

# CANCRO DA MAMA

## Outubro

### Mês internacional do cancro da mama

## PROGRAMA DE RASTREIO DO CANCRO DA MAMA

As mulheres entre os 45 e os 69 anos de idade são convocadas/convidadas por carta pela Liga Portuguesa contra o Cancro, de dois em dois anos, para fazer o Rastreio do Cancro da Mama através da mamografia. Esta convocatória/convite é realizada através do Centro de Saúde onde a mulher se encontra registada e é enviada pelo parceiro operacional do Rastreio na região onde reside.

## AUTOEXAME DAS MAMAS

8 dias depois da menstruação. Se não menstrua escolha um dia do mês.



- ✓ Se você observar algum dos sinais e/ou sintomas a seguir, comunique imediatamente seu médico: dor, palpação de caroço, saída de líquido, alteração na pele, palpação de nódulos axilares (íngua).
- ✓ O diagnóstico precoce aumenta em até 95% a chance de cura do câncer de mama.
- ✓ O autoexame das mamas não substitui os exames clínicos nem a mamografia.

## COMO VIGIAR A SUA MAMA?

Para além da **mamografia**, as medidas de deteção precoce da doença incluem ainda o **auto-exame da mama** e o **exame clínico** da mama efetuado pelo seu médico. O autoexame mamário permite despistar nódulos precocemente, o que significa um melhor prognóstico.

**Atenção** que este exame não substitui a visita regular ao seu médico.

O sinal mais comum de Cancro da Mama é o aparecimento de um **novo nódulo ou massa (caroço)**.

Pode tratar-se de uma massa indolor, dura com contornos irregulares, no entanto, pode apresentar-se de múltiplas formas, razão pela qual, é importante que qualquer nova alteração ou nódulo da mama seja verificada por um médico.

É tempo de **OUTUBRO ROSA**. Espalhe esta ideia!