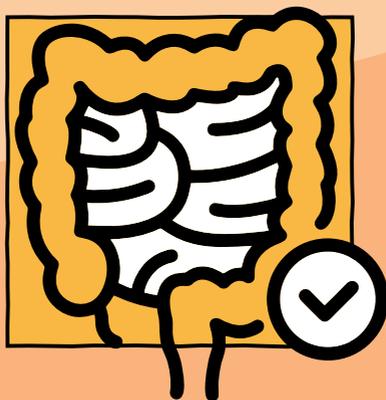


# Participar no rastreio do cancro colorretal





## A quem se destina este folheto?

Este folheto faculta informações às pessoas sem-abrigo em Londres sobre como podem participar no rastreio do cancro colorretal.

As informações também podem ser úteis aos profissionais de saúde e/ou prestadores de serviços que dão apoio às pessoas sem-abrigo no acesso aos serviços de saúde.

## O que é o rastreio do cancro colorretal?

O rastreio é uma forma de identificar pessoas que, apesar de não apresentarem sintomas, possam ter um risco acrescido de um determinado problema de saúde. O NHS disponibiliza uma série de testes de rastreio **gratuitos**.

O rastreio do cancro colorretal é feito com um kit de teste para aplicação em casa, denominado **Teste Imunoquímico Fecal (Faecal Immunochemical Test - FIT)**, que pode detetar um problema precocemente e antes que ocorram quaisquer sintomas.

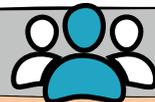
Algumas pessoas são afetadas por uma doença chamada cancro colorretal. Trata-se de uma doença grave que pode ser mortal. O rastreio do cancro colorretal ajuda a detetar o cancro colorretal numa fase precoce.



O rastreio do cancro colorretal permite salvar vidas



O rastreio do cancro colorretal pode ser feito com privacidade e quando for mais conveniente para si.



Apenas 2 em cada 100 pessoas que participam no rastreio do cancro colorretal precisam de fazer mais exames.

## A quem se destina o rastreio do cancro colorretal?

É oferecido às pessoas com idades compreendidas entre os 54 e os 74 anos (em Londres). A partir de 2025, o rastreio do cancro colorretal será oferecido a todas as pessoas com 50 ou mais anos de idade.

Se tiver 75 ou mais anos de idade, pode pedir (ou alguém pode pedir com o seu consentimento) um kit de teste gratuito de dois em dois anos. Para isso, deve ligar para o contacto telefónico gratuito do Centro do Programa de Rastreio do Cancro Colorretal.

Não há problema se não tiver feito os rastreios anteriores. Pode sempre optar por participar ligando para o contacto telefónico gratuito ou pedindo ao seu médico de família que lhe encomende um novo kit FIT.

# IDADE

74



50

Contacto telefónico gratuito  
**0800 707 60 60**



## Como funciona o rastreio do cancro colorretal?

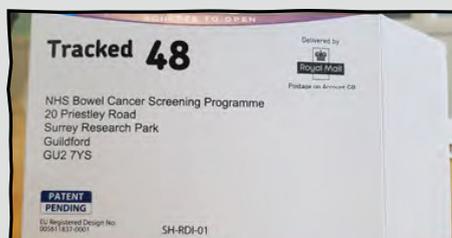
Receberá primeiro uma carta de convite, seguida de uma caixa com um kit FIT e um envelope para envio gratuito pelo correio.



O kit FIT serve para recolher uma pequena amostra de fezes e enviá-la para um laboratório. Este processo serve para verificar a presença de pequenas quantidades de sangue.



O teste é gratuito e a devolução por correio também. Basta colocar o kit de teste completo na embalagem fornecida e deixá-lo em qualquer caixa postal.



No prazo de 14 dias receberá uma carta pelo correio no endereço que registou no seu centro de saúde. Esta carta incluirá os resultados do teste.

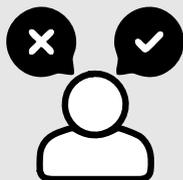


Se o exame revelar algo de anormal, poderá ser-lhe pedido que se dirija ao hospital para realizar mais exames.



## Porque é que devo fazer o teste?

Descobrir um problema numa fase precoce pode possibilitar um tratamento mais eficaz.

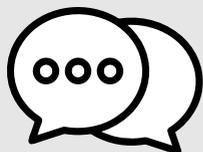


Se descobrir que tem um problema de saúde, ou uma probabilidade acrescida de vir a ter um problema de saúde, poderá tomar decisões mais informadas sobre a sua saúde.

