

# O que verificar



Contacte o seu médico de clínica geral em relação a qualquer um destes sintomas, se estes persistirem, forem inexplicáveis ou incomuns no seu caso.

## Problemas ao engolir ou mastigar

Dificuldade em engolir ou uma sensação de ter algo na garganta. Uma ferida ou úlcera na boca há mais de 3 semanas.

## Tosse ou voz rouca

Uma tosse ou rouquidão que não melhora.

## Falta de ar

Sentir-se com 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.

## Problemas de estômago e barriga

Indigestão ou azia que ocorre com muita frequência ou é muito dolorosa. Barriga inchada ou dilatada com muita frequência ou durante muito tempo.

## Alterações intestinais

Quaisquer alterações que persistam incluindo:

- necessidade de defecar com maior ou menor frequência
- fezes soltas (diarreia)
- sangue nas fezes.

## Problemas ao urinar

Problemas ao urinar:

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

## Problemas pélvicos

Estes podem incluir:

- quaisquer alterações na área da vulva ou vagina
- um inchaço ou caroço num testículo.

## Alterações no peso

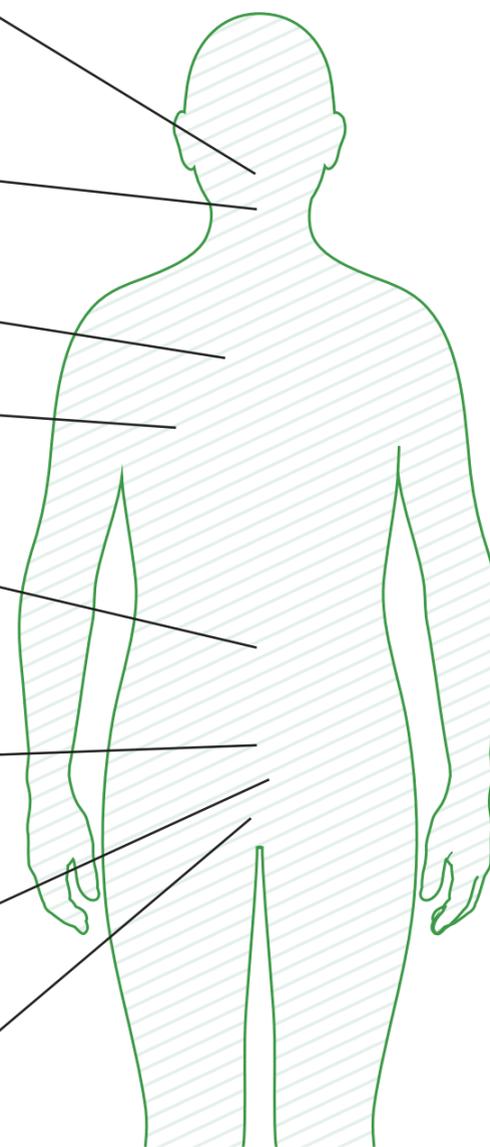
Isto inclui perda de peso ou de apetite, sem motivo aparente.

## Cansaço

Sentir-se muito cansado(a), sem motivo aparente, durante muito tempo.

## Febres ou infeções

Febres ou infeções que duram muito tempo e voltam continuamente. Transpiração abundante, especialmente à noite.



## Nódulos ou inchaços

Nódulos ou inchaço em qualquer parte do corpo, que não melhoram.

## Feridas ou úlceras

Feridas ou úlceras em qualquer parte do corpo, que não melhoram.

## Dores

Dor sem motivo aparente, que não melhora.

## Hemorragias ou hematomas

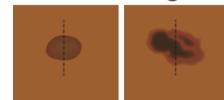
Estes incluem:

- sangue na urina ou fezes
- sangue na saliva ou vômitos
- hematomas sem se ter magoado
- perda de sangue menstrual mais abundante do que o habitual
- sangramento vaginal entre menstruações, após o sexo ou após a menopausa
- sangue no sémen.

## Alterações cutâneas

Incluindo erupções sem explicação ou um sinal na pele que:

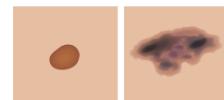
### Normal Irregular



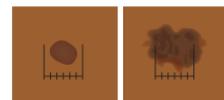
tem uma forma desigual e/ou irregular



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.

É importante verificar os sintomas mesmo que se sinta envergonhado(a) em falar sobre eles. Lembre-se que os profissionais de saúde estão lá para o(a) ajudar.

# Verificar um sintoma

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

**Persistente** – um sintoma que dura há mais de umas semanas ou que volta continuamente.

**Inexplicado** – um sintoma que não tem uma causa óbvia.

**Incomum** – uma alteração no seu corpo que não é normal para si.

## Dicas para falar com o seu médico, enfermeiro, farmacêutico ou médico de clínica geral.

### 1 **Pense no que quer dizer.**

Pode querer escrever algumas destas informações:

- Qual é o sintoma ou alteração?
- Quando começou?
- Segue algum padrão?
- Há alguma coisa que o melhore ou piore?
- De que forma afeta a sua vida quotidiana?

**2 Por vezes, pode ser difícil marcar uma consulta. Poderá ter de ligar mais do que uma vez.** Mas não desista e continue a tentar até conseguir marcar. Também pode marcar consultas mais longas.

**3 Leve alguém consigo para o/a apoiar.** Peça a quem o/a está a acompanhar para escutar com atenção e/ou tomar notas.

### 4 **Fale e escute. Experimente:**

- explicar os sintomas usando as suas próprias palavras
- responder a todas as perguntas o mais honestamente possível
- fazer perguntas se precisar de mais informações ou caso não tenha percebido o que foi dito
- tirar apontamentos numa folha ou tirar notas no seu telemóvel.

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

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

**6 Repita o que percebeu.** O seu profissional de saúde pode explicar-lhe tudo o que o(a) possa deixar confuso(a).

**7 Lembre-se que, na maioria dos casos, os sintomas não são motivo de 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.

**8 Peça apoio com o seu idioma.** Se não falar inglês, pode pedir um intérprete para ir consigo às consultas no hospital ou do médico de clínica geral.

Algumas pessoas podem ficar preocupadas por estar a ocupar muito do tempo do médico de clínica geral com perguntas sobre sintomas. Mas, se apresentar algum dos sinais e/ou sintomas indicados neste folheto, é importante que se aconselhe com o seu médico, enfermeiro, farmacêutico ou médico de clínica geral. Todos estão lá para o(a) ajudar. Se está preocupado(a) com a análise de algum sintoma por parte de um profissional, entre em contacto connosco através do número 0808 808 00 00 ou visite [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)



**MACMILLAN**  
CANCER SUPPORT