

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!**

instituto
Oncoguia
Você não está sozinho

LIGUE CÂNCER - APOIO E ORIENTAÇÃO

0800 773 1666

f @ t in v ONCOGUIA

WWW.ONCOGUIA.ORG.BR

BAIXE O APP ONCOGUIA



CUIDE-SE O ANO TODO

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA

instituto
Oncoguia

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 comece a fazer a mamografia mais cedo.
- 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 de colo do útero.
- Se você tem entre 25 e 64 anos, faça o exame preventivo Papanicolau 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 que 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.