

# Outubro Rosa – Mês da prevenção do cancro da mama

written by Maria Paulo | 11 de Outubro, 2024



O mês de outubro é o mês de sensibilização para o **cancro de mama**. É uma época onde se pretende alertar a população portuguesa para a consciencialização e necessidade de diagnóstico precoce desta doença. O **autoexame mamário** assume-se como elemento fundamental para estar alerta em relação aos sintomas. Saber realizar o autoexame mamário é extremamente importante numa altura onde cada vez mais a incidência de cancro da mama atinge uma população mais jovem.



Segundo o cirurgião plástico,

Eduardo Matos **“atualmente existe uma consciencialização das mulheres portuguesas para os perigos da doença do cancro de mama. No entanto é importante seguir alguns passos de forma a dotar a pessoa com a capacidade de detetar precocemente o problema”**. Para além do autoexame da mama, Eduardo Matos salienta ainda que **“é importante falar com seu médico de família, realizar exames regulares, como análises ao sangue ou mamografia”**, de forma a detetar qualquer eventualidade ainda numa fase inicial.

Os **exames de rastreio** assumem-se como uma garantia vital de precaver qualquer situação de doença. Conversar em ambiente de consulta com o seu médico, colocar questões acerca de quando começar e com que frequência deve fazer exames para despistar a doença, são passos muito importantes no combate a uma das doenças que mais afeta a população portuguesa, em especial a população feminina.

A importância do rastreio regular, que é **recomendado entre os 50-69 anos com exames de 2 em 2 anos**, é um passo a reter. No entanto, e caso existam fatores de risco associados como antecedente da doença em familiar direto, os exames devem ser realizados entre os 30 e os 45 anos.

### **Pequenos gestos podem salvar uma vida:**

O **autoexame da mama deve ser feito mensalmente**, para avaliar quaisquer alterações nas mamas. A melhor altura para realizar o autoexame da mama é aproximadamente uma semana depois da menstruação (no final do período menstrual). Segundo Eduardo Matos, especialista em cirurgia plástica e reconstrutiva, **“se uma mulher não tem uma menstruação regular, deverá realizar, preferencialmente, o autoexame sempre no mesmo dia de cada mês”**.

Em caso de notar alguma situação fora do normal durante o exame, deve sempre contactar o médico, logo que possível. São **7 passos**, simples de efetuar, e, por isso mesmo, é importante

tomar nota:

**Coloque-se de pé em frente a um espelho.**

Os braços devem estar caídos e relaxados ao longo do seu corpo.

– Compare as duas mamas, tendo em conta o tamanho e forma das mesmas. É perfeitamente normal uma mama apresenta maior volume que a outra.

Observe se são visíveis alguns sinais de nódulos ou pequenas saliências na pele em redor da mama.

– Após verificar o aspeto geral da mama foque-se na região do mamilo.

Deve prestar atenção a eventuais presenças de nódulos ou algum tipo de secreção que seja visível nesta zona.

– Levante o braço direito e examine a mama direita com a sua mão esquerda. Pressione de forma suave com a ponta dos dedos e palpe toda a mama. Este é um momento do autoexame que permite sentir a presença de caroços ou nódulos que não sejam visíveis antes da palpação.

– De seguida deverá massajar com a mão direita a zona da axila esquerda e a zona abaixo da mama. Mais uma vez a intenção deste passo é detetar eventuais formações anómalas em toda a região que está a observar.

Por último, repita estes mesmos passos na mama esquerda de forma a concluir o exame.

Para o especialista em cirurgia plástica e reconstrutiva “o autoexame em nenhum momento substitui exames como a mamografia ou qualquer outra recomendação do médico de família”. Em caso de sentir alguma alteração na região da mama deve imediatamente contactar o seu médico e realizar os devidos exames para avaliar a situação.