A decisão de fazer ou não um teste de rastreio é uma escolha pessoal e exclusivamente sua.



Se fizer o rastreio do cancro colorretal, poderá não ser necessário fazer mais nada até ao próximo convite, ou poderá ser-lhe pedido que faça mais exames. Se necessitar de testes de acompanhamento, receberá apoio ao longo de todo o processo.



Pode abordar qualquer aspeto do teste de rastreio com um profissional de saúde e depois decidir se é ou não adequado ao seu caso.

# Como posso participar no rastreio do cancro colorretal?

Para aceder ao rastreio terá de estar registado num centro de saúde. Para isso, o utente ou uma pessoa da sua confiança pode transferir o formulário de registo nos serviços de médico de família (GMS1), preenchê-lo à mão e entregá-lo no centro de saúde:

<https://www.gov.uk/government/publications/gms1>



## Lembre-se

Todas as pessoas têm o direito de acesso a cuidados de saúde. Não precisa de um documento de identificação nem de uma morada fixa para se registar no centro de saúde. O seu estatuto de imigrante não é relevante.

É importante que o seu centro de saúde disponha de informações corretas sobre si, nomeadamente:

- O seu nome
- A sua data de nascimento
- O seu género
- Os seus dados de contacto, por exemplo, o seu número de telemóvel e um endereço escolhido para o envio das suas cartas sobre saúde, que pode ser um endereço "ao cuidado de" (a/c).



O convite para o rastreio e o kit de teste serão enviados para o endereço que indicar ao seu centro de saúde.



Será enviada uma notificação em mensagem de texto para o número de telemóvel que tenha registado no seu centro de saúde, para o lembrar de completar o seu kit FIT.

Se optar por não participar, deve ligar para o contacto telefónico gratuito do Centro do Programa de Rastreio do Cancro Colorretal: **0800 707 60 60.**

## Como posso fazer o teste de rastreio do cancro colorretal?

Tente encontrar uma casa de banho ou um WC para pessoas com deficiência, que terá mais espaço para que se sinta mais confortável, e que deverá ter instalações de higiene adequadas, como água corrente, sabão e papel higiénico.

Pode procurar uma instalação deste género no seu centro de saúde, num centro de dia, no seu centro comunitário ou em qualquer outro serviço que utilize e que lhe permita aceder a uma casa de banho.

Se tiver dúvidas, peça a um funcionário que lhe indique uma casa de banho na qual possa utilizar o seu kit FIT.

Pode recolher a sua amostra de várias formas:

o método mais acessível é utilizar papel higiénico, mas se tiver acesso a um recipiente descartável também pode utilizá-lo.



A abertura da embalagem pode ser algo complicada. Se precisar de ajuda para abrir a embalagem ou selar o seu kit FIT, peça ajuda a alguém. Estamos atualmente a tentar encontrar uma solução para apoiar as pessoas com problemas de destreza (incapacidade da mãos). Para obter mais informações, o utente ou alguém da sua confiança pode ligar para o contacto telefónico gratuito do Centro do Programa de Rastreio do Cancro Colorretal.

Também pode ver um pequeno vídeo online sobre como fazer o teste: <https://vimeo.com/showcase/6663813>. Estão disponíveis legendas em inglês e também em árabe, bengali, chinês (simplificado e tradicional), farsi, gujarati, polaco, português, punjabi e urdu. Está também disponível uma versão em língua gestual britânica.

## Lembre-se

Escrever a data de realização do teste no kit FIT

1



Não deixar a amostra cair para a água da sanita

2



Passar a extremidade da tira de amostra pelas fezes (cocó)

3



Lavar as mãos após a conclusão do teste e de fechar a tampa

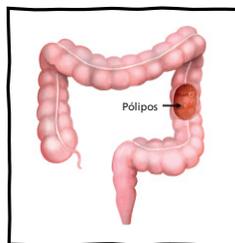
4



## Ajuda para decidir

**Nenhum teste de rastreio é 100% fiável.** Há prós e contras que deve ponderar antes de participar no rastreio do cancro colorretal.

