

## ATENÇÃO!

- ✿ Não tenha medo da informação. Ela é uma grande aliada no combate ao câncer.
- ✿ Lembre-se que não basta agendar seus exames! É preciso ir no dia marcado e fazê-los. Depois, leve os resultados ao seu médico para que ele possa assegurar que está tudo bem com sua saúde. Muitas mulheres nem buscam os resultados dos exames!
- ✿ Mantenha o peso adequado e tenha uma alimentação saudável. Essas são medidas importantes para prevenir diversos tipos de câncer.
- ✿ Comece hoje a fazer exercícios físicos com regularidade e disciplina – chega de sedentarismo!
- ✿ E se apesar disso tudo, o diagnóstico de um câncer se tornar realidade, não se esqueça: **você não está sozinha! Conte com o Instituto Oncoguia!**



Fale com o Oncoguia

**0800 773 1666**

f @ t in v ONCOGUIA

WWW.ONCOGUIA.ORG.BR

**OUTUBRO  
ALÉM  
DO ROSA.**

**CUIDE-SE O ANO TODO!**



## DICAS PARA VOCÊ, MULHER, SE CUIDAR

### MAMA

- ☀️ Conheça suas mamas, não tenha receio de olhá-las e tocá-las com atenção e saiba que seu ginecologista deve examiná-las durante as consultas.
- ☀️ A partir dos 40 anos, vá além do autocuidado e não deixe de fazer a mamografia.
- ☀️ Se você tem casos de câncer de mama na família, redobre a atenção e fale com seu médico sobre o momento certo para começar a fazer mamografia.  
Se você está na menopausa e faz reposição hormonal, fale sobre o câncer de mama com seu médico.

### OVÁRIO

- ☀️ O câncer de ovário é um dos mais difíceis de ser diagnosticado precocemente por não dar sinais claros, mas fique alerta a aumento do volume do

abdômen, dor abdominal ou na pelve, sangramentos, perda de apetite e dificuldade para comer. Consulte seu médico.

### COLO DO ÚTERO

- ☀️ Vacine seus filhos contra o HPV. O vírus pode levar ao surgimento do câncer do colo do útero.

Se você tem entre 25 e 64 anos, faça o exame preventivo Papanicolaou uma vez ao ano inicialmente e converse com seu ginecologista sobre a necessidade de manter essa frequência.

### INTESTINO

- ☀️ A partir dos 50 anos, converse com seu médico sobre a possibilidade de realizar o exame de sangue oculto nas fezes ou a colonoscopia. Se você tem casos de câncer colorretal (intestino) na família, talvez precise realizar os exames antes dessa idade.

### PELE

- ☀️ Fique atenta à sua pele. Diante de alguma mudança ou sinal diferente que persista por mais de duas semanas, procure seu médico e peça para avaliar.
- ☀️ Não esqueça de usar o filtro solar diariamente.

### TIREOIDE

- ☀️ Ao notar um aumento rápido e doloroso na região do pescoço ou alterações ao engolir, respirar ou falar, consulte seu endocrinologista ou um cirurgião de cabeça e pescoço.

### PULMÃO

- ☀️ Se você é fumante, busque imediatamente formas de parar de fumar.
- ☀️ Se você tem mais de 55 anos e é tabagista ou foi por mais de 30 anos, converse com seu médico sobre a possibilidade de realizar uma tomografia de baixa dosagem. Este exame pode detectar o câncer de pulmão em estágio precoce.