Movimento 365 contra o câncer de mama.

Seu cuidado faz parte do outubro rosa

O Movimento 365 tem como propósito incentivar a detecção, a busca pela informação correta e a determinação na jornada contra o câncer de mama, promovendo a saúde e o autocuidado todos os dias do ano.

Unimed Campinas

ANS - nº 335690

Entenda mais

O câncer de mama é o mais comum entre as mulheres do Brasil e, portanto, é normal surgirem dúvidas sobre o assunto.

Esta cartilha tem o intuito de esclarecer e desmistificar as principais questões sobre a doença, indicando recomendações, de acordo com os principais fatores de alerta, não substituindo, portanto, as orientações de um médico especialista.

O que é

Câncer de mama é uma doença que se caracteriza pela multiplicação anormal das células mamárias. Há vários tipos, sendo que alguns podem se desenvolver mais rapidamente, enquanto outros, não.

Na maioria dos casos, quando diagnosticados precocemente, o tratamento apresenta bons resultados.

Fatores de risco

- Ter excesso de gordura corporal (sobrepeso e obesidade)
- Ser sedentário
- Consumir bebidas alcoólicas excessivamente e/ou ser fumante
- Ter histórico familiar de câncer de mama e de ovário
- Ter menstruado antes dos 12 anos
- Não ter tido filhos, ter a primeira gestação após os 30 anos e/ou não ter amamentado

IMPORTANTE!

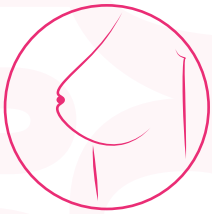
Uma pessoa apresentar um ou mais desses fatores de risco não significa que, necessariamente, ela terá câncer de mama. Por esse motivo, é tão importante a realização dos exames periódicos de acordo com indicação médica

Sinais e Sintomas

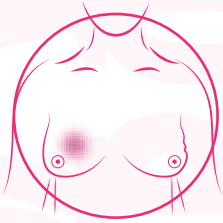
Presença de nódulo (caroço) fixo e indolor na mama

Surgimento de nódulos nas axilas ou pescoço

Saída anormal de líquido dos mamilos



Alterações no mamilo, como retrações, por exemplo



Pele da mama com aspecto retraído, avermelhado ou parecido com casca de laranja

Se identificar uma ou mais dessas alterações no seu corpo, procure um médico.

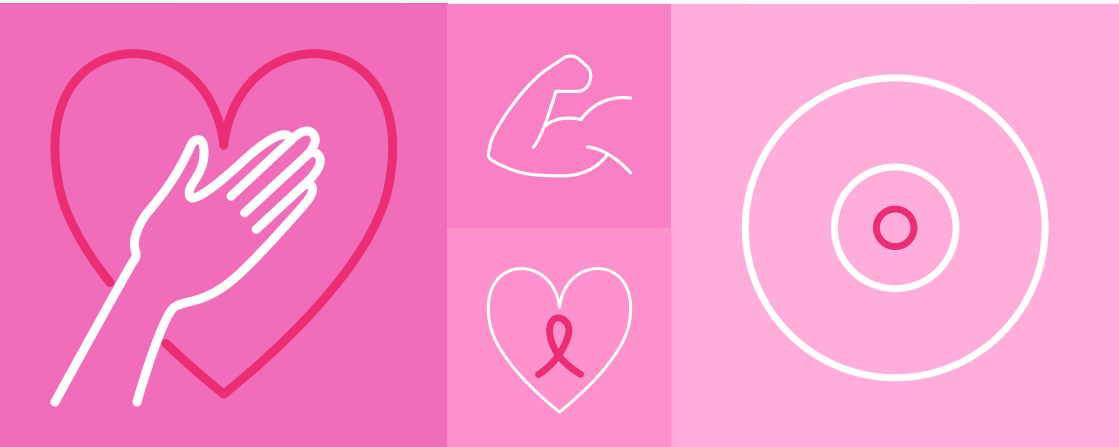
Como se prevenir

A prevenção é a melhor aliada contra o câncer de mama. É muito importante realizar os exames preventivos e manter uma vida saudável.

Mamografia

É o principal exame para detectar o câncer de mama. É recomendado para mulheres de 40 a 74 anos e deve ser realizado a cada um ou dois anos. A faixa etária e frequência pode variar de acordo com o fatores de risco e a conduta médica definida, assim, é importante que consulte regularmente um médico.

Neste principal e mais seguro exame, é feito um raio-X da mama, analisado por um médico habilitado, para detectar pequenas ou maiores alterações.



Autoavaliação

Realizado pela própria mulher, ao observar e tocar as mamas.

Exame clínico

Realizado por um profissional de saúde. É feita a inspeção (visualização), palpação das mamas e expressão do mamilo.

Ultrassonografia da mama

Utilizado e indicado para algumas mulheres, esse exame também auxilia na detecção de nódulos juntamente com a mamografia

Consulte seu médico regularmente. Só ele poderá te orientar conforme seu perfil.

Além disso, algumas atitudes do dia a dia podem fazer toda a diferença na prevenção contra o câncer. São elas:

- ✔ Pratique atividades físicas diariamente
- ✔ Mantenha uma alimentação balanceada
- ✔ Evite fumar e consumir bebidas alcoólicas

A mamografia é sua aliada contra o câncer de mama.

Faça e previna-se.

Unimed Campinas

unimedcampinas.com.br/movimento-365

Referências

Dia Nacional da Mamografia. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/05-02-dia-nacional-da-mamografia-3/>

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER. Câncer de mama. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/mama>

MINISTÉRIO DA SAÚDE; Instituto Nacional do Câncer. Câncer de mama: Vamos Falar Sobre Isso? Rio de Janeiro: INCA, 2022.

ANS - nº 335690