Sinais de alarme

Deve recorrer ao médico na presença das seguintes alterações:

- Aparecimento de um nódulo ou caroço na mama;
- Alteração do tamanho ou da forma da mama;
- Alteração na pele da mama ou no mamilo;
- Inversão ou retração do mamilo;
- Secreção ou corrimento de líquido do mamilo;
- Aparecimento de um inchaço ou caroço na axila;
- Dor ou desconforto no peito que não desaparece.

Estrada Príncipe Alberto do Mónaco — 9901-038 Horta

Telefone: 292 207 200

E-mail: sres-usifaial@azores-gov.pt

Elaboração: Marta Fialho Pereira

Revisão: Equipa da Comunicação

Imagem: www.google.pt

Referências:

- European Society for Medical Oncology (ESMO). ESMO Clinical Practice Guidelines: Breast Cancer. Disponível em: https://www.esmo.org/content/download/6593/114959/file/EN Breast-Cancer-Guide-for-Patients.pdf. Consultado em: 28/02/2025
- National Breast Cancer Foundation (NBCF). About Breast Cancer. Disponível em: https://www.nationalbreastcancer.org/about-breast-cancer/. Consultado em: 28/02/2025
- Site oficial do Governo dos Açores. Rastreio Organizado de Cancro de Mama nos Açores. Disponível em: https://portal.azores.gov.pt/web/coa/rocma. Consultado em: 28/02/2025

Elaborado em: 28-02-2025

Ref.ª USIFaial: 06|02|99|00

© Unidade de Saúde da Ilha do Faial

Cancro da Mama

Prevenção e deteção precoce

USI UNIDADE DE SAÚDE DA ILHA DO FAIAL

Como prevenir o cancro da mama?

Existem múltiplos fatores que podem aumentar o risco de cancro da mama. Apesar de não podermos alterar alguns deles, como no caso dos fatores genéticos, podemos atuar nos **fatores modificáveis**:

- Após o parto, amamentar, se possível;
- Fazer uma alimentação saudável e equilibrada, de acordo com a roda dos alimentos;
- Manter um peso ideal, evitando situações de excesso de peso e de obesidade;
- Praticar regularmente exercício físico;
- Não fumar;
- Beber álcool com moderação.

Estilo de vida saudável

Deteção precoce

Geralmente, quando se inicia atempadamente o tratamento, nos casos em que o cancro ainda se encontra localizado, **a probabilidade de cura é mais elevada**. Por esta razão, a sua deteção precoce é essencial.

Como?

01 Autoexame mamário

02 Rastreio

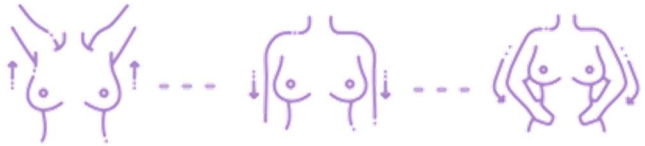
01 Autoexame mamário

- Todas as mulheres adultas, pelo menos 1 vez por mês.
- Mulher fica familiarizada com o aspeto e toque normal das suas mamas.
- Facilita a deteção de alguma alteração e, assim, alertar um profissional de saúde.

Inspeção:

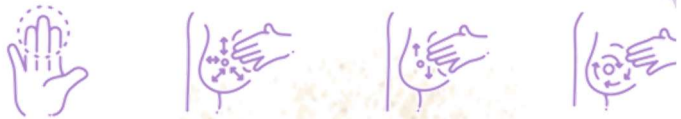
Observar ambas as mamas em frente ao espelho.

- Com as mãos atrás da cabeça;
- Com os braços estendidos ao longo do corpo;
- Com as palmas das mãos nas ancas, pressionando firmemente para flexionar os músculos do peito.



Palpação:

- Deitada e em pé, com a mão atrás da cabeça;
- Com os 3 dedos do meio, em pequenos movimentos circulares;
- Deve-se palpar toda a área da mama e axila;
- Apertar o mamilo para verificar se algum fluído é drenado.



02 Rastreio

Consiste na realização periódica de exames mamários em **mulheres sem sintomas**, com o objetivo de **diagnosticar a doença numa fase inicial**.

Rastreio Organizado de Cancro de Mama dos Açores

- Mulheres entre os **45 e os 74 anos** de idade;
- Mamografia de 2 em 2 anos;
- Realizada em unidades móveis;
- Mulheres inscritas no Centro de Saúde recebem carta com data, hora e local;
- Totalmente gratuito

- Mamografia é estudada por 2 médicos radiologistas;
- Se existirem dúvidas, a mulher é chamada para uma consulta de reavaliação;
- Se mantiverem as dúvidas, a mulher é encaminhada para uma consulta no Hospital de patologia da Mama.

rocma