

Outubro é o mês da conscientização sobre a importância dos cuidados com a saúde da mulher.

IIPR - Notícias

Postado em: 06/10/2020

É tempo de realizar e participar de ações que estimulem a prevenção e o diagnóstico precoce do câncer de mama e colo de útero.

OUTUBRO ROSA

Outubro Rosa é uma campanha anual realizada mundialmente em outubro, com a intenção de alertar a sociedade sobre o diagnóstico precoce do câncer de mama. A mobilização visa também à disseminação de dados preventivos e ressalta a importância de olhar com atenção para a saúde, além de lutar por direitos como o atendimento médico e o suporte emocional, garantindo um tratamento de qualidade.

CÂNCER DE MAMA

O Câncer de Mama é a principal causa de óbitos por câncer das mulheres brasileiras. Para prevenir o desenvolvimento e detectar precocemente essa doença, o autoexame das mamas é o primeiro passo.

Cerca de 80% dos tumores de mama são descobertos pelas próprias mulheres.

O ideal é que cada uma conheça detalhadamente as suas mamas, o que facilita a percepção de qualquer alteração.

A realização desse exame é recomendada para todas as mulheres maiores de 20 anos de idade. O autoexame é feito sete dias após o início da menstruação. Após a menopausa, deve-se escolher um dia por mês para fazê-lo.

A partir dos 40 anos de idade, as mulheres devem realizar anualmente a mamografia, exame que permite a identificação de lesões não palpáveis. O câncer de mama atinge principalmente mulheres em idade em torno da menopausa (entre 45 e 55 anos). Em todas as faixas etárias podem aparecer nódulos benignos, que também vão precisar de tratamento.

Lembre-se: o autoexame de mamas é apenas a primeira precaução. A consulta ginecológica anual e a atenção aos sinais emitidos pelo corpo, como o aparecimento de secreções e dores, são essenciais para prevenir e tratar qualquer problema.

PREVENÇÃO

O exame de mamas pode ser feito em frente ao espelho, em pé ou deitada.

Siga as seguintes instruções para o autoexame:

Em frente ao espelho: • Posicione-se em frente ao espelho;
• Observe os dois seios, primeiramente com os braços caídos; • Coloque as
mãos na cintura fazendo força; • Coloque-as atrás da cabeça e observe o tamanho,
posição e forma do mamilo; • Pressione levemente o mamilo e veja se há saída de
secreção.

Em pé (pode ser durante o banho) • Levante seu braço esquerdo e
apoie-o sobre a cabeça; • Com a mão direita esticada, examine a mama esquerda;
• Divida o seio em faixas e analise devagar cada uma dessas faixas. Use a polpa dos
dedos e não as pontas ou unhas; • Sinta a mama; • Faça movimentos
circulares, de cima para baixo; • Repita os movimentos na outra mama.

Deitada • Coloque uma toalha dobrada sob o ombro direito para
examinar a mama direita; • Sinta a mama com movimentos circulares, fazendo uma
leve pressão; • Apalpe a metade externa da mama (é mais consistente);
• Depois apalpe as axilas; • Inverta o procedimento para a mama esquerda.

Caso sinta algum nódulo ou mudança na textura ou tamanho, procure um médico ginecologista. Ele realizará o exame clínico de mama e poderá solicitar a mamografia.

Saiba mais sobre o trabalho do IIPR em: