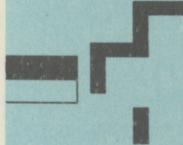


Educação para a Saúde

Combate ao Câncer



Ministério da Saúde

Secretaria Nacional de Assistência à Saúde

Campanha Nacional de Combate ao Câncer
Rua do Resende, 124, Térreo - Centro
CEP 20231 - Tel. (021) 232-5505 - Telex (21) 37786
Rio de Janeiro-RJ

Combate ao Câncer

Conselhos Básicos

1

1. Nem todo câncer provoca dor. A dor do câncer geralmente aparece quando ele já é avançado. Não espere sentir dor para procurar o médico, ao notar qualquer anormalidade no seu corpo.
2. Acostume-se a examinar a intervalos regulares o seu corpo (auto-exame). Examine sempre a sua pele, a sua boca, o seu pescoço, as suas axilas e virilhas. Se você é mulher, examine mensalmente os seus seios e axilas (mulher que tem regra, todo mês, uma semana depois de acabada a menstruação; senhora idosa, todo mês, num dia da sua escolha). Se você é homem, examine sempre os seus testículos.

3. Se você tem mais de 40 anos de idade, procure submeter-se anualmente ao exame da cavidade bucal e do reto.
4. Se você é fumante, procure deixar de fumar e procure submeter-se ao exame da boca, faringe, laringe e pulmão.
5. Se você tem mais de 50 anos, procure submeter-se ao exame urológico, para detectar cedo alterações da próstata e da bexiga.
6. Se você é mulher, tem mais de 20 anos de idade e mantém relações sexuais, procure o posto de saúde mais próximo de sua casa ou trabalho e submeta-se ao exame ginecológico (exame dos seios e preventivo do câncer do colo do útero).
7. Se você tem pele clara e se expõe ao sol, seja por lazer, seja por causa da sua profissão, use protetor solar e evite bronzeadores e a exposição ao sol em horas de maior incidência dos raios ultra-violeta, ou seja, das 10 as 14 horas.
8. Procure ter um parceiro sexual constante e mantenha a higiene da genitália externa, seja homem, seja mulher.
9. Alimente-se de forma equilibrada: evite o excesso de frituras, alimentos defumados, churrascos, açúcar, doces, massas e adoçantes artificiais; e procure comer mais frutas frescas, vegetais e fibras. Com esta dieta você se protege das doenças do coração e dos vasos e dos cânceres de estômago e intestino.
10. As fibras são importantes para a formação do bolo fecal e, conseqüentemente, regulam o funcionamento do intestino, combatendo a prisão-de-ventre. Você encontra fibras na maçã, alcachofra, cebola, mamão, alface, tomate, brócolis, batata inglesa, ameixa, abacate, aipo, laranja etc.

Combate ao Câncer

Informações Auxiliares



1

1. O câncer não é uma doença só, mas um conjunto de doenças. Isto significa que o câncer pode atingir as pessoas de todas as idades, em órgãos diferentes e sob circunstâncias diversas. Existem cânceres que dão mais em crianças, outros em adultos, uns outros em mulheres e mais outros em homens.
2. Alguns cânceres podem ser evitados, como é o caso do câncer de pele, de pulmão e do colo do útero.
3. Os cânceres que não podem ser evitados podem ser curados, se o diagnóstico do tumor for dado logo e se as pessoas doentes forem cuidadas a tempo.
4. Outras maneiras de evitar o câncer são:
Não beber bebidas alcoólicas em excesso, evitar as contaminações genitais e tratá-las quando elas existirem, não tomar remédios que não sejam receitados por médico e evitar a contaminação do ambiente e do organismo.
5. Procure um médico ou um dentista se lhe ocorrer:
 - sangramento vaginal fora do período das regras ou depois da menopausa;
 - hemorragia inexplicadas pela boca, nariz, ânus e uretra;
 - dor durante a relação sexual;
 - caroços nos seios;
 - manchas brancas ou vermelhas na boca;
 - feridas que não cicatrizam, localizadas nos lábios, na boca e na pele;
 - ínguas presentes sem que haja infecção aparente;
 - prisão-de-ventre persistente;
 - alterações na cor e/ou tamanho das verrugas, pintas ou sinais;
 - lesões de pele que passam a sangrar;
 - rouquidão persistente;
 - tosse persistente;
 - dor no estômago e má digestão que não melhora com o tratamento;
 - dificuldade persistente de engolir;
 - perda de peso sem causa aparente; e
 - anemia inexplicada.