

## 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

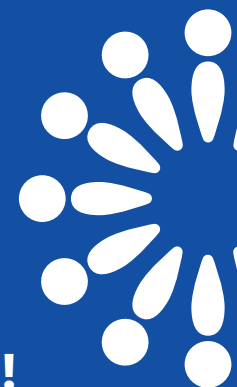
**0800 773 1666**

f @ t in v ONCOGUIA

WWW.ONCOGUIA.ORG.BR

**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.