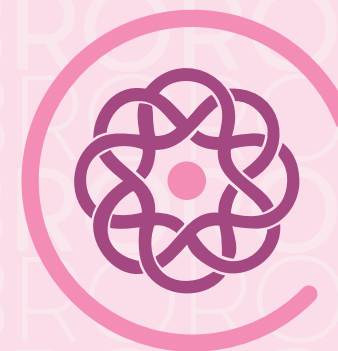


O hábito de realizar o autoexame mensalmente fará com que você conheça a sua mama e identifique rapidamente qualquer alteração.

Importante: Ao perceber qualquer alteração nas mamas, procure uma unidade de saúde. O autoexame deve ser realizado uma vez por mês, na semana seguinte ao término da menstruação. As mulheres que não menstruam devem determinar um dia específico para repetir o autoexame todos os meses.

O autoexame não é um método diagnóstico e não substitui a avaliação do médico. A mamografia é um eficiente método de detecção precoce. Por isso, procure sempre um profissional de saúde (médico ou enfermeiro) para solicitar o exame.



CÍRCULO ROSA

Outubro Rosa | Juntas pela prevenção



Apoio



Realização



PREFEITURA DE
LIMEIRA

O que é o Outubro Rosa?

É um movimento popular que envolve cidades de todo o mundo na luta contra o câncer de mama. Sua marca é a iluminação rosa de monumentos e prédios públicos. A importância da campanha é a conscientização da prevenção por meio do diagnóstico precoce.

Para prevenir o câncer de mama, é fundamental ter alimentação saudável e praticar atividade física regularmente, além de avaliar periodicamente a saúde das mamas. Confira, a seguir, as dúvidas mais frequentes sobre o assunto.

O que é mamografia?

É o exame padrão para o diagnóstico do câncer de mama, que permite detectar o tumor em fase inicial, quando mede milímetros e ainda não é palpável.

Quando a mamografia de rotina deve ser iniciada?

A partir de 2025 o Ministério da Saúde recomenda que ela seja feita a cada dois anos, **dos 40 aos 74 anos** - faixa de maior incidência do câncer de mama.

E se houver histórico de câncer de mama na família?

Quando um ou mais parentes de 1º grau tiveram a doença, em especial antes da menopausa, a

indicação é iniciar a avaliação dez anos antes do surgimento do câncer de mama no familiar.

Por que a mamografia aperta tanto as mamas?

Para separar as estruturas internas e torná-las mais visíveis. No período pré-menstrual a sensação é mais dolorosa. Procure marcar o exame depois da menstruação.

Mulher com prótese de silicone pode fazer a mamografia?

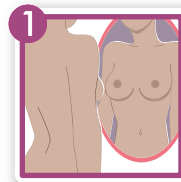
Sim, pode. A mulher com prótese na mama deve avisar o agendador e o técnico que realizará o exame, pois nem todo serviço está preparado para realizar tal exame, já que a técnica é diferente.

O que pode ser feito para prevenir a doença?

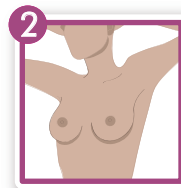
Manter uma boa qualidade de vida, com alimentação saudável e exercícios físicos, evitar bebida alcoólica e cigarro, e manter o peso, em especial depois da menopausa. Ter filhos antes de 35 anos e amamentá-los também ajuda a proteger a mulher.

Fique atenta a alterações nos seus seios e consulte seu médico regularmente

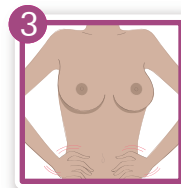
Como fazer o autoexame da mama



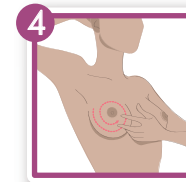
Em frente ao espelho, com os braços abaixados ao longo do corpo, verifique se há alterações nas mamas.



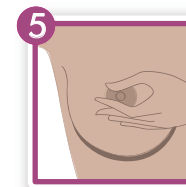
Ainda em frente ao espelho, levante os braços, coloque as mãos na cabeça e observe se ocorre alguma mudança no contorno das mamas ou no mamilo.



Repita a observação com as mãos na cintura e apertando-a.



Deitada, coloque a mão direita atrás da cabeça e deslize os dedos suavemente em movimentos circulares pela mama e axila direitas. Repita o movimento usando a mão direita para examinar a mama esquerda e acima das mamas.



Deitada, esprema o mamilo delicadamente e observe se há saída de secreção.

Atenção! A observação de alterações na pele ou no mamilo, de nódulos ou espessamentos, e de secreções mamárias, não significa necessariamente a existência de câncer.