

A que sintomas/sinais deve estar atento(a)



Contacte o seu médico de clínica geral a respeito de qualquer um destes sintomas, se estes persistirem, forem inexplicáveis ou incomuns ao seu caso.

Temperatura corporal elevada

Febres superiores a 38 °C (100,4 °F) com uma duração igual ou superior a 2 semanas, ou suores ou infeções duradouras ou recorrentes.

Tosse ou voz rouca

Qualquer uma destas situações, com uma duração igual ou superior a 3 semanas.

Problemas ao engolir ou mastigar.

Incluindo indigestão ou azia que acontece em quase todos os dias durante, pelo menos, 3 semanas.

Problemas em respirar

Sentir falta de ar sem motivo aparente.

Alterações nos seios, peito ou mamilos

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

Alteração de peso

Incluindo:

- perda de peso ou apetite sem motivo aparente
- barriga inchada ou estômago dilatados com frequência ou de forma prolongada.

Alterações intestinais

Com uma duração igual ou superior a 3 semanas, incluindo:

- necessidade de defecar com mais ou menos frequência
- 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 corpo.

Feridas ou úlceras

- Em qualquer parte do corpo ou na boca.
- Que não desaparecem/cicatrizam ao fim de 3 semanas.

Dores

Com uma duração igual ou superior a 3 semanas.

Hemorragias ou hematomas

Incluindo:

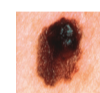
- sangue na urina ou nas fezes
- sangue na saliva ou vómito
- períodos mais abundantes
- sangue vaginal entre períodos, depois de relações sexuais ou após a menopausa.
- sangue no sémen.

Cansaço

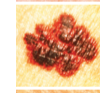
Sentir-se muito cansado(a) por muito tempo.

Alterações cutâneas

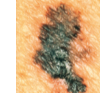
Incluindo erupções sem explicação ou um sinal que:



tem uma forma desigual e/ou irregular



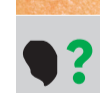
tem contornos irregulares e/ou rugosos



tem mais que uma cor



tem um diâmetro superior a 6 mm



apresenta alterações de tamanho, forma ou cor, dá comichão ou formigueiro, sangra ou cria crosta.

Estas fotos são do site do National Cancer Institute (cancer.gov).

Alguns sintomas podem revelar-se difíceis de abordar, como, por exemplo, um caroço no testículo ou sangramento da vagina. Ainda que sinta alguma vergonha, é importante que esteja disposto(a) a ser examinado(a).

Pode pedir para ser atendido(a) por um médico ou uma médica, enfermeiro ou enfermeira, mas nem sempre é possível satisfazer esse pedido.

Quando e como solicitar a análise de um sintoma

Consulte sempre o seu médico, enfermeiro ou consultório de clínica geral se apresentar sintomas persistentes, inexplicados ou incomuns no seu caso:

Persistente – um sintoma com uma duração superior a 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 ou consultório de clínica geral

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 melhore ou piore o sintoma
- como afeta a sua vida quotidiana.

2 Por vezes, é difícil marcar uma consulta e pode ter de ligar mais que uma vez.

Mas não desista e continue a tentar até conseguir marcar. Também pode marcar consultas para datas mais tardias.

3 Leve alguém consigo para o/a apoiar.

Peça a quem o/a está a acompanhar para escutar com atenção ou tomar notas.

4 Fale e escute. Experimente:

- explicar os sintomas por palavras suas
- responder a todas as perguntas o mais honestamente possível
- pedir por uma explicação caso precise de mais informações ou caso não tenha entendido o que foi dito
- tirar notas ou apontar no seu telemóvel.

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

- quando deve marcar a próxima consulta
- onde e quando contar com uma consulta com um médico especialista ou exame
- quem contactar se precisar de informações ou de mais apoio.

6

Repita o que entendeu. Caso tenha ficado confuso(a) com alguma informação, o médico voltará a repetir e explicar.

7

Lembre-se, os sintomas normalmente não são de grande preocupação.

Contudo, caso os sintomas inexplicados regressem ou não melhorem, consulte novamente um médico. Ligue ao seu médico de clínica geral e aconselhe-se caso não tenha a certeza de alguma coisa.

© Macmillan Cancer Support (Apoio ao Cancro da © Macmillan), fevereiro de 2020. 3.ª edição. MAC15200_E03_R_Portugu. Próxima revisão planeada para fevereiro de 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 apresentar algum dos sinais e/ou sintomas indicados neste folheto, aconselhe-se com o seu médico, enfermeiro ou médico de clínica geral. Não está a fazer ninguém perder tempo. Todos estão lá para o/a ajudar.

Se está preocupado(a) com o exame de algum sintoma, entre em contacto connosco através do número 0808 808 00 00.

MACMILLAN
CANCER SUPPORT