

EM CASO DE SUSPEITA

Convênio SUS

Procure a Unidade de Saúde mais próxima e peça encaminhamento para o Hospital Erasto Gaertner

Demais convênios

Agende sua consulta no Hospital Erasto Gaertner pelo telefone (41) 3361-5000



ERASTO GAERTNER

Rua Dr. Ovande do Amaral, 201 - Jardim das Américas

Telefone: (41) 3361-5000 - Fax: (41) 3266-1822

CEP: 81520-060 - Curitiba - Paraná - Brasil

www.erastogaertner.com.br

VAIDADE E SAÚDE COM ATITUDE

Previna o **câncer de mama.**



CÂNCER DE MAMA

No Brasil, o câncer de mama é a primeira causa de morte em mulheres nas regiões sul e Sudeste. A mama cumpre duas funções muito importantes: estética e fisiológica (amamentação). Portanto, deve receber cuidados especiais.

Um tumor mamário detectado no início, significa cura definitiva em 90% dos casos, sem perda da mama. Com um centímetro de diâmetro, um tumor já é palpável. Daí a importância do auto-exame nas mamas.

Fatores que ajudam na prevenção do câncer de mama

- + Comer alimentos que contenham vitamina A;
- + Reduzir o consumo de gorduras na alimentação;
- + Manter o peso normal;
- + Evitar a primeira gestação após os 30 anos;
- + Tomar hormônios somente com indicação e o acompanhamento médico;
- + Realizar o auto-exame mensal;
- + Realizar exame médico periódico (anual) conforme indicação médica;

Fatores que aumentam o risco do câncer de mama

- + Vários casos de câncer na família (mãe, irmãs, tias);
- + Alimentação com excesso de gorduras;
- + Primeira gestação após os 20 anos;
- + Não ter tido filhos;
- + Primeira menstruação antes dos 13 anos;
- + Menopausa após os 52 anos.

O QUE DEVO PROCURAR?

- + Caroços duros e indolores, com bordas irregulares, mesmo pequenos;
- + Saliências ou afundamentos na pele;
- + Modificação da posição do bico ou ferida ao redor;
- + Inchaço em toda mama.

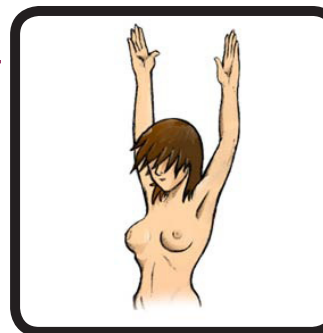
Se encontrar qualquer alteração, procure o médico imediatamente.

Nem todos os caroços que aparecem nas mamas são malignos.

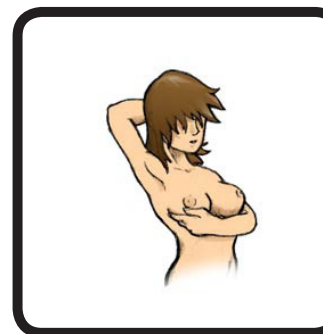
Somente o médico e os exames podem dar essa certeza.

VEJA COMO FAZER

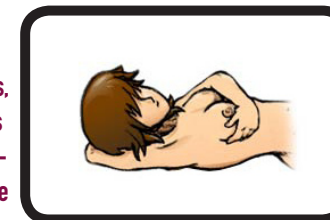
- 1.:** Fique em pé, diante do espelho, com os braços levantados, e verifique a uniformidade da pele, certificando-se da ausência de inchaço, mudanças na coloração, calombos ou qualquer outra alteração.



- 2.:** Diante do espelho, com o braço atrás da cabeça, toque, com as pontas dos dedos, o seio, as axilas e os mamilos. Verifique a ocorrência de dor em algum local, de nódulos, de caroços ou de líquidos que saiam dos mamilos. Se houver qualquer alteração, o médico deve ser procurado.



- 3.:** Deitada em sua cama, com o braço atrás da cabeça, toque os seios, as axilas e os mamilos com as pontas dos dedos, repetindo o exame feito diante do espelho.



- 4.:** Os seios devem ser examinados em todas as direções. Veja as orientações ao lado.

