

O QUE PROCURAR

i Contacte o seu médico se tiver algum destes sintomas que se mantenham, que sejam inexplicados ou não normais para si.



Temperatura elevada

Febre acima dos 38°C (100,4°F) que dura mais de 2 semanas ou mais, suores e infeções que se prolongam no tempo ou que voltam repetidamente.

Tosse ou voz rouca

Qualquer uma destas situações, que durem 3 semanas ou mais.

Problemas ao engolir ou mastigar.

Incluindo indigestão ou azia que aconteça frequentemente durante 3 semanas ou mais.

Problemas de respiração

Sentir falta de ar sem razão

Alterações nos seios, peito ou mamilos

Nódulos ou qualquer mudança no aspeto ou toque do seu seio, peito, mamilo ou axila.

Alteração de peso

Incluindo:

- perda de peso ou apetite sem motivo
- ter a barriga inchada frequentemente ou durante muito tempo.

Alterações intestinais

Duração de 3 semanas ou mais, incluindo:

- necessidade de esvaziar o intestino mais ou menos frequentemente
- fezes soltas (diarreia)
- sangue nas fezes.

Problemas ao urinar

Incluindo:

- necessidade de urinar repentinamente
- dor ao urinar
- sangue na urina.

Nódulos ou inchaços

Em qualquer parte do seu corpo.

Feridas ou úlceras

- Em qualquer parte do seu corpo ou boca.
- Que não saiam passadas 3 semanas.

Dores

Que durem 3 semanas ou mais.

Hemorragias ou hematomas

Incluindo:

- sangue na urina ou nas fezes.
- sangue na saliva ou vômito
- períodos mais abundantes
- sangue vaginal entre períodos, depois de relações sexuais ou após a menopausa.
- sangue no sêmen.

Cansaço

Sentir-se cansado/a durante muito tempo

Alterações na pele

Incluindo erupções sem explicações ou um sinal que:



tem forma desigual e irregular



tem contornos irregulares e rugosos



tem mais que uma cor



é maior que 6mm



muda o tamanho, forma ou cor, faz comichão ou formigueiro, sangra ou cria crosta.

Estas fotos são do site do Instituto Nacional do Cancro (cancer.gov).

Alguns sintomas são difíceis de partilhar, por exemplo um caroço no testículo ou sangrar da vagina. Mas mesmo que sinta vergonha, é importante que seja examinado/a.

Pode pedir para ver um médico ou uma médica, enfermeiro ou enfermeira, mas tal pode não ser sempre possível.

TEM ALGUM SINTOMA?

Se tiver algum sinal ou sintoma, peça ao seu médico para os examinar.

Para obter apoio, orientação ou mais informações, telefone para a Macmillan através do n.º **0808 808 00 00**, de segunda a sexta-feira, das 9h às 20h, ou visite macmillan.org.uk

QUANDO E COMO EXAMINAR UM SINTOMA

 Obtenha sempre conselhos do seu médico, enfermeiro ou clínica se tiver sintomas constantes, inexplicados ou incomuns para si:

Constante – um sintoma que dura mais de 3 semanas.

Inexplicado – um sintoma que não tem uma causa óbvia.

Incomum – Uma alteração no seu corpo que não é normal.



Dicas para falar com o seu médico ou enfermeiro

1. Pense no que quer dizer. Pode ajudar que escreva estes detalhes sobre o sintoma ou alteração:

- o que é
- quando começou
- se segue um padrão
- qualquer coisa que ajude ou piore o sintoma
- como afeta a sua vida diariamente

2. Por vezes é difícil marcar uma consulta e pode ter de ligar mais que uma vez. Mas continue a tentar até conseguir marcar. Também pode marcar consultas mais longas.

3. Leve alguém consigo para o/a apoiar. Pode pedir-lhe que escute ou tome notas.

4. Fale e escute. Experimente:

- explique os sintomas por palavras suas
- responda a qualquer pergunta o mais honestamente possível
- pergunte se precisar de mais informação ou se não entendeu alguma coisa
- tire notas ou aponte no seu telemóvel.

5. Certifique-se que sabe o que vai acontecer a seguir. Isto pode incluir:

- quando deve marcar outra consulta
- onde e quando deve esperar uma consulta com um médico especialista ou um teste
- quem contactar se precisar de informação ou mais apoio.

6. Repita o que entende. Isto leva a que eles expliquem o que o/a confunde.

7. Lembre-se, os sintomas normalmente não são de grande preocupação. Mas se os sintomas inexplicados voltarem ou não melhorarem, aconselhe-se novamente. Ligue ao seu médico e aconselhe-se se não tiver a certeza de alguma coisa.

© Macmillan Cancer Support (Apoio ao Cancro da © Macmillan), Fevereiro 2020. 3ª edição. MAC15200_E03_ PORTUGUESE. Próxima revisão planeada para fevereiro 2023. Macmillan Cancer Support, Instituição de solidariedade social registada em Inglaterra e no País de Gales (261017), Escócia (SC039907) e na Ilha de Man (604). Também a funcionar na Irlanda do Norte.

Se tiver algum dos sinais ou sintomas indicados neste folheto, aconselhe-se com o seu médico, enfermeiro ou clínica. Não está a desperdiçar o tempo de ninguém. Eles estão lá para ajudar.

Se está preocupado/a em examinar um sintoma, ligue-nos pelo n.º 0808 808 00 00.

TEM ALGUM SINTOMA?

Se tiver algum sinal ou sintoma, peça ao seu médico para os examinar.

Para obter apoio, orientação ou mais informações, telefone para a Macmillan através do n.º 0808 808 00 00, de segunda a sexta-feira, das 9h às 20h, ou visite [macmillan.org.uk](https://www.macmillan.org.uk)

© Macmillan Cancer Support, Fevereiro 2020. 3ª edição. MAC15200_E03_ PORTUGUESE. Próxima revisão prevista para Fevereiro 2023. Impresso utilizando material sustentável. Recicle, por favor. Macmillan Cancer Support, Instituição de solidariedade social registada em Inglaterra e no País de Gales (261017), Escócia (SC039907) e na Ilha de Man (604). Também a funcionar na Irlanda do Norte.