

**INFORME-SE!
DECIDA-SE!
EXIJA
SEU DIREITO!**

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Coordenação de Saúde Materno Infantil
Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher

Fundo de População das Nações Unidas
Organização Panamericana de Saúde

Câncer de Mama



Muitas mulheres morrem de câncer de mama no Brasil. Muitas dessas mortes podem ser evitadas se a doença for descoberta bem no início quando o tratamento tem sempre mais chances de cura.

O exame dos seios não leva mais do que cinco minutos. Se conseguirmos fazer dele um hábito, ficamos preparadas para perceber qualquer alteração.



Como Prevenir o Câncer de Mama

O QUE É O CÂNCER DE MAMA?

É uma doença que aparece nos seios, como um caroço, que cresce rapidamente. Esta doença pode ser mortal, se não tratada a tempo.

O exame dos seios é parte obrigatória da consulta ginecológica. Mas fazê-lo uma vez por ano é pouco. Certos tipos de câncer de seio crescem muito depressa, e é preciso encontrá-los logo.

Por isto, é importante que as mulheres façam seu auto-exame, ou seja, que elas mesmas examinem seus seios regularmente.

Em grande parte das vezes, o caroço que se percebe no auto-exame não é câncer, mas é preciso esclarecer com o médico logo que seja descoberto.

ÉPOCA IDEAL PARA FAZER O AUTO-EXAME

Existem períodos em que os seios sofrem modificações que são normais:

— antes da menstruação, eles podem inchar e ficar doloridos;



NA FASE DA MENOPAUSA, É ACONSELHÁVEL ESCOLHER UM DIA PARA REPETIR O EXAME TODOS OS MESES.

— durante a gravidez, os seios se preparam para produzir leite. Nesta época podem aparecer pequenos caroços, que são normais.

A melhor época para o auto-exame é aquela em que os seios não estão sofrendo essas altera-

(AUTO-EXAME)



ções. Devemos examinar-nos depois de cada menstruação.

COMO FAZER O AUTO-EXAME

- 1) Em frente ao espelho, sem roupa da cintura para cima:
 - observe os seios e repare seu tamanho;
 - veja se existe algum ponto inchado, fundo ou avermelhado;
 - repare se os bicos dos seios (mamilos) apresentam alguma alteração.

Isto deve ser feito em duas posições:

- com os braços caídos ao longo do corpo;
 - com os braços levantados acima da cabeça.
- 2) Sentada ou em pé (de preferência durante o banho, aproveitando que as mãos estão ensaboadas e deslizam melhor sobre a pele):
 - apalpe levemente um seio de cada vez, com os dedos, fazendo movimentos circulares na parte de baixo do seio até o mamilo, dando a volta completa;
 - examine também debaixo dos braços.
 - 3) Repita, deitada, o exame feito durante o banho:
 - para examinar o seio direito, coloque um travesseiro ou pano dobrado embaixo do ombro direito e levante o braço direito acima da cabeça, para o seio ficar mais esticado. Com a outra mão faça o apal-pamento;
 - agora é a vez do seio esquerdo, e o travesseiro é mudado de lado. Levante o outro braço e repita o exame no outro seio.

- 4) Por último, esprema suavemente os mamilos, para ver se sai algum líquido. Em algumas mulheres é normal sair um pouco de líquido, sem cor e sem cheiro. Se for diferente, procure o médico.

Essas observações são muito importantes para ajudar o médico na hora da consulta.