

# Mês Sensibilização Cancro da Mama



## O que é o mês da Sensibilização do Cancro da Mama e qual a sua importancia?

O Mês de Sensibilização para o Cancro da Mama é uma campanha anual realizada em Outubro, que visa aumentar a sensibilização para o impacto do cancro da mama e mostrar apoio às pessoas que são/foram afectadas por ele. O mês é uma altura para nos reunirmos em torno de todos/as em todas as fases, quer estejamos apenas a aprender sobre a saúde da mama, quer tenhamos sido recentemente diagnosticados/as e estejamos a receber tratamento, ou tenhamos já muitos anos de sobrevivência

## Veste cor de rosa!

O dia 'Veste Cor de Rosa' do *Breast Cancer Now* é um dos maiores eventos de angariação de fundos. No dia 21 de Outubro, milhares de pessoas usam cor-de-rosa nas comunidades, escolas ou locais de trabalho para aumentar a sensibilização para o cancro da mama.

## Sinais & Sintomas do Cancro da Mama

Consulta um profissional de clínica geral ou um profissional da especialidade se notares uma mudança no teu peito que seja nova ou invulgar para ti.

Alguns dos sinais e sintomas comuns incluem:

- Um **caroço ou inchaço** no peito, tórax superior ou axila
- Uma **mudança na pele**, como o enrugamento ou a covinha
- Uma **mudança na cor do peito** - o peito pode parecer vermelho ou inflamado
- Uma **mudança no mamilo**, por exemplo, tornou-se puxado para dentro (invertido)
- **Erupção ou crosta** à volta do mamilo
- **Líquido inusitado** (descarga) de qualquer dos mamilos
- **Alterações no tamanho** ou forma do peito
- Por si só, a dor nos seios não é normalmente um sinal de cancro da mama. Mas cuidado com aquela dor no peito ou na axila que está lá todo ou quase todo o tempo.

## Sinais & Sintomas de Cancro da Mama – No homem.

Embora raro, os homens também poder ter cancro da mama. O sintoma mais comum do cancro da mama nos homens é um caroço na zona do peito.

Consulta um/uma profissional de saúde se notares uma alteração - a maioria das alterações mamárias, incluindo os nódulos, não são cancro. Mas quanto mais cedo for diagnosticado o cancro da mama, mais provável é que tenha tratamento.

### Como podes verificar os teus seios

Não há uma forma em especial de verificares os teus seios e não precisas de qualquer formação. Certifica-te de verificar toda a tua zona mamária, incluindo até à clavícula e axilas.

Analisares o teu peito é fácil, com o **TPV**.

**T** Toca no teu peito - consegues sentir algo novo ou invulgar?

**P** Procura por mudanças - alguma coisa te pareça diferente?

**V** Verifica quaisquer alterações novas ou pouco usuais com um/a profissional de clínica geral ou especialista.

Todas as pessoas terão a sua própria forma de tocar e procurar mudanças, mas é bom habituarmo-nos a verificar regularmente e estarmos cientes de tudo o que é novo ou diferente.

