

Porque é mulher...

... Precisa de saber determinados factos sobre o cancro da mama.

Em primeiro lugar, todas as mulheres correm o risco de serem afectadas pelo cancro da mama.

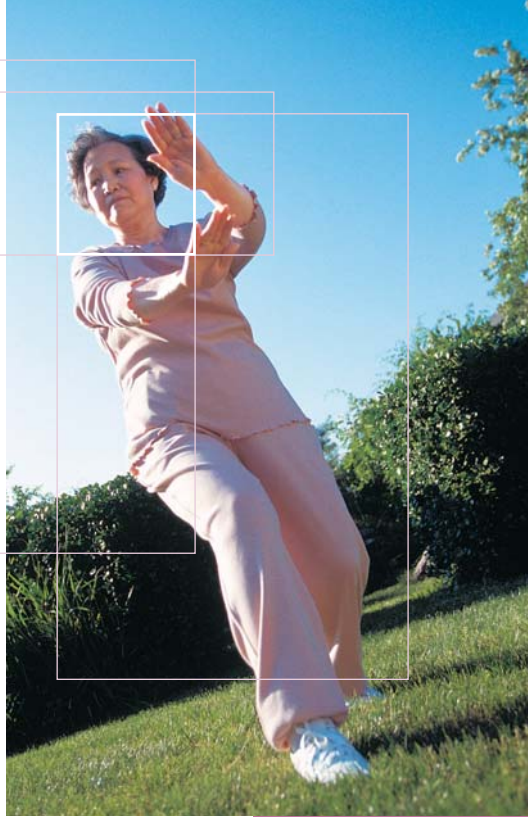
A mortalidade do cancro da mama nas mulheres é maior do que qualquer outro tipo de cancro, à excepção do cancro dos pulmões.

Também precisa de saber que muitos cancros da mama podem ser tratados com sucesso. Mas as hipóteses de um tratamento bem sucedido são maiores quando o cancro é detectado precocemente.

Não esqueça...

... que estes factores de risco a colocam em maior risco de contrair cancro da mama:

- 1. Ser mulher (o cancro da mama também afecta os homens, mas é mais raro)**
- 2. Ter mais de 50 anos**
- 3. Ter uma história pessoal de cancro da mama**
- 4. Ter familiares directos que tenham tido cancro da mama (mãe, irmã): mas a maioria dos casos ocorre em mulheres sem antecedentes familiares**



A sua melhor defesa...

... é detectar o cancro da mama precocemente. E quando o cancro da mama é detectado na fase inicial a hipótese de um tratamento bem sucedido é maior.

Opte por um plano pessoal...

... para que possa gozar a sua boa saúde sem preocupações. Estabeleça um plano que inclua:

- A** Uma **mamografia**, anualmente, a partir dos 40 anos
- B** **Auto-palpação da mama**, todos os meses a partir dos 20 anos
- C** **Exame médico dos seios**, por um profissional de saúde, todos os anos se tiver mais de 40 anos, todos os três anos para as mulheres entre os 20 e 39 anos



Se tem mais de 40 anos:

1. Faça uma mamografia todos os anos.
2. Faça um exame médico aos seios todos os anos.
3. Examine o seu peito todos os meses.

Se tem entre 20 e 39 anos, a American Cancer Society aconselha-a:

1. a fazer um exame médico aos seios de três em três anos.
2. examinar os seus seios todos os meses.

1.800.ACS.2345
www.cancer.org

Hope. Progress. Answers.



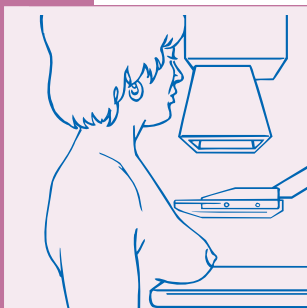
©2003, American Cancer Society, Eastern Division, Inc.
All rights reserved. ABCs of Breast Health-Portuguese



ABC da saúde da mama

Um plano pessoal de acção

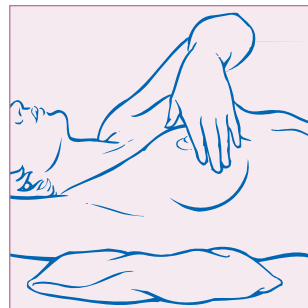




Mamografia



Exame médico da mama



Auto-exame da mama

A parte mais importante do seu plano de acção....

... é fazer **mamografias** regularmente.

Estas simples radiografias da mama são rápidas, fáceis e seguras. De facto, as mamografias emitem menos radiação do que os raios X feitos num dentista.

E uma mamografia pode dar-lhe um grande avanço no tratamento. Você e o seu médico só podem palpar um nódulo quando este é do tamanho de uma ervilha. Mas uma mamografia pode descobrir o cancro quando é de pequena dimensão, frequentemente muitos anos antes se conseguir palpar um nódulo ou uma alteração.

A American Cancer Society aconselha-a a fazer mamografias a partir dos 40 anos.

À medida que envelhece, as hipóteses de ser afectada pelo cancro da mama aumentam. Quase metade do total de cancros da mama ocorre em mulheres acima dos 65 anos; mais de 75% ocorre em mulheres com mais de 50 anos. Para obter informações sobre como fazer uma mamografia eficaz e de boa qualidade, telefone para este número gratuito: 1-800-ACS-2345.

Terá de...

...dirigir-se ao seu médico para realizar um exame aos seios. Todas as mulheres acima dos 20 anos deveriam fazer um **exame médico** aos seios de três em três anos. Após os 40 anos, faça exames aos seios todos os anos.

Como se caracteriza um bom exame médico aos seios?

Todos os exames clínicos aos seios deveriam incluir:

Posição — observe as mamas enquanto está sentada e deitada, com os braços caídos e levantados.

Zona — examine todo o peito, até ao pescoço, incluindo as axilas, o esterno.

Movimentos — examine sistematicamente cada faixa da mama com movimentos verticais, circulares e de cima para baixo.

Palpação — palpe o peito recorrendo a um movimento circular com as pontas dos dedos.

Pressão — use diferentes graus de pressão (ligeiro, médio e firme).

Planear — discussão acerca do seu plano de saúde da mama, demonstrando a forma correcta de auto-examinar o seu peito.

Um exame completo da mama pode demorar até 10 minutos. Converse com o seu médico se achar que o exame foi incompleto ou apressado.

A terceira parte do seu plano...

...serão os auto-exames regulares e completos.

A partir dos 20 anos, todas as mulheres deveriam observar os seios, todos os meses, de forma a identificar nódulos, zonas de endurecimentos ou outras alterações.

Procedendo a um auto-exame regular dos seios, aprenderá a conhecer a constituição normal dos seios. Se ocorrer uma alteração, será capaz de a identificar rapidamente e de alertar o seu médico.

A tradução desta publicação foi possível graças à cooperação entre o Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™ e a American Cancer Society. A tradução desta publicação foi apoiada pelo Grant/Cooperative Agreement de número U57/CCU220149-01, concedida pelos Centers for Disease Control and Prevention ao Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™. Seu conteúdo é de inteira responsabilidade dos autores e não representa necessariamente, a posição oficial dos Centers for Disease Control and Prevention.

The translation of this publication is courtesy of a cooperative effort between the Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™ and the American Cancer Society. The translation of this publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U57/CCU220149-01 awarded to the Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™ from the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.

Deverá pedir ao seu médico que lhe demonstre como deve fazer o auto-exame correctamente. Não se esqueça de examinar cada mama completamente, incluindo a axila. Utilize a ponta dos dedos e faça movimentos para cima e para baixo, circulares ou pressionando ligeiramente para avaliar a constituição da mama. Também deverá examinar os seios ao espelho. Verifique se há alterações no aspecto dos seios ou se existe alguma depressão na pele.

Planeie o exame dos seios na mesma altura do mês. Não demorará muito. E assim saberá que fez o que tinha a fazer até ao próximo exame médico e mamografia.

Se acha que encontrou um nódulo ou uma alteração na mama, consulte o seu médico. A maioria dos nódulos mamários são benignos, mas só saberá se perguntar.

Tem grandes hipóteses...

... se começar o seu plano de acção agora. Não sabemos como prevenir o cancro da mama. **Mas sabemos como detectá-lo precocemente, quando as hipóteses de ser facilmente tratável são maiores.**

Ponha o seu plano em acção imediatamente. Assim poderá viver saudavelmente.

