

**Assunto: Dia Nacional de Prevenção do
Cancro da Mama**

Para: Todos os Profissionais de Saúde

No dia 30 de Outubro assinala-se o *Dia Nacional de Prevenção do Cancro da Mama*. Com o lema: “Saiba o que lhe vai no peito” procura-se dar destaque, uma vez mais, para a importância do auto exame da mama.

O auto exame, realizado pelo menos uma vez por mês, representa o meio mais acessível a todas as mulheres para ajudar a um diagnóstico precoce e aumentar as possibilidades de cura.

De acordo com os dados disponíveis, conforme tabela abaixo, a Região Autónoma da Madeira é a segunda região do país com maior mortalidade quando comparada com o todo do Continente e a Região Autónoma dos Açores.

Tumor Maligno da Mama Feminina
Óbitos e Taxas de Mortalidade Padronizadas na RAM, RAA, Continente e Portugal
2006

Causa de Morte	2006							
	RAM		RAA		Continente		Total Geral	
	Óbitos (nº)	Taxa (/100000 hab.)						
Tumor Maligno da Mama	44	29,8	50	36,4	1.353	18,3	1.450	18,9

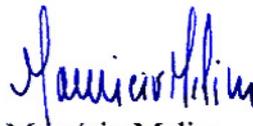
Fonte: DGS, Risco de Morrer em Portugal 2006

Nota: Taxas calculadas com base na população-padrão europeia - Risco de Morrer em Portugal 2006

REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE
E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

Assim solicita-se os bons officios dos profissionais de saúde na divulgação deste lema, sustentando-a em acções de educação para a saúde que visem aumentar os conhecimentos das mulheres sobre esta patologia e incentivar o auto exame. Para o efeito o IASAÚDE, IP-RAM anexa a esta circular dois suportes de informação, cartaz e flyer, que podem ser utilizados na dinamização das referidas acções.

O Presidente



Maurício Melim

Anexo: cartaz e flyer

DPPS/AC/ZL

Dia Nacional da Prevenção do Cancro da Mama

30 de Outubro de 2009

Saiba o que lhe vai no peito

Faça o auto-exame mamário

Ao fazer o auto-exame da mama pode:

-  Avaliar melhor o seu estado de saúde
-  Estar mais atenta para detectar alterações nas mamas, nos mamilos e nas axilas
-  Ajudar a fazer um diagnóstico mais cedo
-  Aumentar as hipóteses de cura
-  Sentir-se mais segura



Dia Nacional da Prevenção do Cancro da Mama

30 de Outubro

Saiba o que lhe vai no peito

Faça o auto-exame mamário

Ao fazer o auto-exame da mama pode:

- Avaliar melhor o seu estado de saúde
- Estar mais atenta para detectar alterações nas mamas, nos mamilos e nas axilas
- Ajudar a fazer um diagnóstico mais cedo
- Aumentar as hipóteses de cura
- Sentir-se mais segura

O auto-exame deve ser feito mensalmente, na semana a seguir à menstruação. Coloque uma das mãos atrás da cabeça e utilize a outra para palpar a mama do lado oposto. Depois execute os seguintes movimentos:



Vertical

A mão percorre toda a mama em movimentos para cima e para baixo



Espiral

Com movimentos concêntricos, a mão parte da periferia da mama até chegar ao mamilo



Quadrantes

Num movimento de vaivém, a mão vai do mamilo até à periferia da mama e retorna ao mamilo

- **No banho:** o sabão facilita o deslizamento dos dedos e, conseqüentemente, a detecção de alterações na mama
- **Deitada:** para facilitar o auto-exame, aplique um gel ou creme sobre as mamas
- **Ao espelho:** verifique se há diferenças no formato, tamanho, aparência das duas mamas e se surge corrimento ao pressionar os mamilos

Adaptado de: www.spsenologia.pt



Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM
Departamento de Promoção e Protecção da Saúde

<http://iasaude.sras.gov-madeira.pt>