



Saiba como se cuidar contra o câncer de mama



Os cuidados contra o câncer de mama devem ser realizados ao longo do ano, de outubro a outubro.

Os exames possibilitam a identificação precoce de alterações nas mamas, sejam elas benignas ou malignas. Quanto mais cedo elas forem encontradas, maiores são as chances de um **tratamento efetivo**.

Mulheres com histórico familiar de câncer de mama ou outros fatores de risco podem precisar iniciar o exame antes ou manter maior frequência. Converse com o seu médico.

Autocuidado

A importância da prevenção

O câncer de mama costuma se manifestar a partir dos 40 anos, idade indicada para realizar exames clínicos frequentes. Depois dos 50 anos, toda mulher precisa realizar a mamografia anualmente ou a cada dois anos, conforme a orientação do médico.

Estilo de vida saudável:



Alimente-se de forma equilibrada.



Pratique exercícios regularmente.



Gerencie o estresse e a ansiedade.



Durma bem para renovar as energias.



Uma poderosa aliada na luta contra o câncer de mama

A **mamografia** é um exame simples que busca alterações (que podem ser nódulos, microcalcificações ou assimetrias) nas mamas antes que se tornem visíveis na pele ou palpáveis. Ela é a **principal ferramenta** para rastrear qualquer alteração, mesmo sem sintomas.

O Ceará é formado por **5 grandes regiões de saúde**, divididas, ao todo, em **22 áreas descentralizadas**. Cada área possui uma policlínica com mamógrafo e abrangência regional. A rede estadual conta com **25 aparelhos** distribuídos por todo o Ceará, nas **Policlinicas Regionais** e, em **Fortaleza**, nos Hospitais: Geral Dr. César Cals (**HGCC**), Maternidade José Martiniano de Alencar (**HMJMA**) e no Instituto de Prevenção do Câncer (**IPC**).

Na hora da mamografia



Realize o exame em até **12 dias** após a **menstruação**, quando as mamas estão menos inchadas e sensíveis.



Relaxe. Antes e durante o exame, respire fundo e devagar. Lembre-se de que a mamografia só dura alguns segundos.



Evite usar **desodorantes, talcos** ou **cremes** na área das mamas e das axilas no dia do exame, pois esses produtos podem **interferir** nas imagens.



A dose de radiação da mamografia é **baixa e segura**, mas o exame não é recomendado para **mulheres grávidas** ou com **suspeita de gravidez**.



É recomendável usar **roupas com duas peças**, pois você terá de retirar a parte de cima na hora do exame.



Não é verdade que a radiação do exame de mamografia é capaz de provocar o câncer.



A maioria das mulheres descreve a mamografia como um desconforto **temporário**, não necessariamente dor. Durante o exame, a mama é comprimida por alguns segundos. Esse processo é **rápido** e o desconforto, se houver, é **passageiro**.

Converse com outras mulheres. Fale sobre a importância da mamografia com amigas e familiares.

E não esqueça: mesmo sem qualquer sintoma, faça os seus exames. De outubro a outubro, cuide-se.