



ame esse

toque

cuide do
seu corpo
**e do seu
bem-estar**



O QUE É CÂNCER DE MAMA?

É uma doença resultante da multiplicação de células anormais da mama que formam um tumor com potencial de invadir outros órgãos. Há vários tipos de câncer de mama, alguns se desenvolvem rapidamente e outros não. Se diagnosticado no início, as chances de cura podem chegar até 100%.

FATORES DE RISCO

Ambientais: obesidade ou sobrepeso, principalmente após a menopausa, sedentarismo, consumo de bebida alcoólica e exposição frequente a radiações ionizantes (Raios-X).

Hormonais: primeira menstruação antes de 12 anos, não ter tido filhos, primeira gravidez após os 30 anos, não ter amamentado, parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos, ter feito reposição hormonal.

Genéticos: histórico familiar de câncer de mama e ovário, principalmente em parentes de primeiro grau antes dos 50 anos ou alteração genética.



SINAIS E SINTOMAS

Alterações no bico do peito (mamilo), pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja, pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço, saída de líquido anormal das mamas.

A presença de um ou mais dos fatores de risco ou mesmo sinais, não significa que a mulher terá necessariamente a doença, mas alterações precisam ser investigadas o quanto antes.



COMO PERCEBER | AME ESSE TOQUE

Todas as mulheres, independentemente da idade, podem **conhecer seu corpo** para saber o que é e o que não é normal em suas mamas. A maior parte dos cânceres de mama é descoberto pelas próprias mulheres, por isso, é importante realizar o autoexame.

REALIZE O **AUTOEXAME**



1 A mão direita deve apalpar a mama esquerda e vice-versa.



4 Comprima os mamilos da base a ponta, na busca por alguma secreção.



2 Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com as pontas dos dedos.



5 Apalpe as axilas em busca de nódulos, que podem ser dolorosos ou não.



3 Em frente ao espelho, observe o bico do seio, a superfície e o contorno das mamas.



6 Levante os braços e note se com o movimento aparecem alterações no contorno e superfície das mamas.

Se encontrar qualquer alteração nas suas mamas, procure um médico.

CASO VOCÊ TENHA SIDO **DIAGNOSTICADA** COM **CÂNCER DE MAMA:**

- Seja paciente e respeite seu ritmo e suas limitações. Elas são temporárias e gradativamente as coisas tendem a se normalizar.
- Não tente consertar tudo de uma vez, você está num processo de recuperação. Encare-o com esperança e otimismo.
- Decida quais são as coisas mais importantes para você fazer. Descanse bastante e guarde sua energia para elas.
- Peça ajuda, não queira fazer tudo sozinha.
- Não se compare! Existem vários tipos de câncer de mama que evoluem em ritmos diferentes.
- Peça sempre orientação ao seu médico para amenizar os efeitos colaterais do tratamento.
- Você nunca estará sozinha.

Não há uma forma específica de como lidar com o câncer de mama, apenas seja gentil consigo mesma e se coloque em primeiro lugar.



ATITUDE

ISSO FAZ
A DIFERENÇA

Outubro Rosa

Mês de prevenção
ao câncer de mama.

Trasmontano
Saúde

 HOSPITAL
IGESP

 FASIG
Faculdade de Ciências da Saúde IGESP

ANS - nº 30362-3