

Nome _____

Turma _____

N.º _____

2minutos.pt/episodios/27

Nódulo na mama, motivo para alarme?

Vê o episódio e lê atentamente o texto que se segue.

Uma alteração na mama é motivo de pânico? Será preciso ir a correr para o médico quando se deteta uma alteração suspeita? Como conhecer os sinais de alerta e evitar riscos?

O cancro da mama é uma doença que nenhuma mulher pode ignorar: é o cancro mais frequente e o 2.º mais mortal para as portuguesas. O primeiro passo para inverter as estatísticas é estar alerta para esta doença, já que existem medidas eficazes de prevenção.

Todas as mulheres devem conhecer bem as suas próprias mamas e o seu aspeto habitual. As alterações da mama são algo comum, especialmente durante o ciclo menstrual. Quem observa com atenção e regularidade as suas mamas tem mais facilidade em identificar alterações fora do normal. O procedimento é simples e consiste na observação e palpação regular das mamas para identificar situações menos comuns:

- aparecimento de nódulos;
- alterações da forma ou volume da mama;
- alterações na textura ou cor da pele da mama;
- alterações nos mamilos (inversão do mamilo ou secreções anormais).



As mulheres devem realizar a palpação da mama regularmente a partir dos 20 anos.

Esta observação mais atenta das mamas deve ser realizada 1 vez por mês, fora do período menstrual, por todas as mulheres a partir dos 20 anos.

Devem observar-se todas as partes da mama, até à zona das clavículas e, lateralmente, até à região das axilas.

Encontrar uma alteração suspeita não é motivo de alarme, um nódulo na mama não é necessariamente um cancro: cerca de 90% dos nódulos são benignos (fibroadenomas). Em caso de dúvida, poderá falar com um médico que avaliará a situação e, caso se justifique, proporá a realização de uma mamografia ou outro exame de diagnóstico para despiste.

Existem ainda alguns comportamentos que contribuem para a redução do risco de cancro da mama. Nenhum deles é muito complicado e, na maioria dos casos, também ajudam a prevenir outros cancros e outras doenças:

- realizar atividade física regularmente;
- limitar o consumo bebidas alcoólicas;
- controlar excesso de peso (em especial após a menopausa);
- ter uma alimentação saudável, em especial evitando alimentos demasiado calóricos;
- se possível, evitar o uso de tratamentos hormonais de substituição (a não ser com vigilância médica).

Questões*

1. O cancro mais frequente entre as mulheres portuguesas é o cancro...

- | | |
|---|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> do colo do útero. | <input type="radio"/> da mama. |
| <input type="radio"/> do cólon e do reto. | <input type="radio"/> da tiroide. |

2. A palpação da mama...

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> é um exame que substitui a mamografia. | <input type="radio"/> deve ser realizada todos os dias. |
| <input type="radio"/> pode ser feita em casa. | <input type="radio"/> só pode ser feita pelo médico em consultório. |

3. Durante a realização da palpação da mama é importante estar atenta a sinais de alerta como...

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> alterações da forma da mama. | <input type="radio"/> alterações do mamilo. |
| <input type="radio"/> aparecimento de nódulos. | <input type="radio"/> todas as opções anteriores. |

4. Caso detete algo na palpação deve...

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> ir à urgência do hospital. | <input type="radio"/> ignorar, o mais provável é não ser nada de grave. |
| <input type="radio"/> falar com o seu médico de família. | <input type="radio"/> marcar uma mamografia num centro de diagnóstico. |

5. É importante realizar a palpação da mama porque...

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> é simples de realizar. | <input type="radio"/> é o exame mais eficaz na deteção de cancro da mama. |
| <input type="radio"/> permite detetar alterações suspeitas nas mamas entre mamografias. | <input type="radio"/> é o único exame disponível para detetar o cancro da mama. |

6. Explica a importância de realizar a palpação da mama regularmente.
