Saúde da mama

Conhecer as próprias mamas ajuda a perceber mudanças. A maioria das alterações é benigna, mas toda mudança nova merece ser avaliada pela sua equipe de saúde. Fique atenta ao próprio corpo e não hesite em buscar orientação.

Procure a unidade se notar

Um nódulo (caroço) novo. Qualquer caroço que apareça e não estava lá antes deve ser avaliado por um profissional de saúde.

Mudança no formato da mama, afundamento da pele ou do mamilo, ou pele com aspecto de "casca de laranja". Essas alterações visuais merecem avaliação.

Saída de líquido pelo mamilo, principalmente se for com sangue e em uma só mama. Esse sinal deve ser investigado sem demora.

Mamografia

É o exame que ajuda a encontrar o câncer de mama cedo. No SUS, é indicada a cada dois anos, dos 50 aos 74 anos. Entre 40 e 49 anos, converse com a equipe sobre os prós e contras de começar antes.

Dor na mama, sozinha, quase nunca é sinal de câncer. Mesmo assim, toda alteração nova deve ser comunicada à sua equipe de saúde para avaliação adequada.



Bom saber

Conheça as suas mamas

Conhecer as próprias mamas ajuda a perceber mudanças. Não existe uma forma certa de autoexame, mas observar e tocar regularmente permite notar qualquer alteração.

Faça a mamografia na época certa

No SUS, a mamografia é indicada a cada dois anos para mulheres de 50 a 74 anos. Converse com a equipe de saúde se tiver dúvidas sobre quando começar.

Adote hábitos que reduzem o risco

Manter peso saudável, praticar atividade física, amamentar e reduzir o consumo de álcool ajudam a diminuir o risco de câncer de mama.

Não espere: busque atendimento

Toda mudança nova nas mamas merece ser avaliada. Quanto mais cedo o câncer é encontrado, maiores as chances de cura. Não adie a consulta por medo ou receio.

Importante: A maioria das alterações nas mamas **não é câncer**, mas toda mudança nova deve ser avaliada pela equipe de saúde. Em caso de dúvidas ou sinais de alerta, procure sua unidade de saúde ou o SAMU no **192**.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária