



CONFEDERAÇÃO NACIONAL DOS
TRABALHADORES NA INDÚSTRIA



CNTI

Declare seu **amor**
por **você!**
Nunca é cedo para se cuidar!

Confederação Nacional dos Trabalhadores na Indústria - CNTI

Secretaria para Assuntos do Trabalho da Mulher,
da Juventude e do Idoso

SEP/ NORTE - Quadra 505 Conjunto "A" Asa Norte
Fone: (61) 3448-9900 Fax: (61) 3274-7001
CEP.: 70.730-540 Brasília - DF
SITE: www.cnti.org.br

Campanha de prevenção
ao câncer de mama



Um toque pode salvar a sua vida!



Câncer de Mama

INFORMAÇÃO É PREVENÇÃO!

O câncer de mama é uma doença causada pela multiplicação desordenada de células anormais da mama, que formam um tumor com potencial de invadir outros órgãos.

Há vários tipos de câncer de mama. Alguns têm desenvolvimento rápido, enquanto outros crescem lentamente. A maioria dos casos, quando tratados adequadamente e em tempo oportuno, podem ser curados.

O câncer de mama também acomete os homens, porém é raro, representando apenas 1% do total de casos da doença.



Sintomas

O câncer de mama pode ser percebido em fases iniciais e na maioria dos casos o diagnóstico precoce aumenta as chances de cura. Alguns sintomas quando percebidos devem ser avaliados:

- Nódulo palpável
- Alteração na pele
- Inversão de mamilos ou secreção saindo dos mamilos
- Vermelhidão na pele
- Aparecimento de irregularidades na pele da mama
- Sensação de nódulo aumentado na axila



Causas

O câncer de mama não tem uma causa única. Diversos fatores aumentam as chances de surgimento da doença, são eles: idade, fatores endócrinos, história reprodutiva, fatores genéticos, hereditários, consumo demasiado de bebida alcoólica, entre outros.



Diagnóstico

Exames de rotina ou complementares são realizados para uma detecção precoce da doença:

- Mamografia (é o exame mais importante para diagnosticar o câncer de mama precocemente)

- Ultrassonografia das mamas
- Ressonância das mamas
- Procedimentos como biopsia podem confirmar o diagnóstico



Cuidados

Cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos mais saudáveis como:

- Praticar atividades físicas
- Alimentação equilibrada
- Fazer visitas anuais ao ginecologista
- Submeter-se aos exames clínicos
- Realizar o autoexame uma vez por mês



Autoexame

O autoexame das mamas é um processo simples e detecta o câncer em seu estágio inicial. Uma semana após a menstruação é a época adequada para fazer o autoexame.

1º Passo



Em frente ao espelho, observe o bico do seio, a superfície e o contorno das mamas. Levante os braços e note se com o movimento aparecem alterações no contorno e superfícies das mamas.

2º Passo



A mão direita deve apalpar a mama esquerda e vice-versa. Faça movimento circulares suaves, apertando levemente com as pontas dos dedos.

3º Passo



Apalpe as axilas em busca de nódulos, que podem ser dolorosos ou não. Se encontrar secreção, procure um médico.

4º Passo



Comprima os mamilos da base à ponta, na busca por alguma secreção. Se houver secreções, faça uma avaliação médica.

As informações contidas nesse material não substituem a consulta médica. Procure uma avaliação pessoal com Serviço de Saúde.