

# 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:

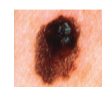
- sangue na urina ou nas fezes.
- sangue na saliva ou vômito
- períodos mais abundantes
- sangue vaginal entre períodos, depois de relações sexuais ou após a menopausa.
- sangue no sêmen.

## Cansaço

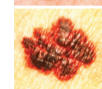
Sentir-se cansado/a durante muito tempo

## Alterações na pele

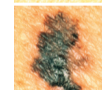
Incluindo erupções sem explicações ou um sinal que:



tem forma desigual e irregular



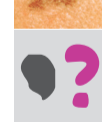
tem contornos irregulares e rugosos



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](http://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](http://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.