

NESTE MÊS
DE OUTUBRO,
DECLARE O
AMOR POR
VOCÊ MESMA!



OUTUBRO ROSA

TODOS JUNTOS CONTRA O CÂNCER DE MAMA



CGAE - SAÚDE



INSTITUTO FEDERAL

Sul de Minas Gerais

Campus Machado

O QUE É O CÂNCER DE MAMA?

É uma doença que forma células malignas no tecido mamário. Geralmente ocorre em mulheres por volta dos 50 anos, mas pode atingir gestantes ou mulheres que deram à luz recentemente. Nos últimos anos, os casos da doença têm aumentado e se espalhado também entre as mulheres jovens e homens.

A herança genética, a obesidade e o número elevado de ciclos menstruais estão entre os principais fatores que estimulam o surgimento do câncer.

Os fatores de risco para o câncer de mama masculino não são muito conhecidos, por ser menos frequente. Sabe-se, no entanto, que alterações hormonais elevam as chances de se ter a doença.

COMO PREVENIR

Todas as mulheres, que se identificam ou não com qualquer fator de risco, devem seguir, a partir da adolescência, algumas recomendações:

- Fazer visitas anuais ao ginecologista
- Fazer o autoexame uma vez por mês
- Submeter-se ao exame clínico

FAÇA O AUTOEXAME

O objetivo do autoexame é facilitar a percepção de quaisquer alterações, tais como pequenos nódulos nas mamas e axilas, saída de secreções pelos mamilos, mudança de cor da pele, retrações, entre outros.

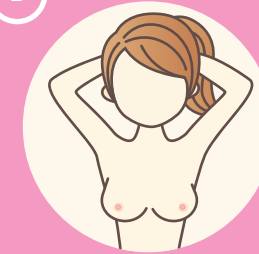
TODAS AS MULHERES A PARTIR DE 21 ANOS DE IDADE DEVEM FAZER O AUTOEXAME TODOS OS MESES!

COMO FAZER O AUTOEXAME DAS MAMAS

1. PRIMEIRO

Em frente ao espelho, observe o bico do seio, a superfície e o contorno das mamas. Levante os braços e note se com o movimento aparecem alterações no contorno e na superfície das mamas.

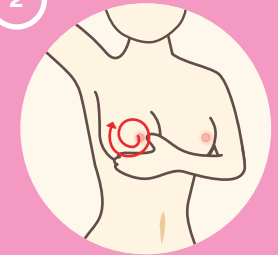
1



2. SEGUNDO

A mão direita deve apalpar a mama esquerda e vice-versa. Faça movimentos circulares levemente com as pontas dos dedos.

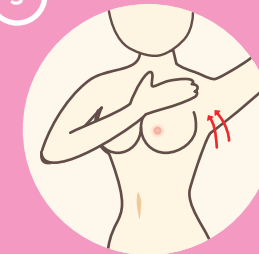
2



3. TERCEIRO

Apalpe as axilas em busca de nódulos que podem ser dolorosos ou não. Se encontrar, procure um médico.

3



4. QUARTO

Comprima os mamilos da base à ponta, na busca por alguma secreção. Se houver secreções, faça uma avaliação médica.

4

