

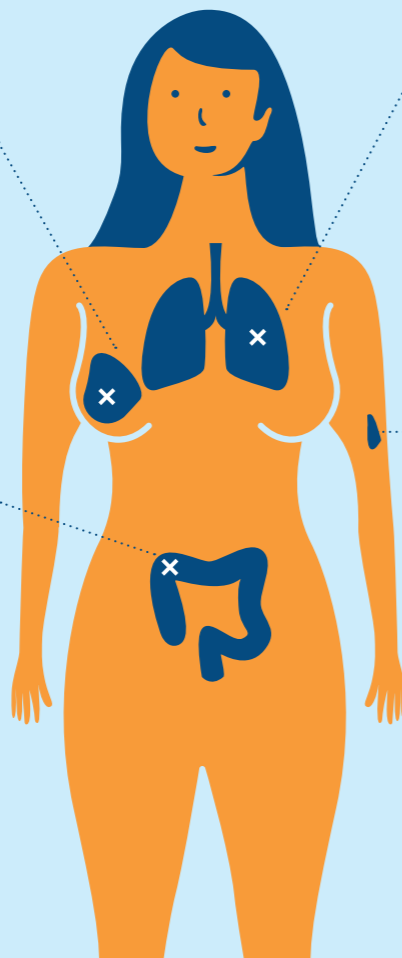
Sintomas dos cancros mais frequentes na mulher

MAMA

- Nódulo ou espessamento na mama ou na axila
- Mancha vermelha ou eczema na pele da mama
- Mudança (de tamanho, de cor) do mamilo ou secreção de líquido
- Diferença de tamanho entre os dois seios

CÓLON (INTESTINO)

- Sangue nas fezes, que as torna vermelhas ou pretas
- Falsa necessidade de ir à casa de banho
- Mudanças nas fezes: duras e/ou líquidas (alternância entre obstipação e diarreia)
- Dores de barriga contínuas



PULMÃO

- Tosse persistente há mais de 4 semanas
- Tosse crónica que se agrava
- Infecções pulmonares que não desaparecem apesar dos antibióticos
- Sangue na expectoração
- Dificuldades em respirar não habituais ao subir as escadas
- Dores peitorais

PELE

Mancha normal
↓

Mancha que deve ser observada por um especialista
↓



Forma regular?



Extremidades bem delimitadas?



Cor uniforme?



Mudança de tamanho?
De forma? De cor?
De espessura?

Se observar algum destes sintomas, **isto não significa que tem um cancro.** Marque consulta com um médico para efectuar um controlo.

O que pode fazer diariamente pela sua saúde:



camínhe pelo menos 30 minutos



coma 5 frutos e legumes



limite o consumo de álcool a 1 copo



proteja-se do sol



evite fumar

Exame de controlo do cancro da mama



Tenho 50 anos ou mais e decido efectuar um controlo.



Ligo para a Fundação Valdense para o Rastreio do Cancro (0848 990 990) que me marca uma consulta para fazer uma mamografia perto de casa.



Uma semana depois recebo os resultados pelo correio :

- Se a mamografia for normal, recebo um convite para efectuar novamente um controlo 2 anos mais tarde.
- Se a mamografia revelar alguma anomalia, contacto o meu médico de família, que me encaminhará para fazer um exame complementar. Se não conheço nenhum médico, a Fundação Valdense para o Rastreio do Cancro entra em contacto comigo.



O controlo custa-me cerca de 20fr., sendo que o meu seguro de saúde assume o restante dos custos.

Exame de controlo do cancro do cólon



Tenho 50 anos ou mais e decido efectuar um controlo.



Preencho um questionário com um profissional de saúde e depois recebo um teste de detecção de sangue nas fezes.



Eu própria efectuo o teste, em casa, e envio-o para o laboratório por meio do envelope disponibilizado.



Uma semana depois recebo os resultados pelo correio:

- Se o teste for normal, recebo uma credencial para efectuar um novo controlo 2 anos mais tarde.
- Se o teste revela a presença de sangue nas fezes, contacto o meu médico de família, que me encaminhará para fazer um exame complementar (colonoscopia*). Se não conheço nenhum médico, a Fundação Valdense para o Rastreio do Cancro entra em contacto comigo.



O controlo custa-me cerca de 5 fr., sendo que o meu seguro de saúde assume o restante dos custos.

**A colonoscopia pode ser escolhida como primeiro exame de controlo do cancro do cólon.*

Tenho alguma dúvida?
Ligo para a Fundação Valdense
para o Rastreio do Cancro



0848 990 990



unisanté
Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

Portugais



Um cancro descoberto
no início da doença
aumenta as probabilidades
de cura!