LITERIS

PREVENÇÃO ao CÂNCER DE MAMA

O AUTOEXAME PODE SALVAR VIDAS

APRESENTAÇÃO

Esse é um material complementar ao mini curso **Prevenção ao Câncer de Mama** da Líteris, e vai te ajudar a saber mais sobre o câncer de mama e as melhores formas de preveni-lo e identificá-lo. Todas as informações contidas nesse material foram coletadas junto ao ministério da saúde e ao INCA (Instituto Nacional do Câncer) para que você tenha as melhores informações sobre o tema.

Para mais informações sobre o tema, sugerimos que você entre em contato com a secretaria de saúde do seu município ou visite seu médico de preferência.

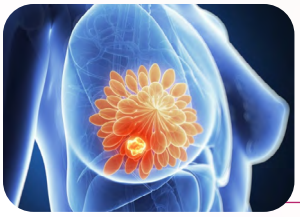
LÍTERIS

CONSCIENTIZAÇÃO E PREVENÇÃO

É muito importante a conscientização da importância dos exames preventivos do câncer de mama.

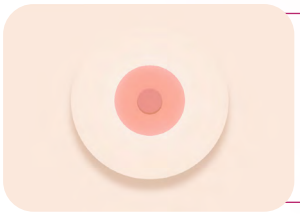
As duas grandes armas na prevenção do câncer de mama são o **autoexame** e a **mamografia**.

Quais os sinais e sintomas que podem ser percebidos pelas mulheres?



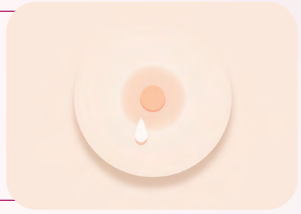
Caroço (nódulo) fixo, geralmente indolor.

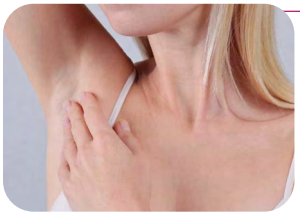
Pele da mama vermelha ou parecida com casca de laranja.



Alterações no bico do peito (mamilo).

Saída espontânea de líquido de um dos mamilos.





Pequenos nódulos no pescoço ou na região embaixo dos braços (axilas).

Quem deve fazer mamografia periodicamente?

Recomenda-se que mulheres de 50 a 69 anos façam uma mamografia a cada dois anos, mesmo sem terem notado alterações nas mamas.

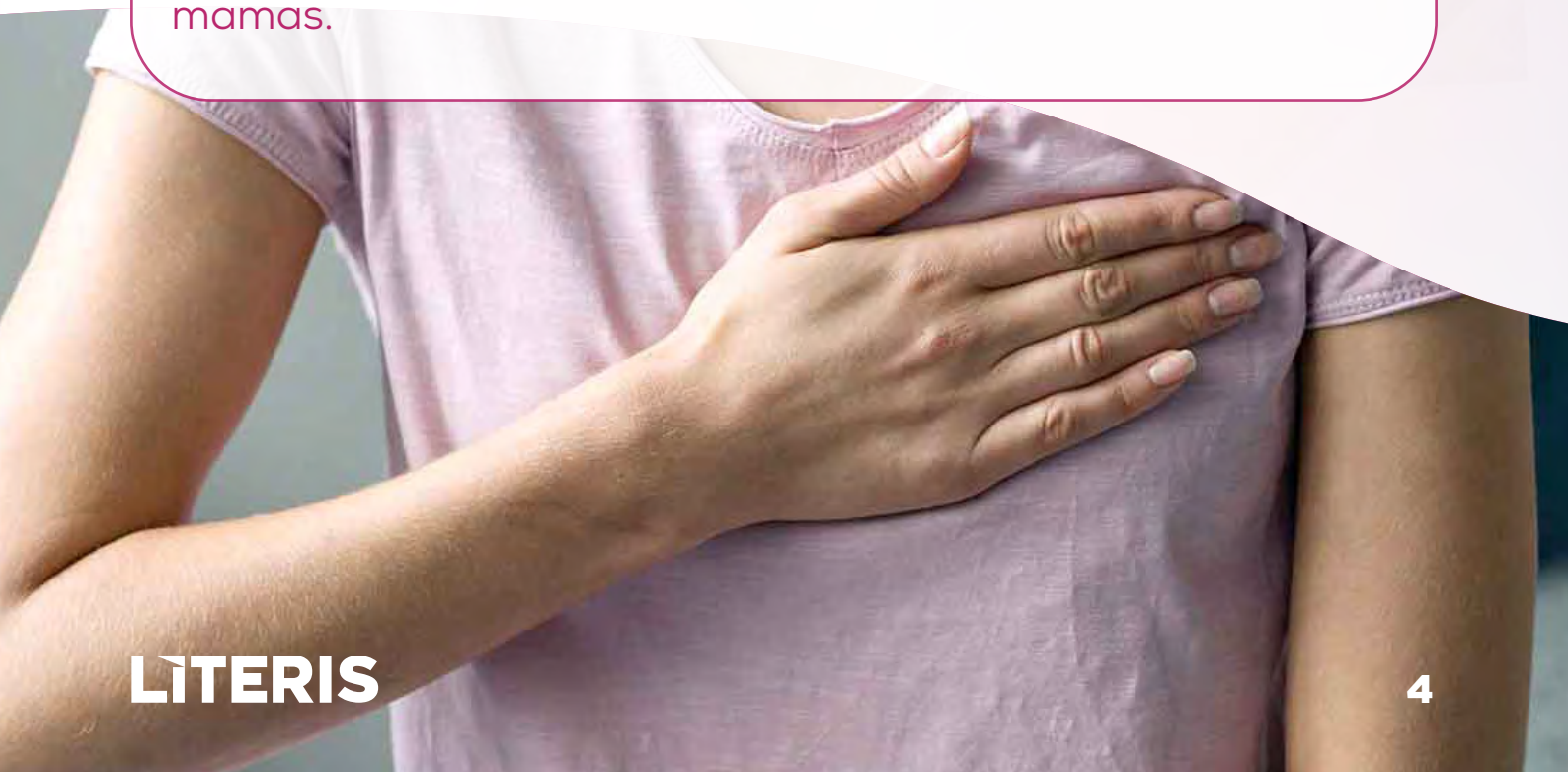
Esse exame chama-se "mamografia de rastreamento".

