partir dos 45 anos, mesmo em pessoas sem sintomas. Em quem tem risco aumentado, como história familiar de cancro colorretal ou pólipos avançados, doenças inflamatórias intestinais ou outros fatores relevantes, o rastreio pode e deve começar mais cedo e ser ajustado de forma individual. O passo certo é simples: fale com o seu médico de família ou com o seu gastroenterologista e planeie o rastreio mais adequado.

E, em qualquer idade, há sinais que não devem ser ignorados: sangue nas fezes, alteração persistente do trânsito intestinal, anemia, perda de peso involuntária, dor abdominal persistente ou sensação de evacuação incompleta. Estes sinais nem sempre significam cancro, mas merecem avaliação sem atraso.

A tecnologia também está a evoluir. A inteligência artificial já começa a apoiar a deteção de lesões durante a colonoscopia, ajudando a identificar pólipos pequenos. No futuro, poderá ainda contribuir para analisar exames menos invasivos, como a cápsula endoscópica, ampliando opções em contextos específicos. Mas a mensagem principal não muda: o que salva vidas hoje é aderir ao rastreio. Neste mês de março, faça disto uma prioridade. Se tem 45 anos ou mais, não espere por



sintomas. Marque a sua colonoscopia. Incentive a sua família a fazer o mesmo. Prevenir é mais simples do que tratar e pode mesmo evitar que o cancro apareça.

Saiba mais sobre o Mês da Prevenção do Cancro Colorretal em: <https://saudedigestiva.pt/>

**Artigo de Miguel Mascarenhas, médico gastroenterologista na Unidade Local de São João e Professor da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, Presidente do Núcleo de Inteligência Artificial em Gastroenterologia (NIAG) da Sociedade Portuguesa de Gastroenterologia (SPG).**