

- Se você tem entre 20 e 40 anos, submeta-se a um exame das mamas feito por um médico, a cada 3 anos, e faça seu primeiro raio X (mamografia) aos 40 anos.
- Se você tem entre 40 e 49 anos, submeta-se a um exame das mamas, feito por um médico, uma vez por ano, e uma mamografia a cada 2 anos.
- Se você tem 50 anos ou mais, submeta-se a um exame das mamas, feito por um médico, e a uma mamografia a cada ano.

#### Procure um médico se:

- Você achar um nódulo ou qualquer outra alteração em suas mamas.

## CÂNCER DE ÚTERO (COLO E. ENDOMÉTRIO)

#### Os fatos:

- 18.000 a 22.000 casos de câncer do colo do útero são diagnosticados anualmente, atingindo mulheres de qualquer idade.

#### As boas novas:

- Um número cada vez maior de mulheres vem se submetendo ao exame "Preventivo" (exames ginecológico e de Papanicolaou) e por isso está diminuindo o número de mortes por câncer de colo do útero.
- O exame de Papanicolaou descobre infecções, displasias (lesões que, se não forem tratadas podem se malignizar) ou mesmo o câncer.

#### Esteja alerta:

- Submeta-se a um exame "Preventivo" a cada 3 anos se você:
  - Tem vida sexual.
  - Já tem 2 exames anteriores negativos (senão, faça estes 2 primeiros com um intervalo de 1 ano).
  - Tem mais de 40 anos.
  - Tem excesso de peso.
  - Toma hormônios.
  - Tem sangramento anormal.

- Tem esterilidade e não ovula.

#### Procure um médico se:

- Você tiver qualquer sangramento fora da menstruação.

## PROCURE UM MÉDICO IMEDIATAMENTE SE VOCÊ APRESENTAR:

- Uma ferida que não cicatriza.
- Uma tosse ou voz rouca persistentes.
- Indigestões frequentes ou problemas para engolir.
- Modificações em uma verruga ou sinal.
- Sangue nas fezes ou evacuações anormais.
- Mudança nos hábitos intestinais ou da bexiga.
- Ponto ou nódulo duro na mama, testículo ou qualquer outra região.

# DIA NACIONAL DE COMBATE AO CÂNCER

27 DE NOVEMBRO

## CÂNCER: O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA SE PROTEGER?

- Milhares de pessoas a cada ano são curadas de câncer.
- Melhor ainda, outras milhares estão aprendendo a como se proteger do câncer.
- Detecção precoce (descobrir um câncer no início de seu desenvolvimento) lhe dá a melhor chance de ser curado.
- Ler este panfleto é uma forma de se proteger do câncer. Leia-o cuidadosamente e procure divulgá-lo.
- Quando você tiver uma dúvida, mesmo que pequena, procure um médico para esclarecê-la. Obter respostas é uma das melhores maneiras de se proteger!
- Se você tem entre 20 e 40 anos, submeta-se a exames preventivos de câncer uma vez a cada três anos. Acima de 40 anos, faça esse controle uma vez por ano.

Ministério da Saúde  
Instituto Nacional de Câncer (INCa)  
Coordenação de Programas de Controle  
de Câncer (Pro-Onco)



**BANCO DO BRASIL**  
DIREC/DEASP - MEDIC

Impresso no BB - CESEC Andaraí (R.J.) - 1992

## CÂNCER DE PULMÃO

### Os fatos:

- Cerca de 9.000 homens e 3.000 mulheres morrem a cada ano de câncer de pulmão. 80% dessas mortes decorrem do vício de fumar.

### As boas novas:

- Não fumar ajuda a prevenir várias doenças e não somente o câncer de pulmão.
- Cerca de 7.200 homens e 2.400 mulheres não morreriam de câncer de pulmão, a cada ano, apenas se não fumassem.

### Esteja alerta:

- Nenhum cigarro é seguro! Não fume!
- Se você trabalha com asbesto ou outros materiais tóxicos seu risco de ter câncer de pulmão aumenta muito.
- Não consegue parar ainda? Tente mais vezes parar de fumar, pois suas chances de sucesso serão maiores.

### Procure um médico se você:

- Tiver uma tosse dolorosa ou persistente.
- Expectorar sangue ao tossir.
- Sentir dor no peito continuamente.

## CÂNCER DE PELE

### Os fatos:

- As pessoas de pele clara têm maior probabilidade de serem atingidas.

### As boas novas:

- A maioria dos cânceres de pele pode ser curada.

### Esteja alerta:

- Evite exposição ao sol entre 10 e 14 horas.
- Quando você trabalhar ao ar livre, ou se expuser ao sol por qualquer outro motivo, proteja a pele:
  - use peças de vestuário que cubram a cabeça, braços, pescoço e pernas;
  - use uma loção ou creme para bloquear a ação dos raios solares.

### Procure um médico se:

- Uma marca de nascença ou um sinal sobre sua pele começar a crescer, diminuir ou mudar de cor.

## CÂNCER DE INTESTINO (CÓLON E RETO)

### Os fatos:

- Atinge mais frequentemente homens e mulheres acima dos 50 anos.

### As boas novas:

- Sendo descoberto cedo, 3 entre 4 pessoas podem ser curadas.

### Esteja alerta:

- As pessoas que têm maior risco:
  - Sofrem de colite ulcerativa (uma doença intestinal que o seu médico pode diagnosticar).
  - Têm um membro da família com câncer de intestino.
  - Têm um membro da família com pólipos no intestino.

### Procure um médico se você:

- Notar sangue em suas fezes.
- Perceber uma mudança persistente no funcionamento do seu intestino.
- Se você tem mais de 40 anos, deve se submeter a um exame de toque retal a cada ano.
- Se você tem mais de 50 anos, deve perguntar ao seu médico que tipos de exames regulares são necessários fazer.

## CÂNCER DE PRÓSTATA

### Os fatos:

- Aproximadamente 3.600 a 4.400 homens morrem a cada ano de câncer de próstata.

### As boas novas:

- 8 entre 10 homens que descobrem cedo o câncer de próstata vivem pelo menos 5 anos.

### Esteja alerta:

- Se você tem mais de 40 anos, submeta-se a um exame retal a cada ano.
- Os homens acima de 60 anos têm maior probabilidade de ter câncer de próstata.

### Procure um médico se você:

- Sentir dor, ardência ao urinar ou dificuldade em iniciar a micção.
- Notar sangue em sua urina.

## CÂNCER DE TESTÍCULO

### Os fatos:

- Atinge mais os homens com idades entre 15 e 34 anos.

### Esteja alerta:

- Uma vez por mês, faça um auto-exame em seus testículos - um médico pode lhe mostrar como fazer.

### Procure um médico se você:

- Achar uma saliência ou nódulo em seu testículo.
- Sentir uma sensação de peso.
- Souber que seus testículos nunca deceram.

## CÂNCER DE MAMA

### Os fatos:

- É um dos cânceres que mais mata as mulheres (cerca de 6.500 por ano).
- Aproximadamente 1 em cada 12 poderá ser atingida.
- É mais provável que ocorra em mulheres:
  - acima de 50 anos;
  - que tenham membros da família com câncer de mama;
  - que nunca tiveram filhos ou que tiveram o primeiro filho após os 30 anos de idade.

### As boas novas:

- Cerca de 9 entre 10 mulheres podem sobreviver a ele.

### Esteja alerta:

- Examine você mesma suas mamas mensalmente.