

2. A época ideal para se realizar o auto-exame das mamas é uma semana após a menstruação.

As mamas como todo organismo da mulher, sofrem modificações durante o mês; no período anterior à menstruação, estão geralmente maiores e inchadas, mais endurecidas e doloridas.

Por este motivo é que devem ser examinadas uma semana após a menstruação.

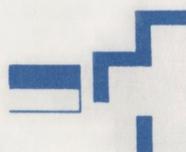
As mulheres que não menstruam, por estarem na menopausa ou por terem se submetido a alguma cirurgia ginecológica (exemplo: retirada do útero), devem escolher um mesmo dia de cada mês para se examinarem.

A realização do exame de mama pela mulher pode ser orientada pelo médico ou pela enfermeira no posto de saúde.

3. Portanto, descobrindo alguma anormalidade, a mulher deve dirigir-se a um serviço de saúde para esclarecer as suas dúvidas. Caso seja confirmada a necessidade de outros exames, não devem ser adiados.

# Educação para a Saúde

## Câncer de Pulmão e de Mama



Ministerio da Saúde

Secretaria Nacional de Assistência à Saúde

Campanha Nacional de Combate ao Câncer  
Rua do Resende, 124, Térreo - Centro  
CEP 20231 - Tel. (021) 232-5505 - Telex (21) 37786  
Rio de Janeiro-RJ

# Câncer de Pulmão e de Mama Conselhos Básicos

## 1 CÂNCER DE PULMÃO

1. O fumo é a principal causa isolada do câncer de pulmão. Basta dizer que, de 100 casos de câncer de pulmão, 95 são de pessoas fumantes.
2. Pessoas que não fumam, mas que convivem com fumantes também fumam e são, por isto, chamadas de "fumantes passivos".
3. Assim:  
Se você não é fumante, não comece a fumar.  
Se você convive com fumante, seja em casa, seja no ambiente de trabalho, exija o seu direito de não fumar o cigarro dos outros.  
Se você é fumante, procure parar de fumar.  
Se você é fumante e tem mais de 40 anos de idade, procure deixar de fumar e submeta-se anualmente a um exame médico.

## 2 CÂNCER DE MAMA

1. Toda mulher deve examinar as próprias mamas mensalmente.
2. A época ideal para se realizar o auto-exame das mamas é uma semana após a menstruação.
3. A cura do câncer de mama depende de ser descoberto na fase inicial. Quanto mais cedo for descoberto, maior será a possibilidade de cura.
4. Portanto, a cura do câncer de mama pode estar em suas mãos.

# Câncer de Pulmão e de Mama Informações Auxiliares



## 1

1. O câncer de pulmão atinge tanto homens como mulheres fumantes.
2. Os fumantes passivos têm um risco de desenvolverem câncer de pulmão maior que os não-fumantes.
3. Como o câncer de pulmão leva muitos anos para se desenvolver, o fumante, que começou a fumar entre 12 a 15 anos de idade, apresentará o tumor quando já tiver mais de 40 anos.
4. Não é só fumar o cigarro que provoca o câncer de pulmão, mas também fumar o cachimbo, o charuto e o cigarro de palha.
5. O câncer de pulmão, quando provoca sintomas e sinais, já é incurável.
6. Como o tratamento não cura o câncer de pulmão, a melhor forma de combatê-lo é combatendo o tabagismo, evitando que o câncer se desenvolva.

## 2

1. Toda mulher deve examinar as próprias mamas mensalmente. Este exame é chamado de AUTO-EXAME DAS MAMAS. O câncer de mama é um tipo de câncer dos mais frequentes na mulher brasileira. Como não é possível a mulher ir ao ginecologista todo mês, ela deve aprender a examinar as mamas para que o faça mensalmente. O câncer de mama pode se manifestar por alterações na pele da mama, por alterações no bico, por caroços na glândula mamária apalpada através da pele, por caroços na axila e algumas vezes por saída de líquido através do bico. Toda mulher deve conhecer os seus seios através do auto-exame.