

CANCRO DA MAMA SABER AJUDA!

Portugiesisch



krebsliga

Informação sobre saúde para
mulheres no Cantão de Zurique

- Perguntas e respostas
- O que eu mesma posso fazer?
- Auto-exame da mama
- Radiografia da mama: mamografia
- Endereços úteis

Nota: Neste texto, o emprego do género masculino «médico» abrange também implicitamente o género feminino «médica».

PERGUNTAS E RESPOSTAS

O que é o cancro da mama?

O cancro da mama é uma doença que tem origem nas células mamárias.

O cancro da mama pode ser fatal.

Onde existem casos de cancro da mama?

No mundo inteiro há mulheres que adoecem com cancro da mama.

Quantas mulheres no Cantão de Zurique adoecem com cancro da mama?

Seguramente são 2 a 3 mulheres por dia. Importante: há muitas alterações dentro ou na superfície das mamas que não são cancro!

Por que razão é importante descobrir o cancro da mama na sua fase inicial?

O cancro da mama detectado na fase inicial pode ser melhor tratado. As chances de cura para a doença são maiores.

Como uma mulher adoece com o cancro da mama?

Ainda não se conhecem as causas exactas, de como e porque razão uma mulher adoece com o cancro da mama. Porém, uma coisa é certa: nenhuma mulher é culpada por adoece com cancro da mama.

O cancro da mama é contagioso?

Não, o cancro da mama não é contagioso.

O que aumenta o risco de se adoecer com cancro da mama?

- A frequência de casos de cancro da mama aumenta com a idade.
- Mulheres com mães, irmãs ou filhas que adoeceram com cancro da mama, apresentam maior risco de desenvolver esta doença.
- O excesso de peso eleva o risco em mulheres após a menopausa, ou seja, em mulheres que já não têm menstruação.
- Fumar, beber álcool em excesso e pouco movimento físico eleva o risco de se adoecer com cancro. Isto é válido provavelmente também para o cancro da mama.

O tratamento hormonal contra os desconfortos durante/após a menopausa aumenta o risco de cancro da mama?

Sim, principalmente se uma mulher toma hormonas durante um longo período de tempo.

As mulheres jovens também adoecem com cancro da mama?

Sim, as mulheres jovens também podem adoecer com cancro da mama. A experiência demonstra, porém, que a maioria das mulheres que adoeceram têm mais de 50 anos de idade.

Como posso notar se tenho eventualmente um cancro na mama?

No seu estágio inicial, o cancro da mama só pode ser diagnosticado por um médico através de exames especiais (sobretudo mamografia, ou seja, radiografia das mamas). Numa fase posterior, pode sentir-se por exemplo um nódulo indolor na mama. Ou então, uma mama muda de cor, forma ou tamanho. Às vezes uma mama endurece-se ou dói de maneira diferente do que durante a menstruação. No entanto, estas alterações podem ter causas não relacionadas com cancro.

Existem medicamentos para evitar o cancro da mama?

Este tipo de medicamento ainda não existe. Mas a investigação científica trabalha de maneira intensa nesta área.

As mulheres que adoecem com cancro da mama podem curar-se?

Isso varia de mulher para mulher. Nós sabemos, porém, que em cada 5 mulheres que adoeceram, 4 delas ainda vivem após 5 anos. As chances de cura são maiores quando a doença é descoberta no seu início.

Os homens também adoecem com cancro da mama?

Sim. No Cantão de Zurique, 5 a 6 homens por ano adoecem com cancro da mama.

O QUE EU MESMA POSSO FAZER?

Deixe-se examinar regularmente

Nós recomendamos que a partir dos 50 anos de idade as mamas sejam examinadas de dois em dois anos por um médico, de preferência por um médico ginecologista.

Aconselhamento em caso de cancro na família

A sua mãe, a sua irmã ou a sua filha adoeceram com cancro da mama? Nesse caso pergunte ao seu médico, quais os exames adequados para o seu caso.

Em regra, esta consulta é paga pelo seu seguro de saúde.

Controle você mesma as suas mamas

Quanto mais cedo você mesma começar a auto-examinar-se, melhor poderá aperceber-se de quaisquer alterações. Muitas delas estão relacionadas com a menstruação e com a idade. Os dias após a menstruação são os mais apropriados para o auto-exame. Mulheres que não têm menstruação devem escolher um dia fixo do mês para o auto-exame.

RADIOGRAFIA DA MAMA: MAMOGRAFIA

O que é uma mamografia?

A mamografia é uma radiografia da mama.

Para que serve a mamografia?

A mamografia é utilizada para detectar alterações no interior das mamas. Este exame é especialmente realizado para a detecção precoce do cancro da mama. Fale com o seu médico a este respeito e informe-se sobre os custos.

A mamografia evita o cancro da mama?

Não.

Os raios X da mamografia são prejudiciais?

Todos os raios X podem ser prejudiciais. No caso da mamografia, porém, a quantidade de raios X é tão pequena, que não se esperam danos para a saúde.

Quando é feito o exame de ultra-sonografia?

A ultra-sonografia (ecografia) é outra possibilidade para o exame das mamas.

A ultra-sonografia é feita sobretudo nas mulheres jovens.

Quando e com que frequência é conveniente fazer uma mamografia?

