

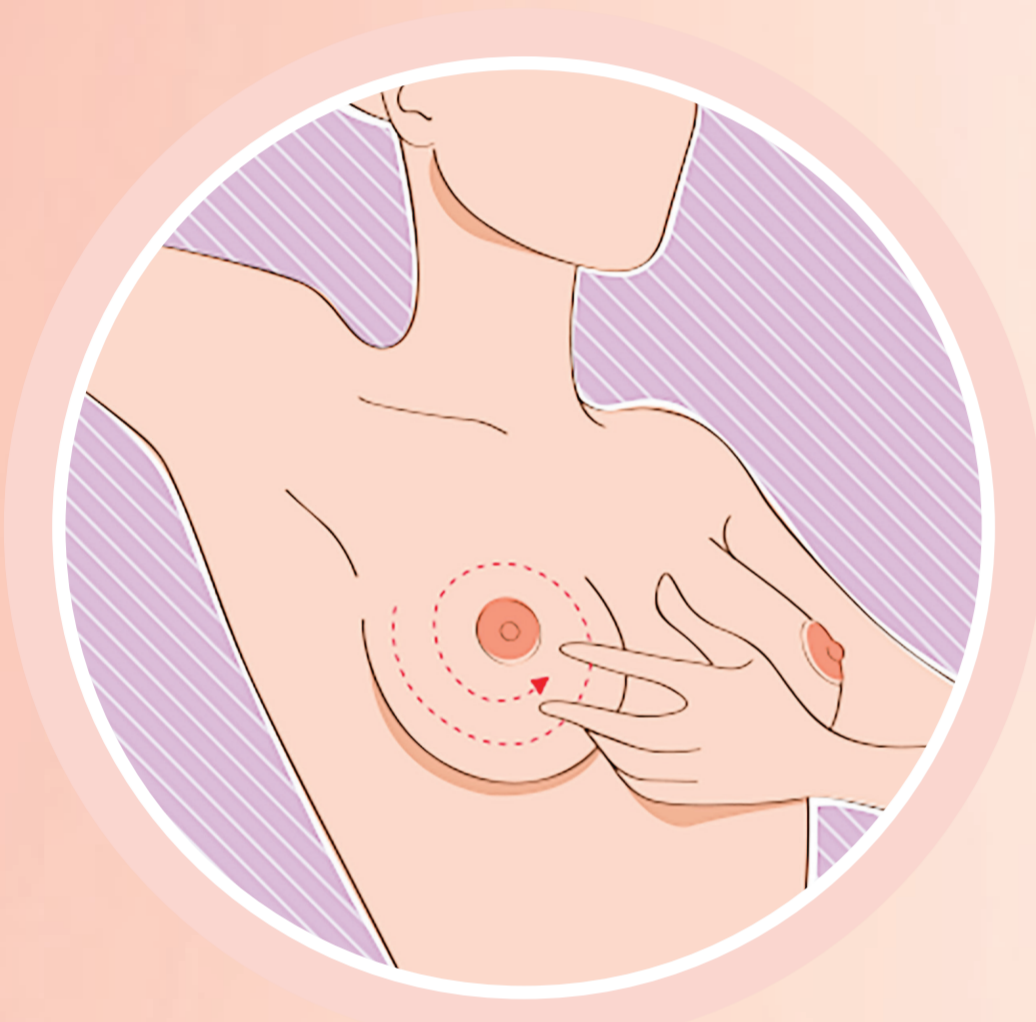
PREVENÇÃO AO CÂNCER DE MAMA: DEIXE ESSA ATITUDE DESABROCHAR.



O câncer de mama é o tipo de câncer que mais atinge mulheres no Brasil. Por isso é importante se prevenir com hábitos saudáveis e fazer o autoexame regularmente.

Autoexame* – Como fazer?

