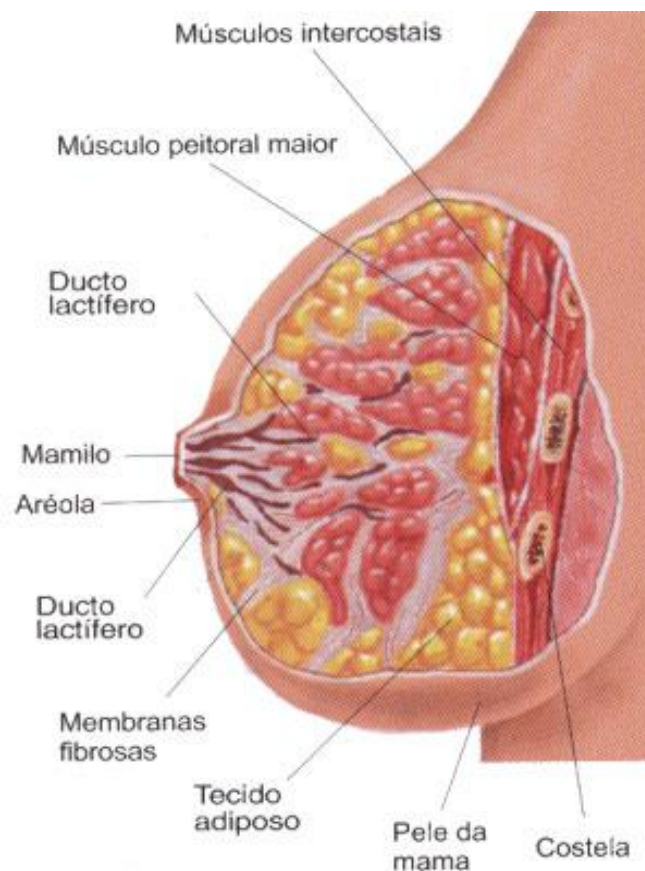


Atenção

Olhe, sinta e perceba o que é normal para suas mamas. Em caso de alterações ou dúvidas, procure um médico.

Mama normal



<http://www.cecom.unicamp.br/>

CÂNCER DE MAMA



PREVENÇÃO

Mulher que se
toca, se
cuida!

Elaborado por: AAM/CECOM

Colaboração: Dr. Luiz Otavio C. Campana

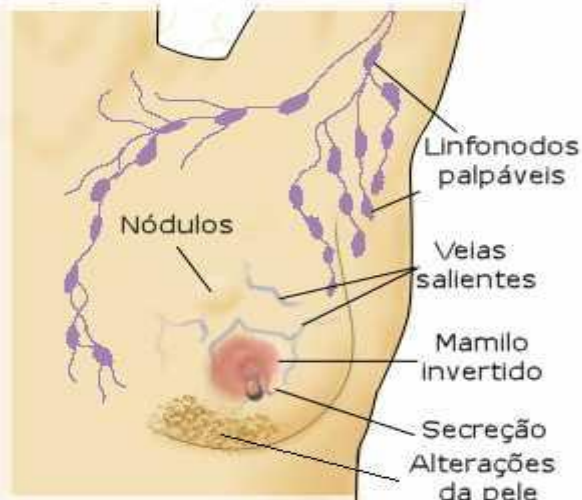
O que é câncer de mama?

É uma doença causada pela multiplicação anormal das células da mama, que forma um tumor maligno. O câncer de mama tem cura, se descoberto no início.

Como é possível descobrir a doença cedo?

Por meio da realização de alguns exames, principalmente do exame clínico das mamas e da mamografia. Todas devem ter cuidados com sua saúde, mas, para o controle do câncer de mama, algumas mulheres devem realizar exames periodicamente, mesmo que não tenham alterações em suas mamas. O diagnóstico precoce aumenta a chance de cura do câncer de mama.

Sinais do câncer de mama



SINAIS DO CÂNCER DE MAMA



Fonte: FABIANA BARONI MAKDISSI, ANTONIO FRASSON e JOSÉ LUIZ BEVILACQUA, mastologistas

Prevenção

Fazer o autoexame das mamas e a mamografia após os 40 anos. Não abusar de bebidas alcoólicas, não fumar, alimentar-se bem e praticar atividade física ajudam na prevenção do câncer. Além disso, a amamentação e o controle do peso corporal podem prevenir o câncer de mama. Se a mulher for se submeter à reposição hormonal, é importante que converse com seu médico sobre riscos dessa prática.

Autoexame das mamas

É um exame simples, realizado pela própria paciente, que permite conhecer as características das suas mamas e detectar mais cedo possíveis alterações.

Com que regularidade se deve fazer?

O autoexame das mamas é um importante instrumento para o diagnóstico precoce do câncer de mama. Deve ser feito pelo menos uma vez por mês, do 7º ao 10º dia a partir do início da menstruação. A mulher que parou de menstruar poderá fazer o autoexame escolhendo uma data fixa, por exemplo, todo dia 1º do mês.

Como fazer o autoexame das mamas?



Eleve e abaixe os braços. Observe se há alguma anormalidade na pele, alterações no formato, abaulamentos ou retrações.



No banho: com a pele molhada ou ensaboada, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita estendendo até a axila. Faça o mesmo na mama esquerda



Deitada: coloque um travesseiro debaixo do lado esquerdo do corpo e a mão esquerda sob a cabeça. Com os dedos da mão direita, apalpe a parte interna da mama. Inverta a posição para o lado direito e apalpe da mesma forma a mama direita. Com o braço esquerdo posicionado ao lado do corpo, apalpe a parte externa da mama esquerda com os dedos da mão direita. Faça o mesmo na mama direita. Examine também a região das axilas e pressione as aréolas e mamilos.