Quando um risco já foi constatado (por exemplo um nódulo na mama ou cancro da mama na família), o médico ordena, em regra, uma mamografia, a qual é paga pelo seguro de saúde. Frequentemente, o médico recomenda também às mulheres entre os 50 e os 69 anos de idade, mesmo àquelas sem factores conhecidos de risco, que elas façam uma mamografia de dois em dois anos. Estes custos, porém, não são pagos pelo seguro de saúde, a não ser que você tenha um seguro de saúde complementar que cubra este tipo de exame. Solicite ao seu seguro de saúde ou ao seu médico informações detalhadas. Mais informações na brochura «Cancro da mama – diagnóstico precoce através da mamografia» (pode ser encomendada na «Krebsliga Zürich» – Liga contra o cancro de Zurique).

SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO (GRATUITO)

em alemão, francês, italiano, inglês

Liga contra o cancro de Zurique (Krebsliga Zürich)

- Centro de aconselhamento em Zurique
Telefone 044 388 55 00
www.krebsliga-zh.ch
- Centro de aconselhamento Winterthur
Telefone 052 212 39 39

Centro de aconselhamento para pessoas com risco de cancro de origem genética

- Universitätsspital Zürich
Telefone 044 255 22 14

Aconselhamento por telefone ou internet

- **Telefone do cancro** da Liga suíça (Krebsliga Schweiz) contra o cancro,
Telefone 0800 11 88 11
- **Serviço médico de informações**
Teléfono 044 388 55 22
Médicos respondem por telefone às suas perguntas sobre doenças cancerígenas, todas as terças-feiras das 14 às 17 horas
- helpline@swisscancer.ch
- www.krebsforum.ch

AUTO-EXAME DA MAMA



Ficar em pé em frente ao espelho. Colocar as mãos na cintura. Observar: existem alterações involgares na cor, na forma ou no tamanho das mamas?



Ficar em pé em frente ao espelho. Entrelaçar as mãos por trás da cabeça. Observar: existem alterações involgares na cor, na forma ou no tamanho das mamas?



Ficar em pé em frente ao espelho. Entrelaçar as mãos por trás da cabeça. Girar o corpo para a esquerda, girar o corpo para a direita. Observar: existem alterações involgares na cor, na forma ou no tamanho das mamas?



Com as pontas dos dedos apalpar a mama esquerda e depois a mama direita. Sente nódulos involgares?



Com as pontas dos dedos apalpar a axila direita e depois a axila esquerda. Sente nódulos involgares?

Caso você constate alterações involgares no interior ou na superfície das mamas, recomendamos que marque uma consulta com o médico, se possível com o médico ginecologista. Esta consulta é paga em regra pelo seguro de saúde. Não se preocupe de imediato!

Em cada 10 alterações, no interior ou na superfície das mamas, 9 destas não são cancro.

MUITO PERTO DE SI

A Liga contra o cancro de Zurique (Krebsliga Zürich)

está à disposição das pessoas com questões sobre o cancro

Nós oferecemos gratuitamente

- em alemão, francês, italiano, inglês
- Aconselhamento e informação sobre questões relacionadas com cancro
- Aconselhamento sobre questões relacionadas com o seguro em alemão
- Aconselhamento telefónico por um médico (todas as terças-feiras de tarde – 044 388 55 22)
- Auxílio na busca de informações importantes na internet
- a utilização da nossa biblioteca com livros sobre o tema cancro
- envio de informações, brochuras e livros para sua casa

As pessoas doentes de cancro

e os seus familiares recebem de nós

Ficha técnica

Edição Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach 8219, 3001 Bern, Telefone 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60, E-Mail info@swisscancer.ch, www.swisscancer.ch

Texto Katja Ceesay-Egli, lic. phil., Instituto de Medicina Social e Preventiva da Universidade de Zurique (ISPMZ), e Margaretha Maria Hubler, lic. phil., Liga suíça contra o cancro (Krebsliga Schweiz), em cooperação com a Liga contra o cancro de Zurique (Krebsliga Zürich)

Aconselhamento especializado PD Dr. phil. II Nicole Probst-Hensch e Dr. med. Karin Faisst, ambas do Instituto de Medicina Social e Preventiva da Universidade de Zurique (ISPMZ), Dr. med. Daniel Schaetti, médico especialista em ginecologia e obstetria, Meilen

Coordenação das Traduções Centro Especializado na Prevenção Intercultural de Vícios e na Promoção da Saúde (Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung)

Tradução Flavia Reginato-Pereira dos Santos

Fotografias 7Pictures, Gümliigen

Ilustrações crivellis, Zürich

Criação Fruitcake, Worb

Impressão J. Künzle AG, Zürich

aconselhamento e apoio gratuitos. Podemos ajudar por telefone ou pessoalmente, no nosso consultório ou em sua casa.

Visite-nos

ou telefone – nós estamos a sua disposição. Estamos muito perto de si:

Zürich, Tel. 044 388 55 00
Klosbachstrasse 2, 8032 Zürich
www.krebsliga-zh.ch
info@krebsliga-zh.ch

Winterthur, Tel. 052 212 39 39
Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur

Pedidos de brochuras

Tel. 044 388 55 00, Fax 044 388 55 11
info@krebsliga-zh.ch

Esta brochura é disponível em alemão, bósnio-croata-sérvio, italiano, português, espanhol e turco



krebsliga zürich