



## 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 fale com seu médico sobre o momento certo para começar a fazer mamografia. 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 do colo do útero. Se você tem entre 25 e 64 anos, faça o exame preventivo Papanicolaou 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 de 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.

## PRÓSTATA

É importante adotar bons hábitos que estimulem um estilo de vida mais saudável. Homens com idade acima de 50 anos ou 45 anos que tenham familiares com histórico de câncer de próstata devem fazer os exames de rotina.



@AfeccES



afecc.org.br



afecc@santarita.org.br



(27)3334-8058



Av. Marechal Campos, 1579. Santa Cecília,  
Vitória - ES. CEP: 29043-260

Fonte: Oncoguia



Saiba mais sobre o  
Movimento Afecc  
Outubro Rosa

### Patrocinadores



APEX



BANESTES



VALE

