

Cancro da Mama

Prevenção do cancro da mama...

A mama é formada por diferentes tecidos: glândulas, gordura, músculo, gânglios e pele. Em todos eles podem aparecer nódulos. São muitas as causas de aparecimento de nódulos nas mamas; variam desde alterações normais do corpo até doenças mamárias. Os tumores ou nódulos nas mamas podem ser benignos ou malignos (cancerosos). **A**

maioria dos nódulos são benignos.

Apesar da maioria dos tumores da mama serem benignos, é importante identificar aqueles que não o são. O médico deve avaliar todos os novos nódulos que sejam persistentes, duros, aumentem de tamanho, sejam imóveis ou que causem deformidades na pele. O rastreio é realizado na mulher sem

quaisquer sinais ou sintomas de cancro da mama, de modo a que a doença possa ser detetada o mais precocemente possível. A deteção de cancro da mama em fase precoce é o fator que confere melhor prognóstico, ou seja, a probabilidade de cura é maior.

Em Portugal, cerca de 1% de todos os cancros da mama são no homem.

Autoexame da mama...

A realização de auto exame mamário não mostrou efeito na redução da mortalidade por cancro da mama. Contudo, as mulheres devem estar familiarizadas com as suas mamas e reportar qualquer alteração ao seu médico assistente.

COMO FAZER?

O autoexame da mama deve ser feito em três posições:

1. Observação das mamas em frente ao espelho

Deve fazer a observação da mama em três posições: com os braços caídos ao longo do corpo, com os braços levantados atrás da nuca e, por últi-

mo, com as mãos na cintura.

Nas três observações deve prestar particular atenção a:

- Alterações na pele da mama, como rugosidades ou alterações da cor

- Existência de alguma saliência ou concavidade

Seguidamente, deve pressionar o mamilo e verificar se existe a saída de algum líquido, bem como se existe alguma diferença no aspeto do mesmo, como por exemplo, estar mais para dentro do que o habitual.

2. Palpação da mama em pé

A palpação em pé pode ser

feita no banho com as mãos ensaboadas, permitindo um melhor deslizamento dos dedos.

Para fazer a palpação da mama esquerda deve colocar o braço esquerdo atrás da cabeça e apalpar toda a mama com os dedos indicador, médio e anelar. Deve procurar qualquer saliência ou relevo anormal. Em seguida, faça o mesmo processo para a mama direita.

3. Palpação da mama deitada

Deve realizar o mesmo procedimento da palpação da mama em pé, na posição deitada.

Quando Consultar o seu Médico...

Se nota ou está preocupada com alguma alteração nas suas mamas:

*Qualquer massa ou nódulo de novo que detete.

*Dor na mama.

*Alterações no mamilo: retração ou comichão.

* Secreção mamilar (fora da gravidez ou período de lactação).

*Alterações no perfil e tamanho das mamas.

*Alterações cutâneas: depressão ou retração, com aparência de «pele em casca de laranja».

O que deve fazer?

Se tem entre 50 e 69 anos, participe no programa de deteção precoce do cancro da

mama existente na sua comunidade:

Deve realizar revisões com mamografia a cada 2 anos.

É importante saber se tem antecedentes de tumores malignos da mama nos seus familiares mais próximos. Se assim for, planeie com o seu médico os controlos que deve realizar.

Pontos de Interesse

Especiais

- ◆ A maioria dos nódulos são benignos
- ◆ A melhor prevenção é o autoexame regular
- ◆ Participe no programa de deteção precoce do cancro da mama entre os 50-69 anos de idade
- ◆ O risco de ter cancro da mama é maior com o aumento da idade
- ◆ Independentemente da idade, se notar qualquer anomalia, consulte o seu médico



Para mais informações consulte:

- Direção Geral da Saúde:
www.dgs.pt
- Liga Portuguesa contra o Cancro:
<https://www.ligacontracancro.pt/>

Fonte: APMGF