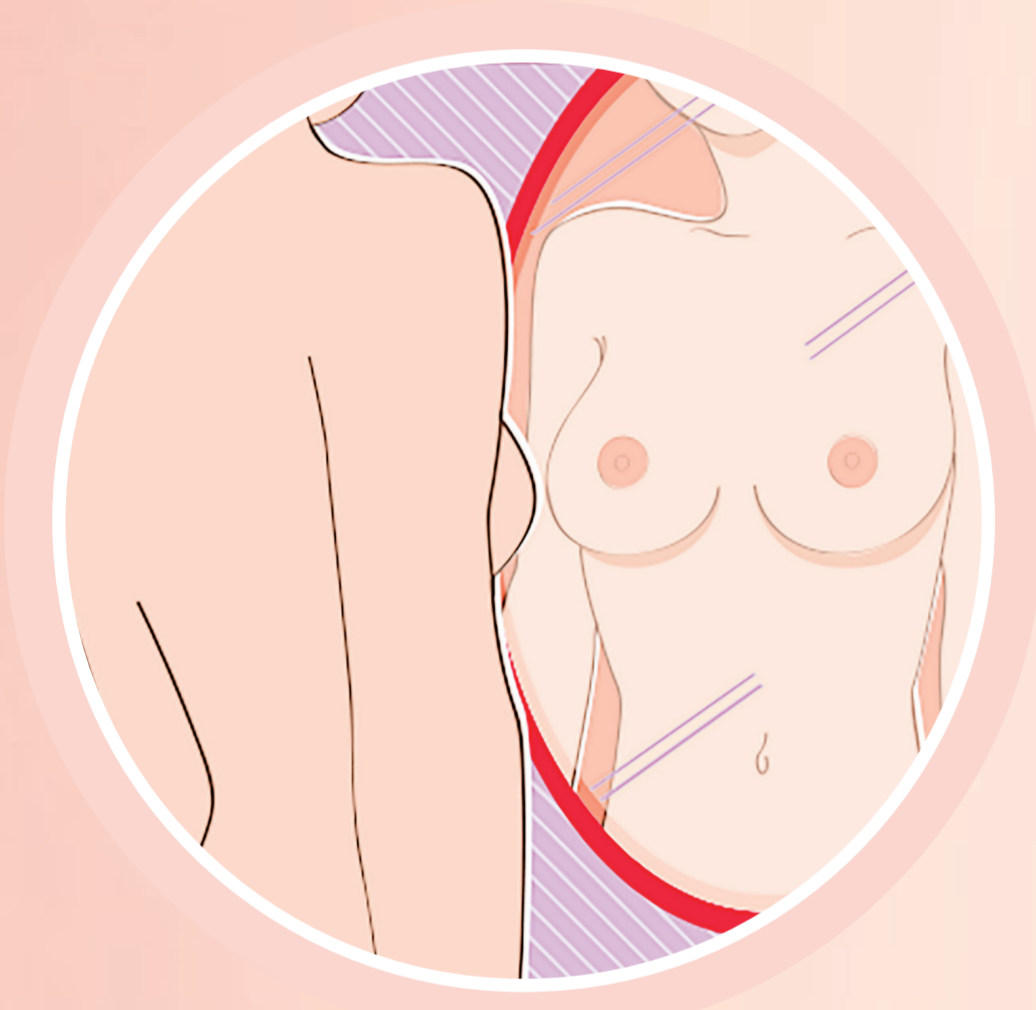
Primeiramente, lembre-se de que 80% dos nódulos mamários são benignos e apenas uma pequena porcentagem de secreções está relacionada ao câncer.