Como as mulheres podem realizar os exames?

Neste mini curso, temos um vídeo e um infográfico ensinando você a realizar o autoexame. Caso ainda precise de ajuda, visite um médico de sua preferência.

Você sabe qual é a melhor forma de prevenir o câncer de mama?

Fazendo a mamografia diagnóstica ela é a melhor forma de detectar a doença juntamente com o auto-exame das mamas.



COMO FAZER O AUTO-EXAME?

Vamos conhecer os três passos principais do auto-exame da mama. Em seguida, veremos um vídeo de orientação do exame.

1º passo	**FAZER OBSERVAÇÃO EM FRENTE AO ESPELHO.** Em pé diante do espelho a mulher deve seguir os passos a seguir: • Observe primeiro com os braços para baixo; • Depois levante os braços e observe de novo; • Por fim, observe com as mãos nos quadris.
2º passo	**APALPAR A MAMA DE PÉ.** Durante o banho: • Levante o braço esquerdo colocando a mão atrás da cabeça; • Apalpe cuidadosamente a mama esquerda com a mão direita; • Repita estes passos para a mama do lado direito.
3º passo	**REPETIR A APALPAÇÃO DEITADA.** Na posição deitada: • Coloque o braço esquerdo na nuca; • Apalpe a mama esquerda com a mão direita; • Repita esses passos na mama direita.

VÍDEO DO AUTO-EXAME

Vídeo do Canal "Sempre Vida" do youtube.

Clique na imagem abaixo para assistir ao vídeo!

Aponte sua camera para o código

para ver esse vídeo no seu celular

ATENÇÃO!

É um facto estabelecido de que um leitor é distraído pelo conteúdo legível de uma página quando analisa a sua mancha gráfica. Logo, o uso de Lorem Ipsum leva a uma distribuição mais ou menos normal de letras, ao contrário do uso de "Conteúdo aqui, conteúdo aqui".

Muitas ferramentas de publicação electrónica e editores de páginas web usam actualmente o Lorem Ipsum como o modelo.

IMPORTANTE!

É um facto estabelecido de que um leitor é distraído pelo conteúdo legível de uma página quando analisa a sua mancha gráfica. Logo, o uso de Lorem Ipsum leva a uma distribuição mais ou menos normal de letras, ao contrário do uso de "Conteúdo aqui, conteúdo aqui".

Muitas ferramentas de publicação electrónica e editores de páginas web usam actualmente o Lorem Ipsum como o modelo.

LITERIS