

## Autoexame da mama

Ponha-se em pé na frente de um espelho com as mãos na cintura. Observe seus seios. Observe sua cor, tamanho, textura e forma.



Levante os braços e observe os seios frontal e lateralmente. Se eles são volumosos, elevá-los de modo que a região escondida pela pele possa ser observada.



Deite-se de barriga para cima e, com a ponta dos dedos aperte suavemente a mama. Faça pequenos movimentos circulares. Alternar a pressão que faz com que os dedos sobre o peito. Use sua mão esquerda para examinar a mama direita e a mão direita para examinar a mama esquerda.



Faça os movimentos de cima para baixo e de baixo para cima em ziguezague, de modo a cobrir todo o comprimento da mama.



Este teste pode ser repetido em pé, enquanto você tomar um banho, porque a pele molhada é mais fácil de examinar.



# Campanha Outubro Rosa

Outubro Rosa é uma campanha de conscientização realizada por diversos entes no mês de outubro dirigida à sociedade e às mulheres sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama.

No Brasil, em 2020, pela estimativa do Instituto Nacional do Câncer (INCA), são esperados 66.280 casos novos de câncer de mama.



A turma de Gerência em Saúde de Campos Sales abraça esta causa!

Geanne Maria Costa Torres  
Jacqueline Barbosa Gomes  
Professoras

Antônia Kalinca Gomes de Oliveira  
Coordenadora Local  
(Organizadoras)

Francisca Gomes Montezuma  
Coordenadora do Curso



## CURSO TÉCNICO EM GERÊNCIA EM SAÚDE

#OutubroRosa



Campanha  
Outubro Rosa

Campos Sales – CE  
2020

# OUTUBRO ROSA: AUXÍLIO NA PREVENÇÃO PRIMÁRIA E NA DETECÇÃO PRECOCE

Como a mulher pode perceber a doença?

O câncer de mama pode ser percebido pela mulher como um caroço, acompanhado ou não de dor. A pele da mama pode ficar vermelha ou surgirem alterações no bico do seio, o mamilo. Também pode aparecer pequenos caroços na região embaixo dos braços, nas axilas. Lembre-se de que nem sempre essas alterações são sinais de câncer de mama.

## FATORES DE RISCO

O câncer de mama não tem uma causa única. Diversos fatores estão relacionados ao aumento do risco de desenvolver a doença, como: idade, fatores endócrinos/história reprodutiva, fatores comportamentais/ambientais (fumar, beber, excesso de peso) e fatores genéticos/hereditários.

## PREVENÇÃO

A prevenção baseia-se no controle dos fatores de risco.



## DETECÇÃO PRECOCE

O câncer de mama detectado em fase inicial aumenta as chances de cura. Autopalpação das mamas e mamografia são indicadas para a detecção precoce. No Brasil, a recomendação é que a mamografia seja feita a cada dois anos para mulheres entre 50 e 69 anos. Em casos suspeitos ou histórico familiar os médicos podem solicitar o exame a mulheres fora dessa faixa etária. OBS: O autoexame das mamas não deve ser feito no período menstrual.

## TRATAMENTO

Para o tratamento de câncer de mama, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece todos os tipos de cirurgia, como mastectomias, cirurgias conservadoras e reconstrução mamária, além de radioterapia, quimioterapia, hormonioterapia e tratamento com anticorpos. Cabe ao médico escolher o tratamento adequado para cada paciente.

A postura atenta das mulheres em relação à saúde das mamas, que significa conhecer o que é normal em seu corpo e quais as alterações consideradas suspeitas de câncer de mama, é fundamental para a detecção precoce dessa doença. Em casos de suspeita, procure atendimento médico!



Observar 12 sintomas que podem indicar o câncer de mama:

