



MAMOGRAFIA X AUTOEXAME

Não é um ou outro não, hein! Muito pelo contrário. Esses dois exames são praticamente complementares e, se você não é mulher ou não os realiza com certa frequência, talvez não esteja tão familiarizado com os detalhes que envolvem cada um. Quer uma ajudinha? Então, anota aí!

Mamografia

O que? A mamografia é basicamente uma radiografia da mama. Capaz de identificar lesões em fase inicial, ela permite detectar um câncer ainda bem precoce – coisa de poucos milímetros mesmo –, o que é fundamental para aumentar as chances de sucesso do tratamento.

Como? O exame é realizado em um aparelho chamado mamógrafo, que comprime a mama para fornecer uma imagem detalhada, tornando o diagnóstico mais assertivo.

Pra quem e quando? Nos exames de rotina de qualquer mulher a partir dos 40 anos; entre 50 e 69 anos, com intervalo máximo de dois anos; e anual para mulheres a partir dos 35 anos que pertençam a grupos de risco (hereditariedade etc.).

Mas e depois? A mamografia pode até evidenciar alterações suspeitas, mas o martelo quem bate mesmo é o chamado exame histopatológico, que analisa uma pequena parte retirada da lesão (biópsia), confirmando se há ou não câncer na mama.

Autoexame

O que? Como o nome já diz, esse exame quem faz é a própria pessoa, examinando a região das mamas em busca de anormalidades.

Como? O autoexame tem três passos. Vamos a eles?

1º (no espelho)

Sem roupas, observe os seios ao deixar os braços caídos, levantados, dobrados atrás do pescoço e com as mãos na bacia, pressionando as mamas, suavemente, para verificar se existem alterações. É importante avaliar tamanho, forma e cor, além de inchaços, saliências e rugosidades.

2º (em pé)

A palpação das mamas deve ser feita durante o banho, com o corpo molhado e as mãos ensaboadas. Para cada mama, siga o passo a passo:

- Coloque o braço atrás cabeça
- Palpe a mama, primeiramente, no formato de círculos que começam no mamilo e crescem até cobrir o seio todo. Depois, em linhas retas em direção ao mamilo e, por último, pra cima e pra baixo
- No fim da palpação, pressione os mamilos suavemente e observe se existe saída de líquido

3º (na horizontal)

A palpação deitada é como a de pé, e os mesmos três passos acima devem ser repetidos em cada mama.

Quando? O autoexame pode ser feito uma vez por mês, todos os meses, entre três e dez dias após a ocorrência da menstruação, ou em uma data fixa mulheres que não menstruam. Homens também devem fazer o exame¹.

Agora, um lembrete importante!

Embora existam recomendações específicas por parte da OMS e do Ministério da Saúde quanto às faixas etárias, tenha em mente que quaisquer alterações suspeitas devem ser investigadas, ainda que você não pertença ao grupo determinado. Antecipe-se ao risco!

¹ Embora muito raro, o câncer de mama também atinge a população masculina. Por isso, se você é homem, é preciso estar atento e realizar o autoexame com os mesmos cuidados que as mulheres.