



Este é o tipo de câncer mais comum no mundo e também entre as mulheres. Sem considerar os tumores de pele não melanoma, o câncer de mama é o que mais aparece nas mulheres da região Sul do Brasil.

(Fonte: Instituto Nacional de Câncer – Estimativa 2012
Incidência de Câncer no Brasil – www.inca.gov.br)

O que é?

Trata-se do desenvolvimento anormal de algumas células da mama, que multiplicam-se repetidamente até formarem um tumor maligno.

Como identificá-lo?

O sintoma mais comum é a presença de caroço no seio, com ou sem dor. Outros sintomas: pele da mama com aspecto de casca de laranja e pequenos caroços embaixo do braço. Porém, nem todo caroço será câncer, daí a importância de consultar um especialista. O câncer de mama tem cura quando descoberto ainda no início, por isso os exames preventivos são de extrema importância.

Folders Coleccionáveis Oncocentro:

- | Câncer de Boca
- | Câncer do Colo do Útero
- | Câncer de Cólon ou Colorretal
- | Câncer de Esôfago
- | Câncer de Estômago
- | Câncer de Mama
- | Câncer de Pele
- | Câncer de Próstata
- | Câncer de Pulmão
- | Linfoma

Apoio:



Liga Feminina de Combate
ao Câncer de Santa Maria



Dr. Carlos Roberto Felin - CREMERS 9751
Médico Oncologista - Responsável Técnico

Dr. Everaldo Hertz - CREMERS 19769
Médico Oncologista

 **Oncocentro**
Prevenção, Diagnóstico e Tratamento do Câncer
CREMERS: 2.1 - RS - 1945-08

Av. Presidente Vargas, 2355 · 11º Andar (1101 a 1106)
Policlínica Provedor Wilson Aita · Centro · Santa Maria · RS
Junto ao Hospital de Caridade Dr. Astrogildo de Azevedo
Fone (55) 3221.9000

Visite nosso site: www.oncocentrosm.com.br

CÂNCER DE MAMA

Nada mais feminino que a prevenção.

 **Oncocentro**
Prevenção, Diagnóstico e Tratamento do Câncer

Detecção precoce. Como fazer?

Toda mulher com mais de 40 anos deve fazer o exame clínico¹ das mamas anualmente. Além disso, mulheres entre 50 e 69 anos devem fazer ao menos uma mamografia² a cada dois anos ou segundo recomendação médica.

¹ Exame Clínico das Mamas: Realizado por médico ou profissional treinado. Caso seja necessário, é indicada a Mamografia.

² Mamografia: Exame simples, realizado por um aparelho chamado mamógrafo. Permite a detecção do tumor mesmo quando ainda bem pequeno.

Quais seriam fatores de alto risco?

A existência de um parente direto – mãe, irmã ou filha – que já tenha tido esta doença antes dos 50 anos e a anterior ocorrência de câncer em uma das mamas ou câncer de ovário, em qualquer idade.

Menarca precoce (idade da primeira menstruação menor que 12 anos); Menopausa tardia (após os 50 anos); primeira gravidez após os 30 anos, nuliparidade (não ter tido filhos) e terapia de reposição hormonal pós-menopausa, principalmente se prolongada por mais de 5 anos. Outros fatores incluem: exposição a radiações ionizantes em idade inferior aos 40 anos, ingestão de bebida alcoólica, obesidade, principalmente no pós-menopausa, e sedentarismo.

Apenas o autoexame é suficiente para prevenir o Câncer de Mama?

Não. O autoexame auxilia no conhecimento do próprio corpo, mas é essencial que a mulher faça, pelo menos uma vez ao ano, o exame clínico com um profissional de saúde, mesmo que o autoexame não mostre alterações.

Cuidados extras para a prevenção.

Ter uma alimentação equilibrada, rica em frutas e verduras; praticar atividade física regular; não fumar; evitar a obesidade e a ingestão regular de bebidas alcoólicas são algumas atitudes simples que previnem não apenas o câncer, mas muitas outras doenças. Leve uma vida mais saudável e seja muito mais feliz.

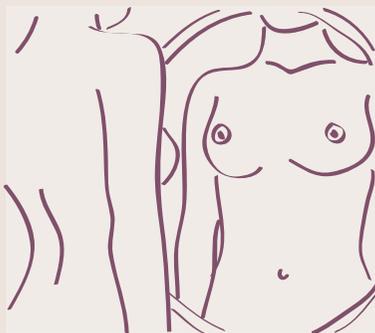
Autoexame

Deve ser feito, preferentemente, na semana posterior à menstruação.

Em pé, diante do espelho, observe o bico, a superfície e o contorno das mamas.

Posteriormente, levante os braços e

note se com o movimento há alguma alteração do contorno e superfície das mamas.

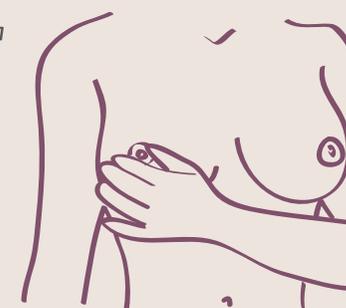


A mão direita deverá palpar a mama esquerda e vice-versa. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com as pontas dos dedos.



Comprima os mamilos da base à ponta na busca de alguma secreção.

Palpe as axilas na busca por nódulos. Podem ser doloridos ou não.



Caso encontre caroço ou qualquer alteração, procure seu médico.