



# Prevenção do cancro da mama

**A prevenção é a melhor arma na luta contra o cancro de mama! Esteja atenta e saiba quando deve consultar o seu médico!**

As suas mamas mudam constantemente ao longo da vida, desde a puberdade, passando pela adolescência e maternidade, até à menopausa. Estas mudanças devem-se aos níveis variáveis das hormonas femininas, estrogénio e progesterona, no seu corpo.

São sinais de suspeição, sempre que encontre algo de diferente ao observar ou palpar a sua mama, nomeadamente se diferir da outra mama, os seguintes: a deteção de um nódulo (caroço) à palpação; o aumento progressivo e assimétrico de uma das mamas; alterações cutâneas (depressão, espessamento ou endurecimento da pele) localizadas; retração de um dos mamilos e corrimento (branco amarelado ou sanguinolento) mamilar. Em todos estes casos, deverá recorrer de imediato ao médico.

Saiba no entanto que há mudanças normais, como as seguintes:



## Antes do período menstrual

A partir da puberdade, o estrogénio e a progesterona desempenham um papel vital no ciclo menstrual da mulher, o que resulta na capacidade de ter o período. São estas hormonas as responsáveis pelas mudanças que possa vir a sentir na mama imediatamente antes do seu período.

As suas mamas podem parecer ocasionalmente mais pesadas e mais cheias. Podem, também, estar mais moles ou ter caroços (nódulos). Depois do período estes caroços tornam-se menos óbvios e podem mesmo desaparecer, apesar de algumas mulheres poderem ter seios moles e com caroços permanentemente.

Muitas mulheres também poderão ter dores mamárias ligadas ao seu ciclo

menstrual (dores mamárias cíclicas).

## Durante a gravidez

Uma alteração mamária nas mamas pode ser um sinal de gravidez. Muitas mulheres sentem sensações diferentes na mama tais como formigueiro ou dor (em particular nos mamilos). Este fenómeno surge devido ao aumento dos níveis da progesterona e do crescimento dos ductos mamários. As mamas e a aréolas começam a ficar maiores. Os mamilos e aréolas tornam-se mais escuros e mantêm-se assim durante a gravidez.

## Ao amamentar

Grandes quantidades de leite são produzidas para amamentar um recém-nascido, e as mamas podem variar de tamanho várias vezes ao dia, de acordo com os padrões de amamentação do bebé. Quando terminar a amamentação, as mamas gradualmente voltam ao que eram antes da gravidez, apesar de poderem ter um tamanho diferente e serem menos firmes do que anteriormente.

## Antes, durante e depois da menopausa

A partir dos 35 anos, as mamas começam a envelhecer e o tecido glandular é gradualmente substituído por gordura. À medida que os níveis de estrogénio diminuem durante e após a menopausa, as mamas podem mudar de tamanho, perder a firmeza, ficarem mais flácidas e descair. Caroços nas mamas também são comuns nesta altura e poderão traduzir a formação de quistos mamários (pequenos sacos cheios de líquido e que são benignos). É importante consultar o seu médico de família sobre quaisquer mudanças que sejam novas para si, mesmo que a maior parte delas seja aparentemente benigna (não pareça ser cancro).



## Problemas mamários

Ocasionalmente, mudanças na mama indicam uma situação benigna que pode precisar de orientação e esclarecimento e raramente de tratamento. Por exemplo, dores nas mamas associadas ao período menstrual são vistas como algo normal. No entanto, quando são dores fortes e que duram muito tempo podem vir a precisar de tratamento.

## Estar alerta à mama

Qualquer que seja a sua idade, tamanho ou forma, é importante cuidar das suas mamas. O cancro da mama é o tipo mais comum de cancro, nas mulheres, em Portugal, por isso é importante que cuide das suas mamas através da prevenção. Estar alerta é uma forma importante de cuidar bem do seu corpo. Significa conhecer o aspeto normal das suas mamas, para que saiba o que é normal em si. Poderá sentir-se mais confiante na deteção de mudanças.



## Como vigio a mama?

Não há forma certa ou errada de vigiar a mama. Tente habituar-se a ver e sentir as suas mamas regularmente. Pode fazê-lo no banho ou no duche, quando põe creme corporal ou quando se veste. Não há necessidade de mudar as suas rotinas diárias. Lembre-se de verificar as mamas até às clavículas e as axilas.

## Código de 5 pontos de vigilância mamária

1. Saiba o que é normal em si
2. Saiba que alterações deve procurar e sentir
3. Veja e sinta

4. Informe o seu médico sobre alguma alteração

5. Faça exames de rotina às mamas a partir dos 45-50 anos

## Alterações a que deve estar alerta

Para conseguir atuar em potenciais problemas com a maior brevidade possível, precisa de estar alerta a quaisquer alterações nas suas mamas, como, por exemplo: uma alteração no tamanho ou forma; uma alteração na estrutura da pele e ficar franzida ou ondulada (como casca de laranja), um caroço ou espessamento que está diferente do resto do tecido da mama; vermelhidão ou erupção cutânea na pele da mama e/ou no mamilo; se o seu mamilo ficar invertido (for para dentro) ou alterar a sua posição ou forma; um inchaço na sua axila ou à volta da clavícula; descarga (de líquido) de um ou ambos os mamilos; dor constante na sua mama ou axila.

## O que fazer

Se notar alguma alteração, por favor, consulte o seu médico de imediato. Lembre-se que a maior parte das alterações a nível da mama não são cancro, mesmo se necessitar de tratamento ou consultas de seguimento.

O seu médico poderá tranquilizá-la após examinar a sua mama, ou pode ser aconselhada a voltar numa altura diferente do seu ciclo menstrual, para descartar a hipótese de uma causa hormonal. Em alternativa, pode ser encaminhada para uma clínica da mama para uma examinação mais detalhada.

