

NOVEMBRO ALÉM DO AZUL

CUIDE-SE O ANO TODO!



DICAS PARA VOCÊ, HOMEM, SE CUIDAR

PRÓSTATA

- ✱ Os exames de toque e PSA ajudam a diagnosticar o câncer de próstata precocemente. A recomendação é realizá-los, anualmente, a partir dos 50 anos, ou mais cedo, aos 45 anos se houver algum caso na família.
- ✱ Alguns sinais que merecem atenção são dor óssea, dor na coluna, sangue na urina e dificuldade para urinar. Diante de algum destes sintomas, fale rápido com seu urologista!

TESTÍCULO

O câncer de testículo se apresenta como um nódulo ou aumento/inchaço do testículo. Os sinais podem ser acompanhados de dor, ou não.

Conheça seu corpo realizando o autoexame. Ao sinal de qualquer mudança, procure o urologista para a realização de exames de imagem que ajudam no diagnóstico.

CABEÇA E PESCOÇO

O câncer de cabeça e pescoço compreende laringe (caixa de voz), hipofaringe (parte inferior da garganta), cavidade oral (boca e língua), orofaringe (meio da garganta, incluindo as amígdalas), nasofaringe (via de passagem de ar), cavidade nasal, seios paranasais e glândulas salivares.

O aparecimento de nódulos, feridas, dor de garganta constante, dificuldade para engolir e alterações na voz são os sintomas que merecem sua atenção! Vá ao médico.

INTESTINO

- ✿ Fale com o seu médico sobre a realização do exame de sangue oculto nas fezes ou da colonoscopia a partir dos 50 anos. Estes exames ajudam no diagnóstico precoce do câncer de intestino (colorretal).
- ✿ Fique atento a mudanças nos hábitos intestinais como diarreia ou constipação, dor e inchaço abdominal, além de presença de sangue nas fezes e procure um médico (pode ser um proctologista).

PELE

- ☀ Fique atento à sua pele. Ao identificar algum sinal diferente que permaneça por mais de duas semanas ou outras mudanças, procure o seu dermatologista e peça uma avaliação.
- ☀ O filtro solar é seu principal aliado na prevenção do câncer de pele. Use-o diariamente!
- ☀ O melanoma é um tipo de câncer de pele mais agressivo, porém, quando diagnosticado no início, apresenta chances de cura. Ao notar sinais como pintas assimétricas, bordas irregulares, crescimento progressivo e alteração na cor, converse com seu dermatologista.

PULMÃO

- ☀ O tabagismo é considerado a causa de 90% dos casos de câncer de pulmão. Se você é fumante, busque imediatamente formas de parar de fumar.
- ☀ Tosse frequente, falta de ar e dor no peito são alguns dos sintomas de alerta que merecem atenção e agilidade. Marque rapidamente uma consulta com um pneumologista!
- ☀ 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. O exame pode detectar a doença em estágio inicial.

ATENÇÃO!

- ✿ Não tenha medo da informação, ela é sua grande aliada no combate ao câncer.
- ✿ Mantenha seu peso adequado, tenha uma alimentação saudável e faça exercícios físicos regularmente. Essas medidas são fundamentais para prevenir diversos tipos de câncer.
- ✿ E se o diagnóstico de um câncer se tornar realidade, não se esqueça: **você não está sozinho! Conte com o Instituto Oncoguia!**



Fale com o Oncoguia

0800 773 1666

————— **f** **@** **t** **in** **▶** **ONCOGUIA** —————

W W W . O N C O G U I A . O R G . B R