


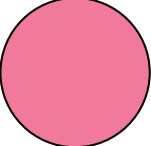
Qual a importância de fazer a mamografia?

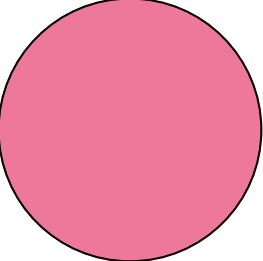
Uma mamografia é uma radiografia simples da mama que permite a deteção de lesões mesmo antes de serem palpáveis.

Tamanho médio de um nódulo:

 Detetado na **mamografia** (0,5 cm)

 Detetado num exame realizado por um **médico** (1cm)

 Detetado por uma **mulher que conhece o corpo** (2 cm)

 Detetado por uma **mulher que não conhece bem o corpo** (3,5 cm)

Quem deve fazer?

- ⌘ Mulheres com **50 ou mais anos (de dois em dois anos)**.
- ⌘ Mulheres que apresentem um **risco aumentado de ter cancro da mama**, devem falar com o seu médico acerca da idade indicada para fazer a mamografia.

Dê mais tempo à vida!



Autores: Dra. Ana Cristina Pereira, Dr. Paulo Fonseca, Dra. Ângela Maganete

Data de elaboração: Outubro de 2010

Data da última revisão: Outubro de 2013

Data da próxima revisão: Outubro de 2016

Data de aprovação em Conselho Geral: Novembro de 2013

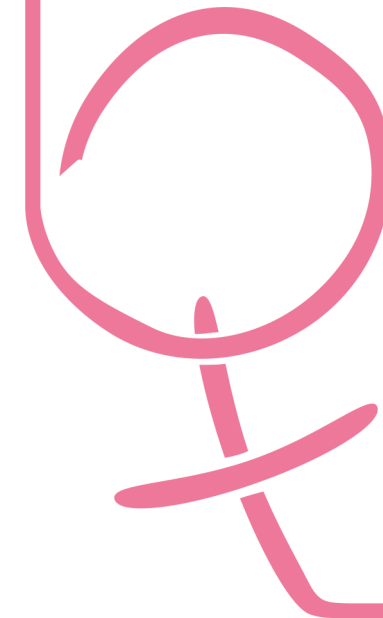
Unidade de Saúde Familiar Nova Via
Rua da Boa Nova, 325, Valadares
Tel. 22 713 74 17 / 22 713 02 06



Dia Nacional de Prevenção

do

Cancro da Mama



Conhece os factos?

- ⌘ 1 em cada 12 mulheres em Portugal vai ter cancro da mama.
- ⌘ Surgem 4500 novos casos por ano.
- ⌘ Morrem por ano 1500 mulheres com cancro da mama.

Que fatores aumentam o risco?

- ⌘ Ser mulher
- ⌘ Idade
- ⌘ História familiar
- ⌘ Menstruação vir cedo / menopausa tarde
- ⌘ Gravidez tardia
- ⌘ Terapia hormonal de substituição igual ou superior a 5 anos
- ⌘ Obesidade

Como detetar cedo o cancro da mama ?

- ⌘ **Conhecer o corpo** - olhar, tocar, verificar.
- ⌘ **Exame clínico** com o seu médico de família todos os anos.
- ⌘ **Mamografia** 2 em 2 anos a partir dos 50 anos de idade.

Esteja Alerta à Mama

Esteja atenta a:

- ⌘ Mudanças no **tamanho** ou **forma** da mama
- ⌘ Um novo **caroço** ou espessamento numa mama ou axila
- ⌘ Qualquer **franzido** ou **enrugamento**, ondulação ou vermelhidão
- ⌘ Mudanças na posição do **mamilo**, uma alergia ou corrimento do mamilo
- ⌘ **Dor** ou **desconforto** que é novidade para si e que sente só num lado.

Quando?

De preferência, na **semana seguinte ao final da menstruação**.

Se está na menopausa, marque um dia no mês para o realizar.

Quantas vezes?

É aconselhável que o faça **uma vez por mês**.



OBSERVE e SINTA as suas mamas.

Aproveite um momento em que esteja confortável e descontraída, como por exemplo durante o banho.

Como?

1. Em frente ao **espelho**, observe as suas mamas, com os braços ao longo do corpo. Repita com as mãos sobre a cabeça e à cintura.

Esprema os mamilos.



2. **Em pé**, examine as mamas com pequenos movimentos circulares, segundo os ponteiros do relógio.

Continue a massagem até à região axilar.



3. Repita a apalpação **deitada**.

Se tiver alguma alteração deve consultar os seu médico.