- Por vezes é possível que um pólipó (pequena protuberância) ou um cancro colorretal não seja detetado caso não apresente hemorragia no momento da realização do teste.
- O resultado do kit FIT pode indicar que é necessário realizar mais exames. Um desses exames pode ser uma colonoscopia (uma câmara utilizada para detetar alterações). A escolha de fazer ou não uma colonoscopia é sua. Nalguns casos raros, a colonoscopia pode ser prejudicial para o intestino, mas é geralmente considerada uma intervenção segura.
- O cancro colorretal pode desenvolver-se entre os testes de rastreio, pelo que é importante que fique atento aos respetivos sinais e sintomas.

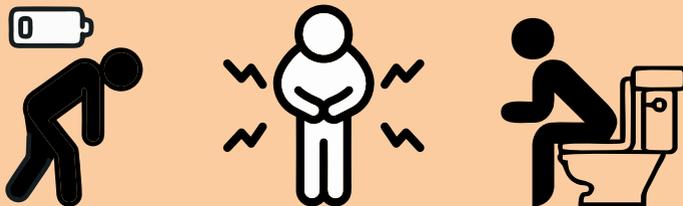


Pode falar com a sua família ou o seu profissional de saúde sobre a realização de uma colonoscopia. Também pode falar com um enfermeiro ou o seu médico. Em alternativa, pode ligar para o contacto telefónico gratuito.

**Contacto telefónico gratuito  
0800 707 60 60**

Este guia e os convites que lhe são enviados pelo programa de rastreio do cancro colorretal dão-lhe informações para que possa decidir se pretende ou não fazer o rastreio.  
**A escolha é sua.**

## Quando deve consultar o seu médico



### Alguns dos sintomas do cancro colorretal são:

- alterações nas fezes, como fezes mais moles, diarreia ou obstipação fora do comum
- necessidade de defecar mais ou menos vezes do que é habitual
- sangue nas fezes, que pode ter uma cor vermelha ou preta
- hemorragia do ânus
- dores de barriga
- perda de peso rápida e sem explicação
- sentir-se sempre cansado quando isso não é normal para si

**Consulte um médico de clínica geral ou fale com alguém da sua confiança se tiver sintomas de cancro colorretal durante 3 semanas ou mais.**

## Que mais preciso de saber?



- ✓ Se mudar de nome, morada ou número de telefone, deve informar o centro de saúde.
- ✓ Ao atualizar o seu endereço, pode facultar os dados de contacto do seu profissional de saúde como segundo contacto.
- ✓ Se mudar de área de residência, pode registar-se noutro centro de saúde.
- ✓ Se não tiver um endereço fixo, pode pedir ao seu centro de saúde que inclua o próprio endereço nos seus registos.

Se tiver dúvidas ou preocupações deve ligar para o contacto telefónico gratuito do Centro do Programa de Rastreio do Cancro Colorretal — **0800 707 60 60** — ou pedir ajuda a uma pessoa de confiança.

[Um guia de leitura fácil do rastreio do cancro colorretal](#)

[Um guia de leitura fácil para a realização de uma colonoscopia](#)

Leia as últimas notícias, histórias reais e respostas às perguntas mais comuns sobre o rastreio do cancro colorretal na página Web de [Rastreio do Cancro Colorretal do NHS Londres](#).

*"Por ter tido uma dependência durante vários anos, estava convencido de que tinha causado danos irreparáveis no meu corpo. Por isso, quando me enviaram um kit de rastreio do cancro colorretal, ignorei-o durante meses, pois tinha medo de receber más notícias. Por fim, lá arrisquei e os resultados chegaram muito rapidamente... negativos. Entretanto fiz outro teste, também negativo. Estou muito contente por ter tido a coragem de o fazer, porque agora é menos uma coisa com que me tenho de preocupar."*

Chris, 63 anos – Lambeth.



**Digitalize o código QR para obter mais informações sobre o rastreio do cancro colorretal**

### **Agradecimentos**

Este folheto foi produzido pela Groundswell em parceria com a North Central London Cancer Alliance, a RM Partners North West and South West London Cancer Alliance, a North East London Cancer Alliance, a South East London Cancer Alliance e a Equipa da Comissão de Rastreio do Cancro (Região de Londres) do NHS England.

Crédito da imagem

Página 4,7,8: <https://www.gov.uk/government/publications/bowel-cancer-screening-easy-guide>

[www.groundswell.org.uk](http://www.groundswell.org.uk)

 @ItsGroundswell

Número de instituição de caridade registada da Groundswell: 1089987

Publicado em julho de 2024 / Data de revisão: julho de 2025