

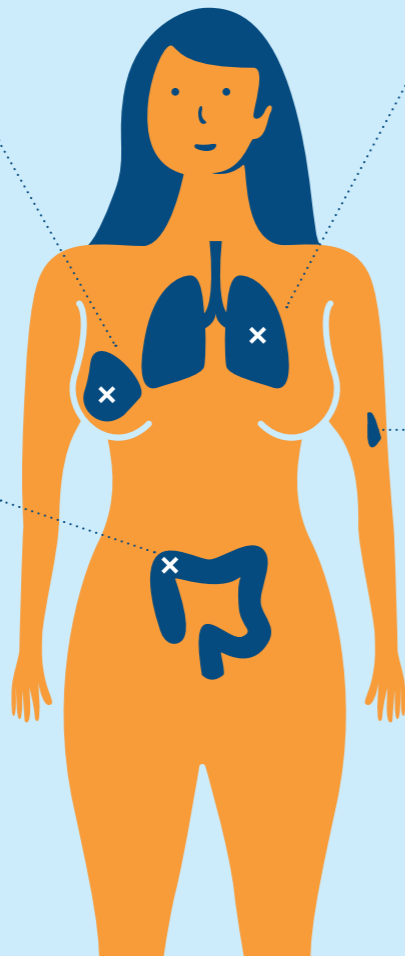
Sintomas dos cancros mais frequentes na mulher

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!