

# Cuidado com as mamas, carinho com seu corpo

O câncer de mama, doença resultante da multiplicação de células anormais da mama que formam um tumor com potencial de invadir outros órgãos, é uma doença que quando diagnosticada e tratada no início tem grandes chances de cura.

**É importante que conheçamos o nosso corpo.**

As mamas podem ter tamanhos e formatos diferentes, devemos palpar e sentir as mamas no dia a dia para **reconhecer as suas variações naturais** e **identificar mudanças que fogem ao seu normal**, essas alterações podem ser percebidas e ser um alerta para um sinal ou suspeita de câncer de mama.

## Atenção na observação das mamas

- *Caroço ou local endurecido, geralmente indolor é a principal manifestação da doença*
- *Alterações nos mamilos*
- *Saída espontânea de líquidos de um dos mamilos*
- *Pele avermelhada, feridas que não cicatrizam, coceiras que não melhoram, pele retraída ou abaulada ou parecida com casca de laranja*
- *Nódulos percebidos nas axilas ou pescoço*

Uma vez que notemos alterações suspeitas persistentes na mama é importante buscar uma avaliação médica. O **diagnóstico precoce** pode fazer toda diferença no tratamento pois **umenta as chances de cura!**

Não há uma causa única para o câncer de mama. Mas já sabemos que existem alguns fatores de risco relacionados à doença que podem ser modificados e reduzir o seu risco. Essas atitudes são especialmente importantes para as mulheres com histórico familiar ou alterações genéticas que predispõem à doença.

# Quanto antes, melhor

- *Manter uma rotina de atividades físicas (pelo menos 150 min de exercícios moderados, divididos em cinco dias da semana, ou 75 minutos mais vigorosos em menos dias)*
- *Uma alimentação equilibrada, priorizando alimentos naturais, evitando excesso de produtos industrializados e o excesso de açúcares e gorduras*
- *Procure ingerir proteínas de boa qualidade, principalmente frutas, legumes e verduras por serem fontes de vitaminas e minerais essenciais e ricas em fibras que ajudam na saciedade e no funcionamento adequado do intestino*

## **Mulheres de 50 a 69 anos devem fazer mamografia de rastreamento a cada dois anos**

O exame pode ajudar a identificar o câncer antes de a pessoa ter sintomas. Quanto maior a idade, maior o risco de ter a doença. A mamografia nesta faixa etária, com periodicidade bienal, é a rotina adotada na maioria dos países que implantaram o rastreamento organizado do câncer de mama e baseia-se na evidência científica do benefício desta estratégia na redução da mortalidade neste grupo.

O seu ginecologista vai orientar o melhor momento de realizar o exame, e é possível que esse rastreamento inicie antes, caso tenha uma forte história familiar para câncer de mama.

Material produzido pelo Serviço de Saúde do Ifes - Campus Vitória