

## 2º Consulte o Médico

Consulte o mais breve possível o seu médico se notar qualquer alteração no autoexame da mama, tais como:

- Qualquer nódulo ou espessamento na mama ou na axila;
- Sensibilidade no mamilo;
- Alteração do tamanho ou forma da mama;
- Retração do mamilo (mamilo repuxado para dentro da mama);
- Pele da mama, aréola ou mamilo com aspecto escamoso, vermelho ou inchado; pode apresentar salinências ou reentrâncias, de modo a parecer “casca de laranja”;
- Secreção ou perda de líquido pelo mamilo.



## 3º Mamografia e Ecografia

A **Mamografia** permite a deteção de lesões com grande precisão, revelando áreas que não são perceptíveis à palpação.

Habitualmente não é doloroso. Aconselha-se a realização da mamografia quando a mama se encontra menos sensível, menos tensa, ou seja, imediatamente a seguir à menstruação.

A **Ecografia Mamária** constitui um método útil e auxiliar da mamografia da maior importância, pois ajuda a distinguir se os nódulos detetados pela mamografia, apresentam características benignas ou malignas.

## Conselhos para uma boa Saúde Mamária

- Pratique exercício físico, evite o tabaco, bebidas alcoólicas e mantenha um peso saudável;
- Conheça o seu peito e aprenda o que é normal ou anormal no seu caso;
- Faça o autoexame mensal a partir dos 20 anos;
- Sempre que notar alguma anomalia, consulte o seu médico de família;
- Visite o seu médico, para um exame clínico dos seios uma vez por ano;
- O autoexame das mamas não substitui e nem torna dispensável a realização da mamografia. É, apenas, uma forma de a mulher monitorizar a própria saúde e poder intervir, caso note algo diferente no seu corpo.

**O cancro da mama é curável, mas a possibilidade de cura é tanto maior quanto menor for a lesão e mais precoce a sua deteção.**

## PREVINA-SE!

Hospital São Francisco Xavier

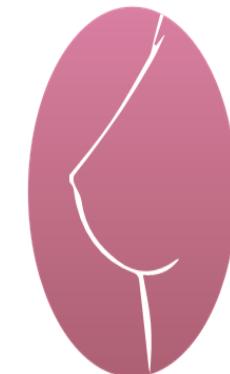
Estrada do Alto do Duque

1449-005—Lisboa

Consulta Externa de Cirurgia/Senologia

## CANCRO DA MAMA,

## PREVINA-SE!



**UNIDAS PARA VENCER**

Associação Humanitária de Apoio a Mulheres com Cancro da Mama

[www.unidasparavencer.pt](http://www.unidasparavencer.pt)

[f/unidasparavencer](https://www.facebook.com/unidasparavencer)

**O Cancro da Mama tem uma incidência crescente e elevada taxa de mortalidade entre as mulheres.**

## Sabia que...?

- O cancro da mama é o mais comum na mulher correspondendo a 30% do total de casos de cancro;
- 1 em cada 8 mulheres portuguesas vai desenvolver cancro da mama;
- Há 5000 novos casos de cancro da mama por ano em Portugal e cerca de 1500 mulheres morrerão por este problema;
- A deteção precoce aliada à aplicação de um tratamento correto em todos os casos diagnosticados é a chave para conseguir uma cura real;
- 90% dos cancros da mama são curáveis se forem detetados a tempo.

## Como rastrear?

- Com mamografia, exame que permite a identificação de lesões não palpáveis;
- Nos grupos de alto risco os rastreios são complementados com outros exames;
- O seu médico pode orientar rastreio conforme seu grau de risco.

## 1º Autoexame da mama?

O autoexame pode ajudar a salvar uma vida.

Ao contrário de outros órgãos, a mama é um órgão facilmente acessível, através de observação e/ou de palpação, o que logo à partida, permite a deteção de lesões nela existentes. É a própria mulher, que conhece a sua mama e como se modifica durante o ciclo menstrual.

## Quando fazer o autoexame da mama?

- ⇒ Mulheres na pré-menopausa devem examinar as mamas mensalmente, uma semana depois do término da menstruação;
- ⇒ Mulheres na pós-menopausa não há indicação de um período específico, deve-se escolher um dia por mês para fazê-lo.

## Como fazer o autoexame da mama?

### Em frente ao espelho:

- Posicione-se em frente ao espelho;
- Observe os dois seios, primeiramente com os braços caídos;
- Coloque as mãos na cintura fazendo força;
- Coloque-as atrás da cabeça e observe o tamanho, posição e forma do mamilo;
- Pressione levemente o mamilo e veja se há saída de secreção.



## Em pé (pode ser durante o banho):

- Levante seu braço esquerdo e apoie-o sobre a cabeça;
- Com a mão direita esticada, examine a mama esquerda;
- Divida o seio em faixas e analise devagar cada uma dessas faixas. Use a polpa dos dedos e não as pontas ou unhas;
- Sinta a mama;



### Deitada:

- Coloque uma toalha dobrada sob o ombro direito para examinar a mama direita;
- Sinta a mama com movimentos circulares, fazendo uma leve pressão;
- Palpe a metade externa da mama (é mais consistente);
- Depois palpe as axilas;



## Movimentos para pesquisa



Do exterior para o interior



Movimento em espiral



Em bandas verticais