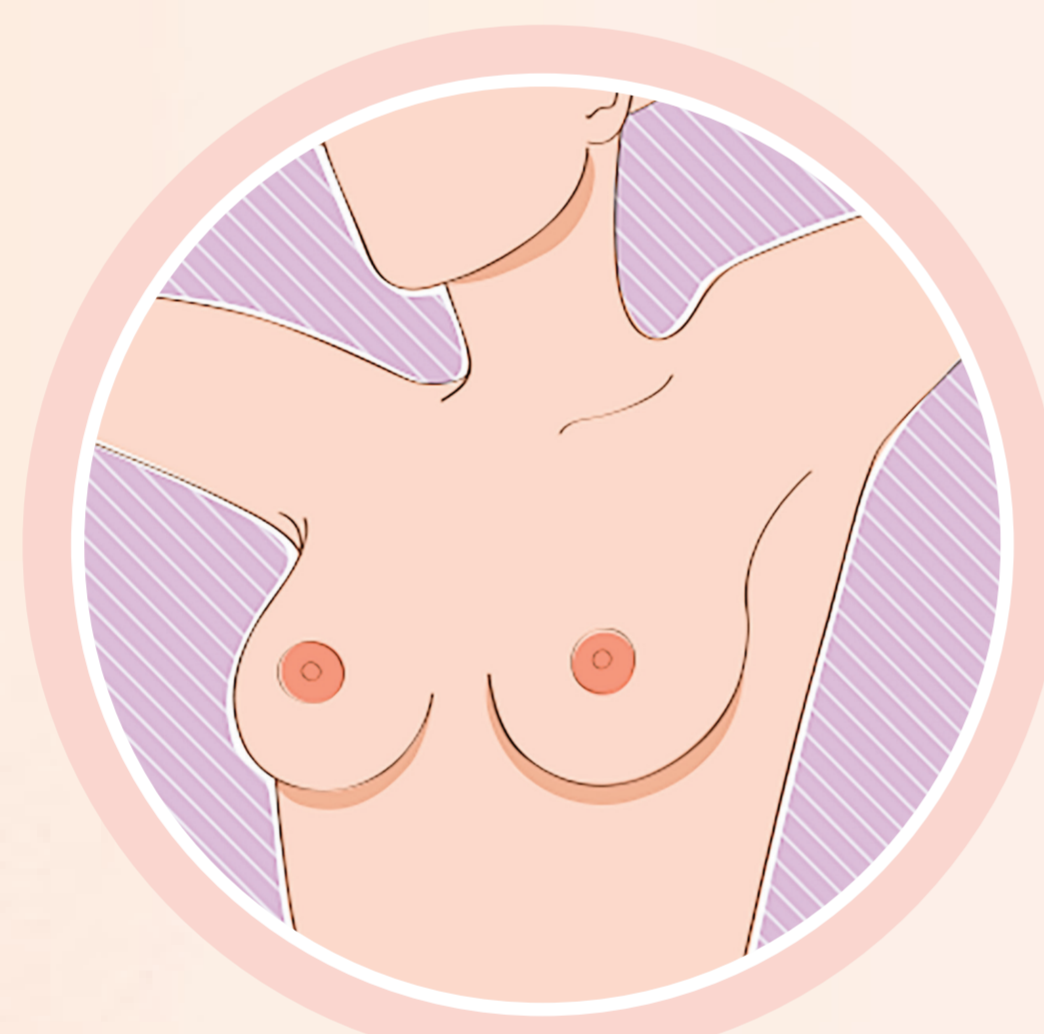
No chuveiro ou deitada:

Coloque a mão direita atrás da cabeça. Deslize os dedos indicador, médio e anelar da mão esquerda suavemente em movimentos circulares por toda a mama direita. Repita o movimento utilizando a mão direita para examinar a mama esquerda.

