

# Auto-exame



Você está se examinando para o câncer de boca uma vez ao mês?



## Os 2 minutos de autoexame que podem salvar sua vida!

Se avalie uma vez a cada dois meses usando este guia simples de 2 minutos. Tudo que você precisa é um espelho, uma boa fonte de luz e dedos limpos.

Siga o guia passo a passo. Em cada etapa você estará procurando por qualquer coisa incomum, especialmente qualquer caroço/inchaço, área vermelha ou manchas brancas, alterações em cor/textura ou úlceras persistentes. Se você está preocupado peça ajuda a um amigo!

### 01 Rosto

Olhe para toda a face - você vê algum inchaço que não havia percebido antes? Inspeção sua pele - alguma coisa mudou recentemente? As suas manchas ficaram maiores ou começaram a coçar ou sangrar? Vire sua cabeça para os dois lados - isso estica sua pele acima dos músculos deixando os nódulos linfáticos mais fáceis de serem vistos.

### 02 Pescoço

Percorra seus dedos abaixo da sua mandíbula e sinta os dois lados do grande músculo que existe em cada lado do seu pescoço usando as pontas dos seus dedos. Encontrou algum inchaço? Tudo parece igual dos dois lados?

### 03 Lábios

Use seu dedo indicador, dedo do meio e polegar para sentir a parte de dentro da sua boca. Puxe seu lábio superior para cima e seu lábio inferior para baixo. Olhe por dentro e procure feridas ou mudanças de cor.

### 04 Gengivas

Use seu polegar e dedo indicador. Examine suas gengivas procurando por algo fora do usual.

### 05 Bochechas

Abra sua boca e puxe sua bochecha para longe, um lado de cada vez usando seu dedo. Procure por manchas vermelhas ou brancas. Tudo parece igual dos dois lados? Use seu dedo na bochecha para procurar por úlceras, inchados ou desconfortos. Repita do outro lado. A sua língua pode ajudar a encontrar áreas doloridas, úlceras ou manchas rugosas.

### 06 Língua

Gentilmente puxe sua língua e examine um lado e depois o outro. Procure por inchaços, úlceras ou mudanças de cor. Exame a parte de baixo da sua língua colocando a ponta da língua no céu da boca.

### 07 Céu da boca e assoalho da boca

Vire a cabeça para trás e abra sua boca para examinar o céu/teto da sua boca. Procure por mudanças de cor ou úlceras. Procure por mudanças na textura usando seu dedo. Levante sua língua e olhe embaixo da língua no assoalho/chão da sua boca. Procure por mudanças de cores que sejam não usuais. Gentilmente pressione seu dedo no assoalho da sua boca e embaixo da sua língua. Procure por inchaços, caroços ou úlceras.

## Sintomas

- ✓ Uma úlcera ou placa, branca ou vermelha, na boca que não cicatriza em 3 semanas.
- ✓ Um nódulo ou inchaço em qualquer parte da boca, bochecha ou pescoço que persiste por mais de 3 semanas.
- ✓ Dificuldade de engolir, mastigar ou mover a mandíbula ou a língua.
- ✓ Dormência da língua ou outra região da boca.
- ✓ Uma sensação de que algo está preso na garganta.
- ✓ Dor de garganta crônica ou rouquidão que persiste por mais de 6 semanas.
- ✓ Perda dos dentes sem explicação.

## Fatores de risco

- ✓ Tabaco é a principal causa de câncer de boca.
- ✓ Beber álcool em excesso pode aumentar o risco em quatro vezes.
- ✓ Beber álcool e fumar juntos pode aumentar em 30 vezes o risco de desenvolver câncer de boca.
- ✓ Uma dieta pobre e privação social estão ligados a um terço de todos os cânceres.
- ✓ O Papiloma Vírus Humano (HPV), transmitido através do sexo oral, pode ultrapassar o tabaco e álcool como principal fator de risco na próxima década.
- ✓ Exposição ao sol é uma causa de câncer de pele que pode afetar lábios e rosto.

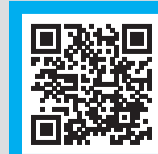
## Fatos sobre Câncer de Boca

Uma pessoa a cada <b>3 horas</b> morre devido ao câncer de boca	Mais de <b>8300</b> novos casos no Reino Unido a cada ano
A cada ano <b>2700+</b> vidas são perdidas devido ao câncer de boca	No mundo inteiro o câncer de boca afeta <b>650,000</b> por ano
Câncer de boca é <b>duas</b> vezes mais comum em homens	78% dos casos ocorrem nas pessoas acima de <b>55</b> anos

Para fazer uma doação ou para informações gratuitas, visite [www.mouthcancerfoundation.org](http://www.mouthcancerfoundation.org)

Linha de aconselhamento: 01924 950 950 • Sede: +44 (0) 208 940 5680  
Como alternativa, envie um e-mail para [info@mouthcancerfoundation.org](mailto:info@mouthcancerfoundation.org)

JUNTE-SE À NOSSA CAMINHADA PARA O CÂNCER DE BOCA



DIGITALIZE PARA ASSISTIR AO NOSSO VÍDEO DO YOUTUBE