

INFORME-SE!

O câncer de mama é muito comum no Brasil. Por isso, a prevenção e o diagnóstico precoce podem fazer uma enorme diferença. Independentemente da idade, é importante fazer do autoexame das mamas uma rotina e, após os 45 anos, não deixar de fazer mamografia anualmente.

Se precisar, conte com o Grupo Acreditar.



(61) 3363.5252

www.grupoacreditar.com.br

Responsável Técnico: Dr. Anderson Silvestrini CRM: 12056



CÂNCER DE MAMA

PREVENÇÃO - DIAGNÓSTICO PRECOCE

PRINCIPAIS SINTOMAS

Os sintomas do câncer de mama PALPÁVEIS são:

- Surgimento de alterações na pele que recobre a mama, como abaulamentos, retrações ou aspecto semelhante a casca de laranja;
- Nódulo no seio (com ou sem dor mamária);
- Surgimento de nódulos palpáveis na axila;
- Secreção escura ou sanguinolenta pelo mamilo.



FATORES DE RISCO

- Histórico familiar de câncer de mama, ovário ou de intestino;
- Idade (há um aumento de incidência após os 50 anos);
- Menstruação precoce ou menopausa após os 50 anos;
- Primeira gravidez após os 30 anos;
- Nuliparidade (não ter filhos);
- Obesidade.

DIAGNÓSTICO PRECOCE

De tempos em tempos, o câncer de mama tem espaço na mídia. O objetivo é orientar as mulheres e conscientizá-las sobre a importância da prevenção.

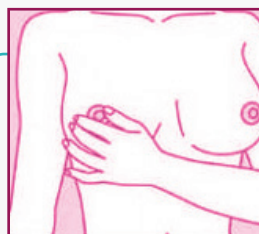
A doença é causada quando existe a substituição do tecido saudável da mama. Isso acontece devido ao desenvolvimento anormal de células.

Mas, com diagnóstico precoce as chances de cura são bem grandes e o tratamento é menos agressivo e traumático. Por isso, é tão importante realizar sempre o autoexame e a mamografia anual. Uma atitude pode salvar sua vida!

Quando fazer?

Faça o exame uma semana após a menstruação ou marque um dia no mês para fazê-lo regularmente.

Saiba como fazer o autoexame:

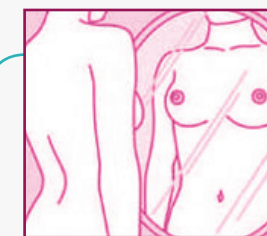


Embaixo do chuveiro

Durante o banho, com as mamas ensaboadas, deslize as mãos sobre elas. Com os dedos estendidos e em pequenos movimentos circulares, faça a palpação de cima para baixo. Apalpe também a axila e o pescoço. Repita as mesmas manobras na outra mama.

Deitada

Coloque uma toalha dobrada sob o ombro direito para examinar a mama direita. Inverta o procedimento para examinar o outro lado. Apalpe toda a mama através de suave pressão sobre a pele com movimentos circulares, avançando para a lateral. Termine por apalpar as axilas.



Em frente ao espelho

Primeiro, fique em pé em frente ao espelho e examine atentamente suas mamas. Observe as formas, a cor e a textura da pele. Levante os braços devagar, olhando atentamente a imagem no espelho. Agora, coloque a mão na cintura e examine novamente suas mamas.

Sentada

Para terminar, esprema delicadamente o mamilo observando qualquer secreção que possa aparecer. O surgimento dessas secreções não indica necessariamente a existência de câncer, mas deve motivá-la a procurar um médico especializado.



O que estou procurando?

Durante seus exames, fique atenta a qualquer retração do mamilo, secreção de líquido avermelhado, modificações na pele, caroços, ínguas nas axilas ou pontos dolorosos.

FAÇA SEU AUTOEXAME.
PREVENIR CONTRA O CÂNCER É UMA
MISSÃO DE QUEM SE AMA.

