

Alterações nas mamas, fique atenta!



Parar. Ouvir. Pensar. Melhorar.

Hg benefícios

Deixe essa ideia bater mais forte no seu peito!

Alterações nas mamas, fique atenta!

Você pode ter acabado de receber um resultado anormal de uma mamografia ou talvez você ou seu médico tenham encontrado um nódulo ou outra alteração de mama. Tenha em mente que as alterações das mamas são muito comuns e a maioria não está relacionada ao câncer. Neste artigo vamos explorar um pouco os sintomas “não cancerígenos” que irão aparecer ao longo do ciclo de vida da mulher, assim como exames de acompanhamento, para entender melhor estas alterações.

Algumas alterações nas mamas podem ser sentidas pela mulher ou ser detectadas por um médico durante uma consulta de rotina, mas boa parte das alterações somente podem ser detectadas durante exames de imagem como mamografia, ressonância magnética ou ultrassom. Em qualquer caso, é importante acessar imediatamente um médico para obter um diagnóstico mais preciso.

Alterações nas mamas que exigem maior atenção

- **Aparecimento de um nódulo ou a sensação de que uma parte da pele da mama ou sob os braços se tornou mais firme.** Nódulos costumam aparecer em diferentes formas e tamanhos. Fazer autoexames frequentes na mama irá ajudar a aprender qual o estado natural das mamas tornando mais fácil perceber e encontrar eventuais alterações, mas lembre-se que o autoexame não substitui a mamografia.
- **Alterações nos mamilos ou aparecimento de secreção.** As secreções nos mamilos podem ter cores ou texturas diferentes e geralmente são causadas por pílulas anticoncepcionais, alguns medicamentos e até infecções, mas podem ser também um sintoma de câncer, portanto deve ser verificado.
- **Coceira, vermelhidão, ondulações e enrugamento.**



Deixe essa ideia bater mais forte no seu peito!



Alterações não relacionadas ao câncer de mama:

A maioria das mulheres tem alterações nos seios em diferentes momentos durante a vida.

- **Antes ou durante o período menstrual.** Seus seios podem ficar inchados, sensíveis ou doloridos. Você também pode sentir um ou mais caroços durante este período por causa do fluído extra nos seus seios. Seu médico pode pedir que você volte para uma visita de retorno em um horário diferente do seu ciclo menstrual para verificar se houve alguma alteração o caroço.
- **Durante a gravidez, seus seios podem se tornar irregulares.** Isto ocorre geralmente pois as glândulas que produzirão o leite estão aumentando em número e ficando maiores. Durante a amamentação, você pode ter uma condição chamada mastite. Isso acontece quando um ducto de leite é bloqueado. A mastite faz com que a mama pareça vermelha e se torne irregular, quente e macia. Pode ser causada por uma infecção e muitas vezes é tratada com antibióticos. Em alguns casos o ducto pode precisar ser drenado.
- **Quando você se aproxima da menopausa,** seus níveis hormonais mudam. Isso pode fazer com que seus seios pareçam sensíveis, mesmo quando você não está menstruada. Seus seios também podem parecer mais encaroçados do que antes.
- **Se você estiver tomando hormônios** (terapia hormonal da menopausa, pílulas anticoncepcionais ou injeções), seus seios podem ficar mais densos. Isso pode dificultar a interpretação de uma mamografia. Certifique-se de informar seu médico se estiver tomando qualquer tipo de hormônio.
- **Após a menopausa os seus níveis hormonais diminuem.** Você pode parar de ter qualquer caroço, dor ou secreção mamilar que você costumava ter.



Deixe essa ideia bater mais forte no seu peito!



Diagnosticando as Alterações da Mama

Mamografias são imagens da mama feitas através de raio X, os possíveis diagnósticos incluem:

- Caroços ou cistos que ocorrem de diversos tamanhos e formas:
 - Os cistos são cheios de líquido, geralmente lisos e arredondados, com bordas claras e definidas e não caracterizam o câncer.
 - Os caroços que têm contornos e formas irregulares são mais preocupantes.
- Calcificações. Existem dois tipos de calcificações ou depósitos de cálcio:
 - Macrocalcificações que se parecem com pequenos pontos brancos em uma mamografia. Eles geralmente são causados por envelhecimento, uma lesão antiga ou inflamação e geralmente são benignos.
 - Microcalcificações que aparecem como manchas brancas na mamografia. Se encontrado em uma área de células que se dividem rapidamente ou agrupadas de uma determinada maneira, elas podem ser um sinal de *carcinoma ductal in situ* ou câncer de mama.
- Tecido mamário denso: Uma mama densa tem relativamente menos gordura e mais tecido glandular e conjuntivo. Esta condição é comum e normal, especialmente entre mulheres mais jovens ou mulheres que usam a terapia hormonal da menopausa. O tecido mamário denso pode dificultar a interpretação da mamografia, pois tanto o tecido mamário denso quanto os tumores de mama aparecem como áreas brancas sólidas na imagem.



Deixe essa ideia bater mais forte no seu peito!



Essas imagens são exemplos de alterações mamárias que podem ser vistas em uma mamografia:



Mamografia normal



Cisto benigno (não cancerígeno)



Calcificações na mama



Câncer de mama

Converse com seu médico sobre qualquer alteração nas mamas

Antes de se encontrar com seu médico faça uma lista das alterações que você vem percebendo, além de todos os tratamentos, exames e medicações que você tem usado no último ano.

A Associação Brasileira de Mastologia e a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia recomendam a realização anual da mamografia partir dos 40 anos, independente da apresentação ou não de qualquer sintoma.

Fonte: "Understanding Breast Changes: Health Guide for Women" – National Cancer Institute at the National Institutes of Health

Sobre a Hg Benefícios

Somos uma consultoria de benefícios focada nos clientes que demandam um atendimento de excelência para seus RHs, agregado a uma gestão de custos eficiente e integrada ao modelo operacional da empresa.

Somos especializados em projetos de desenho, adequação e melhora de programas de benefícios, que tragam a nossos clientes a certeza do melhor retorno sobre seu investimento, e a seus colaboradores a percepção de um benefício de grande valor aliado a um serviço eficiente, proativo e humano.

Para mais informações acesse www.hgbeneficios.com.br ou entre em contato pelo telefone +55 11 5095-1603 ou pelo e-mail atendimento@hgbeneficios.com.br

Emprego deste material

Hg Benefícios - Todos os direitos reservados. Você não tem permissão para criar quaisquer modificações ou versões desta apresentação ou usá-la para fins públicos ou comerciais ou outros, sem a prévia autorização escrita da Hg Benefícios.