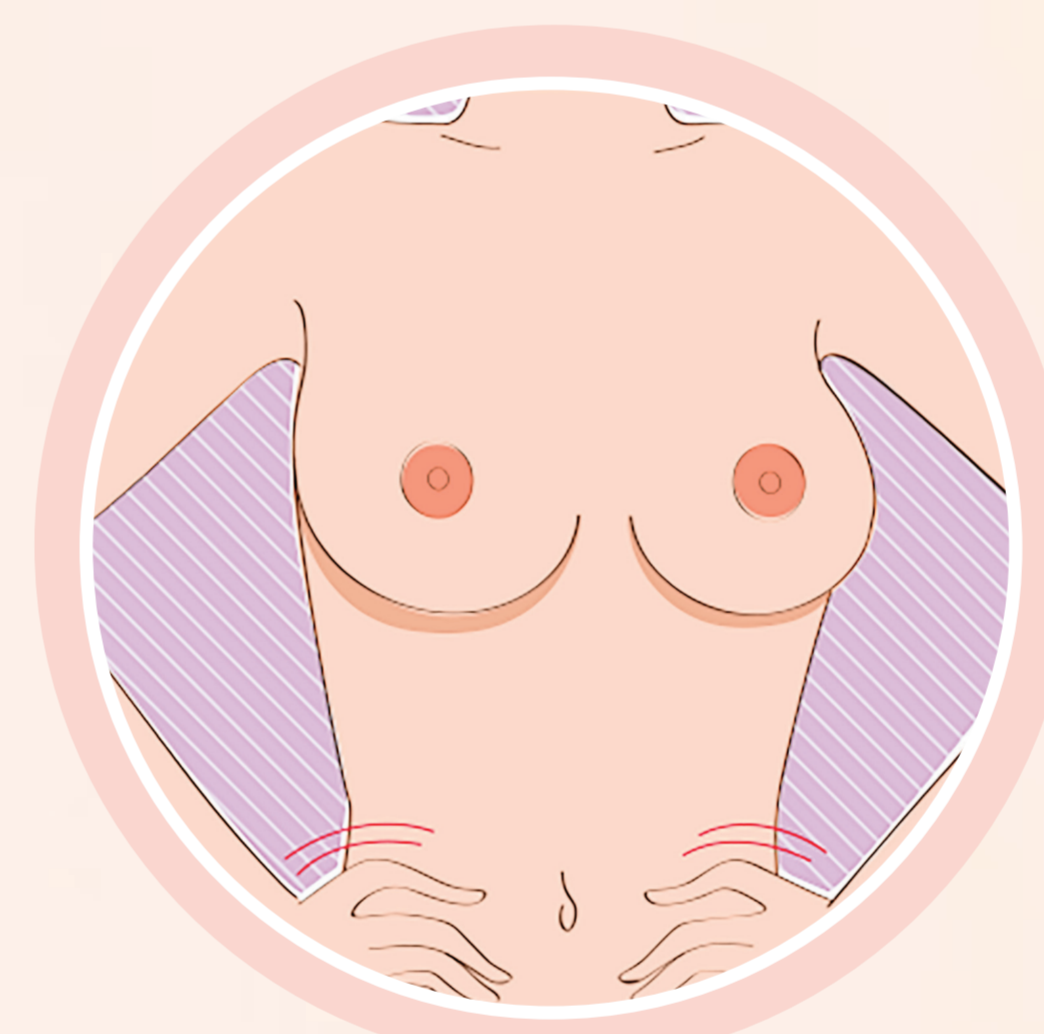
Diante do Espelho:



