

# Câncer de mama:

## → Como se prevenir

Toda mulher com 30 anos ou mais, mesmo sem início da vida sexual, deve procurar o ginecologista para realizar o exame clínico das mamas anualmente.

Toda mulher entre 40 e 69 anos deve fazer, pelo menos, uma mamografia a cada dois anos. Procure o ginecologista na Policlínica ou Ambulatório Naval, mesmo que não tenha sintomas.

Um fator de risco é a hereditariedade. Portanto se um familiar, principalmente mãe, irmãs ou filhas, teve esta doença antes dos 50 anos, você deve estar mais atenta e procurar o ginecologista.

## → Sintomas iniciais

- Pode ser percebido como um caroço (nódulo), geralmente indolor;
- A pele da mama pode ficar vermelha ou parecida com casca de laranja, surgirem alterações no bico do peito (mamilo) ou saída espontânea de líquido de um dos mamilos; e
- Também podem aparecer pequenos nódulos no pescoço ou na região embaixo dos braços (axilas).

## → Câncer de mama masculino

Apesar de raro, é possível um homem desenvolver câncer de mama. Afinal, eles também têm tecido mamário.

Os sintomas comuns do câncer de mama masculino são: um caroço na área do tórax; retração da pele; e alterações no mamilo. A falta de informação retarda o diagnóstico e como resultado, alguns cânceres não são percebidos até que estes tenham progredido a um estágio tardio.



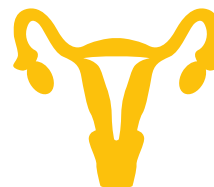
## → O que é mamografia?

Consiste em colocar a mama entre duas placas e emitir um raio-X. A mamografia permite descobrir o câncer de mama quando o tumor ainda é bem pequeno.



# Câncer de colo de útero:

Sua incidência é muito alta e está relacionada à infecção pelo HPV (Papiloma Vírus Humano). Como o câncer de mama, ele também tem cura se descoberto logo no início.



## → Como se prevenir

Toda mulher grávida ou que já iniciou sua vida sexual deve fazer o exame preventivo (Papanicolau) anualmente. Tão importante quanto realizar o seu exame é retornar para saber o resultado.

## → Fatores de risco

- Infecção pelo HPV;
- Multiplicidade de parceiros;
- Tabagismo; e
- Iniciação sexual precoce.

**CÂNCER**

Colo de Útero e Mama



Queremos o bem  
do nosso maior bem:  
*Família Naval*



PROTEGENDO NOSSAS RIQUEZAS,  
CUIDANDO DA NOSSA GENTE.



**Saúde Naval**

Informe-se sobre você,  
por você e para você.

**Mais informações:**

 [www.saudenaval.mar.mil.br](http://www.saudenaval.mar.mil.br)