

# Autoexame do câncer de boca

Através do autoexame, você conhece mais a sua boca e detecta qualquer alteração. O câncer de boca tem cura, principalmente quando tratado no início.

**Em frente a um espelho, ilumine a boca e procure por feridas, sangramentos, manchas esbranquiçadas, avermelhadas ou escuras, caroços, áreas endurecidas ou dormentes.**

1. Comece pelos lábios tanto na parte interna como na externa. Observe se há mudança de cor e áreas endurecidas.

2. Examine a bochecha dos dois lados.

3. Coloque a língua para fora, para um lado e para outro.

4. Sempre observe cor e qualquer outra alteração. Olhe bem a parte mais próxima à garganta.

5. Incline a cabeça para frente, coloque a língua no céu da boca e observe embaixo da língua.

6. Para finalizar, apalpe o pescoço e a mandíbula procurando caroços.

7. Aproveite o espelho e examine a garganta dizendo "AAAAAA".

6. Incline a cabeça para trás e observe o céu da boca. Um espelho pode ajudar.

Caso encontre alguma alteração, não se assuste.

Note se o que você encontrou continua após duas semanas.

Se persistir, procure o cirurgião-dentista em uma unidade de saúde próxima de sua residência.

## Prevenção:

Manter sempre uma boa higiene oral;

Adotar um estilo de vida saudável, com alimentação rica em fibras, frutas e vegetais;

Evitar o fumo e moderar no consumo de álcool, que são os principais fatores de risco para o câncer de boca;

Usar protetor labial sempre que houver exposição ao sol, para prevenir o câncer de lábio.

# Avaliação do grau de dependência à nicotina

1. Quanto tempo depois de acordar você fuma seu primeiro cigarro?
- dentro de 5 minutos ..... 3
  - entre 6 e 30 minutos ..... 2
  - entre 31 e 60 minutos ..... 1
  - depois de 60 minutos ..... 0

2. Você acha difícil não fumar em locais proibidos, como igrejas, bibliotecas, cinemas, ônibus, etc?
- sim ..... 1
  - não ..... 0

3. Qual cigarro do dia traz maior satisfação?
- o primeiro da manhã ..... 1
  - outros ..... 0

4. Quantos cigarros você fuma por dia?
- menos de 10 ..... 0
  - de 11 a 20 ..... 1
  - de 21 a 30 ..... 2
  - mais de 31 ..... 3

5. Você fuma mais nas primeiras horas da manhã do que no resto do dia?
- sim ..... 1
  - não ..... 0

6. Você fuma mesmo quando está acamado por doença?
- sim ..... 1
  - não ..... 0

**Total de Pontos** .....

De 0 a 2 pontos = muito baixo  
De 3 a 4 pontos = baixo  
5 pontos = médio  
De 6 a 7 pontos = elevado  
De 8 a 10 pontos = muito elevado

Fonte: Ajudando seu paciente a deixar de fumar, do INCA.



**PREFEITURA  
PORTO  
ALEGRE**

SECRETARIA DE SAÚDE

**Se você deseja parar de fumar, procure a unidade de saúde mais próxima da sua residência.**