

## Auto Exame, Como Fazer?



Secretaria Municipal de Morro da Garça  
Apoio: ESF/NASF


# A PREVENÇÃO É

## O SEGREDO!

Conhecendo um pouco mais


sobre o Câncer de Mama

### No Espelho




Fique atenta às mudanças: achatamento, saliência, enrugamento, vermelhidão, aspereza, e sensação de dureza nos seios.

### No Banho



Com um dos braços erguidos colocados para trás da cabeça, apalpe e pressione seus seios em busca de corpos estranhos. Por último pressione os mamilos e verifiquem se eles expõem líquidos de coloração vermelha anormal.

### Deitada



Posicione uma de suas mãos sob a cabeça e com a parte interna dos dedos da outra mão, pressione gentilmente no sentido de fora para dentro, em formato espiral. Fique atenta a engrossamento do tecido e pequenas protuberâncias.



**Procure o médico se encontrar alguma anormalidade.**

## O que é o Câncer de Mama?

É uma doença causada pela multiplicação anormal das células da mama, formando um tumor maligno. O câncer de mama tem cura, se descoberto no início.

## Como descobrir a doença cedo?

Por meio da realização de alguns exames, principalmente do exame clínico das mamas e da mamografia. O diagnóstico precoce aumenta a chance de cura da paciente com câncer de mama.

## Quem deve fazer exames periodicamente?

Mulheres acima de 40 anos deve procurar atendimento médico anualmente para realização dos exames.

Entre 50 e 69 anos, a mulher deve fazer uma mamografia a cada dois anos. O risco de câncer de mama aumenta com a idade.

Não há uma só causa para o Câncer de Mama. Diversos são os fatores que estão relacionados à doença, como:



ENVELHECIMENTO



SEDENTARISMO



HISTÓRIA FAMILIAR DE CÂNCER DE MAMA



HISTÓRIA FAMILIAR DE CÂNCER DE OVÁRIO



CONSUMO DE ÁLCOOL



EXCESSO DE PESO

## Sinais do Câncer de Mama



Mudança no tamanho ou no formato.



Vermelhidão ou coceira na pele ou ao redor do mamilo.



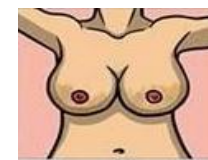
Vazamento de um ou ambos os mamilos.



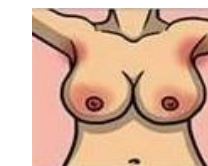
Inchaço da axila ou ao redor da clavícula.



Nódulo ou espessamento que pareça diferente do tecido da mama.



Inversão ou mudança de posição ou formato do mamilo.



Dor constante nas mamas ou ao redor dos mamilos.