

Converse com seu médico e informe-se sobre o exame clínico das mamas e a mamografia.

A saúde é um direito de todos e dever do Estado. Em caso de dificuldade para marcação de consultas e exames em seu município, procure a Secretaria Municipal de Saúde ou o Conselho Municipal de Saúde para orientações e providências.

CÂNCER DE MAMA

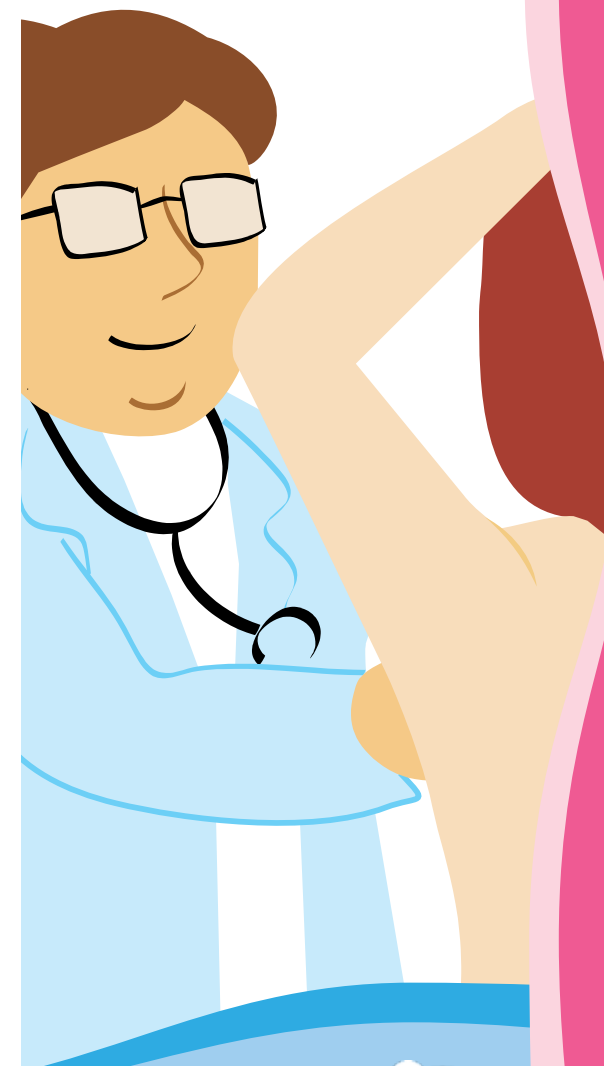


Ministério
da Saúde



www.inca.gov.br

Câncer: ^a INFORMAÇÃO
pode SALVAR VIDAS



O que é câncer de mama?

É uma doença que ocorre por conta do desenvolvimento anormal das células da mama. Elas se multiplicam repetidamente até formarem um tumor maligno. O câncer de mama é uma doença que tem cura, se descoberto logo no início.

Como a mulher pode perceber a doença?

O sintoma do câncer de mama mais fácil de ser percebido pela mulher é um caroço no seio, acompanhado ou não de dor. A pele da mama pode ficar parecida com uma casca de laranja. Podem também aparecer pequenos caroços embaixo do braço. Lembre-se de que nem todo caroço é um câncer de mama. Por isso, é importante consultar um profissional de saúde.

Como descobrir a doença mais cedo?

Toda mulher com 40 anos ou mais deve procurar um ambulatório, centro ou posto de saúde para realizar o exame clínico das mamas anualmente. Além disso, toda mulher entre 50 e 69 anos deve fazer, pelo menos, uma mamografia a cada dois anos. Procure o serviço de saúde mesmo que não tenha sintomas, porque o câncer de mama pode não ser percebido pela própria mulher.

O que é o exame clínico das mamas?

É o exame das mamas realizado por médico ou enfermeiro treinado para essa atividade. Neste exame, poderão ser identificadas alterações nas mamas. Se for necessário, será indicada a mamografia.

O que é mamografia?

A mamografia é um exame simples. É realizado por um aparelho chamado mamógrafo: a mama é imprensada entre duas placas e o aparelho emite um raio-X. A radiação recebida pela mulher durante o exame é pequena, e não prejudica a saúde. A mamografia permite descobrir o câncer de mama mesmo quando o tumor ainda é bem pequeno.

O que pode aumentar o risco de ter câncer de mama?

Se uma pessoa da família - principalmente a mãe, irmã ou filha - teve esta doença antes dos 50 anos de idade ou quem já teve câncer em uma das mamas ou câncer de ovário, em qualquer idade, deve ficar atenta.

Essas mulheres devem tomar cuidados especiais?

Sim. Nestes casos, a partir dos 35 anos, o exame clínico das mamas e a mamografia devem ser feitos uma vez por ano.

O auto- exame previne a doença?

O exame das mamas realizado pela própria mulher, apalpando as mamas, ajuda no conhecimento do próprio corpo. Entretanto, esse exame não substitui o exame clínico das mamas realizado por um profissional de saúde treinado. Caso observe alguma alteração, procure imediatamente o serviço de saúde mais próximo de sua residência. Mesmo que não encontre nenhuma alteração no auto-exame, tenha suas mamas examinadas uma vez por ano por um profissional de saúde.

O que mais a mulher pode fazer para se cuidar?

Comer mais frutas, legumes e verduras, controlar o peso corporal, evitar frituras e outros alimentos gordurosos, comer carne vermelha somente duas vezes na semana, não abusar do sal e nem do açúcar, praticar atividades físicas (qualquer atividade que movimente seu corpo) e não fumar. Estas são algumas dicas que podem ajudar na prevenção de várias doenças, inclusive do câncer.