

# Outubro Rosa

## Exame Clínico das Mamas, um grande aliado!

Você sabia que 65% dos casos de câncer de mama são descobertos pelas próprias mulheres? Todas as mulheres, independentemente da idade, podem e devem conhecer seu corpo para saber o que é e o que não é normal em suas mamas. Caso perceba os sinais sugestivos citados, busque avaliação médica imediata! Alterações suspeitas devem ser avaliadas pelo exame clínico das mamas, que é a inspeção dinâmica e estática das mamas por médico ou enfermeiro treinado.

## Quando foi a última vez que seu médico examinou suas mamas?

O exame clínico das mamas deve ser realizado anualmente por mulheres acima dos 40 anos; Além do acompanhamento regular de controle, a recomendação de rastreamento por imagem segue sendo a mamografia para mulheres na faixa etária de 50 a 69 anos a cada 2 anos. **Informe-se, fique de olho na assistência de cuidados que tem recebido e assumo o controle de sua saúde!**

**Everson Bertazo** Enfermeiro AIS **COREN/SC 134.791**

### Referências:

[http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/acoes\\_programas/site/home/nobrasil/progrma\\_ma\\_controle\\_cancer\\_mama/deteccao\\_precoce](http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/acoes_programas/site/home/nobrasil/progrma_ma_controle_cancer_mama/deteccao_precoce) (Acesso em: 25/09/2018);  
Cartilha Câncer de Mama: vamos falar sobre isso? (INCA 2016/2017)

## Sinais do câncer de mama

Nódulos

Linfonodos palpáveis

Veias salientes

Mamilo invertido

Secreção

Alterações de pele