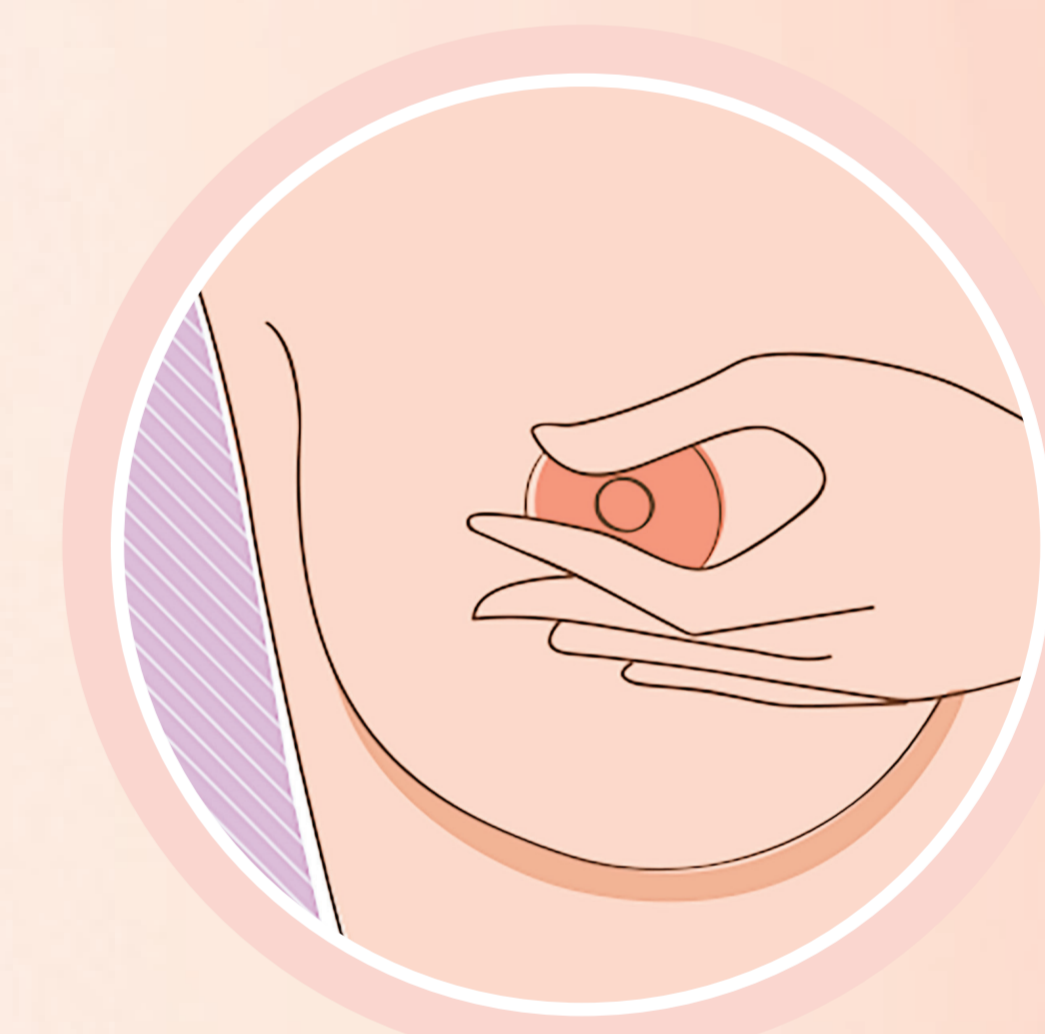
Inspeccione suas mamas com os braços abaixados ao longo do corpo.



Levante os braços, colocando as mãos na cabeça. Observe se há alguma mudança na pele, no contorno das mamas ou no bico.



Repita a observação, colocando as mãos na cintura e apertando-a. Observe se há qualquer alteração.



Finalmente, esprema o mamilo delicadamente e observe se sai qualquer secreção. A observação de alterações cutâneas ou no bico do seio, de nódulos ou espessamentos e de secreções mamárias não significa necessariamente a existência de câncer.

O que procurar?

- Caroços (nódulos) • Elevações ou retrações da pele e do complexo aréolo-mamilar (bico do seio)
- Secreções mamilares existentes

Orientações

- O autoexame permite perceber alterações nas mamas. Frente a qualquer sinal de alarme, procure um mastologista (médico especialista em mamas).
- O autoexame deve ser realizado uma vez a cada mês, na semana seguinte ao término da menstruação. As mulheres que não menstruam devem determinar um dia específico para repetir o autoexame todo mês.
- A mamografia é um método de detecção precoce. Portanto peça sempre orientações a um médico especialista.

Importante:

- O AUTOEXAME DAS MAMAS NÃO SUBSTITUI A CONSULTA DE ROTINA QUE DEVE SER FEITA AO MASTOLOGISTA.

Uma iniciativa:

