

CÂNCER DE MAMA

Não deixe que a vergonha e o medo atrapalhem.

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

Viva Mulher Programa Nacional de Controle do Câncer do Colo do Útero e de Mama

SES – Coordenadoria de Câncer



Laboratório
Einstein

www.inca.gov.br



CÂNCER DE mama...

...tem cura,
se descoberto
no início.

1 Como descobrir o câncer de mama?

Realizando o auto-exame das mamas todo mês e submetendo-se ao exame clínico das mamas uma vez por ano.

2 O que é o exame clínico das mamas?

É o exame das mamas, realizado por um profissional de saúde, médico ou enfermeiro.

3 Que mulheres devem se submeter ao exame?

Toda mulher, com 40 anos ou mais, deve ter suas mamas examinadas, uma vez por ano.

4 Onde posso conseguir o exame clínico das mamas?

O exame clínico das mamas pode ser realizado em um Posto de Saúde próximo à sua casa.

5 O que é o auto-exame das mamas?

É o exame que toda mulher deve realizar em suas mamas, como uma forma de cuidado e conhecimento do próprio corpo.

6 Qual é o melhor período para a realização do auto-exame?

Todo mês, de sete a dez dias após o início da menstruação. Para as mulheres que não menstruam, deve-se escolher um dia do mês para a realização do auto-exame, como por exemplo, o primeiro dia de cada mês.



7 Como fazer o auto-exame?

Diante do espelho:

Levante e dobre os braços. Observe se há alguma anormalidade na pele, alteração no formato das mamas, alguma ferida ao redor do mamilo ou saída de secreção pelos mamilos.



Deitada:



Coloque a mão esquerda sob a cabeça e, com a outra mão, palpe toda a mama esquerda com as pontas dos dedos, fazendo um pouco de pressão, cuidadosamente. Em seguida, inverta a posição e faça o mesmo com a outra mama. O importante é que toda a mama seja examinada e palpada.

8 O que fazer se observar alguma alteração?

Procure imediatamente o serviço de saúde mais próximo de sua residência e peça para um médico ou enfermeiro examinar as suas mamas e encaminhá-la, se necessário, a um serviço especializado.

Atenção!

Mesmo que não observe qualquer alteração ao realizar o auto-exame das mamas, você deve comparecer anualmente ao serviço de saúde mais próximo de sua residência para submeter-se ao exame clínico das mamas.