



cuida d'bo  
EMPOWERING HEALTH

# Previna o cancro da mama.

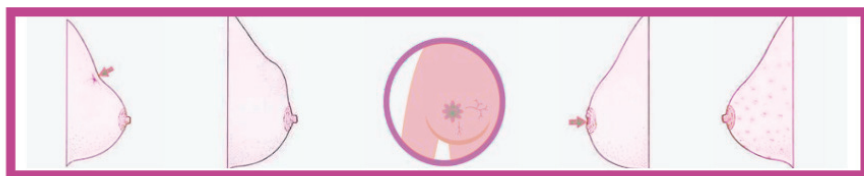
Faça o autoexame da  
mama todos os meses.

# 12

## sinais de cancro da mama.

Em África o cancro da mama é o mais comum entre as mulheres e a segunda causa de morte por cancro. O diagnóstico precoce é por isso muito importante!

Saiba reconhecer possíveis alterações no aspeto das suas mamas que podem indicar cancro da mama, através dos **12 sinais** abaixo.



Reentrância

Inchaço

Veias  
salientes

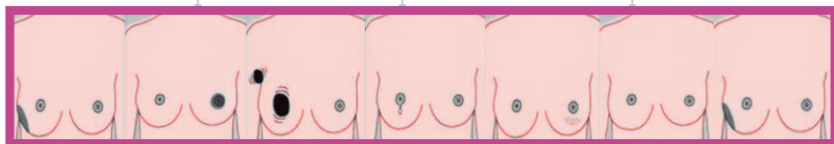
Mamilo  
invertido

Pele "casca  
de laranja"

Crosta no  
mamilo

Corrimento  
mamilar

Nova forma  
ou tamanho



Espessamento  
da pele

Vermelhidão  
ou calor

Feridas na  
pele

Caroço



# Faça o autoexame!

## 1. Primeiro passo para a deteção do cancro da mama?

É importante conhecer o seu corpo!

## 2. O que é o autoexame da mama?

Exame realizado pela própria mulher de forma a conhecer as suas mamas em estado normal e aperceber-se de qualquer alteração.

## 3. Quem deve fazer o autoexame da mama?

Todas as mulheres com mais de 20 anos.

## 4. Quando fazer o auto-exame?

Todos os meses.

### Mulheres com menstruação:

3-4 dias após o final da menstruação.

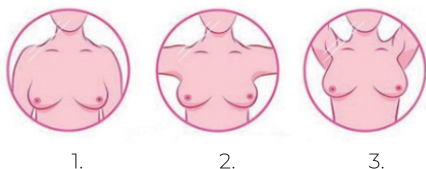
### Mulheres sem menstruação:

Escolher um dia fixo do mês.

**Para ser eficaz, o autoexame da mama deve ser feito da forma correta:**

### 1. Inspeção

De pé, em frente ao espelho, numa primeira fase com os braços caídos ao lado do corpo, depois com eles para cima e com as mãos na cintura, observe as suas mamas e procure por alterações descritas acima nos 12 sinais.



### 2. Palpação

Por exemplo, durante o duche, com o braço correspondente ao lado da mama que vai examinar posicionado atrás da cabeça, utilize as pontas dos dedos para pressionar toda a superfície da mama, procurando os 12 sinais descritos acima.



A palpação deve ser iniciada na periferia da mama e terminada no mamilo, em movimentos circulares.

Não se esqueça de palpar também as axilas e repetir o processo na outra mama.

**Se detetar alguma alteração, consulte o médico!**

A missão da **Cuida d'Bo** é assegurar que todas as mulheres em Cabo Verde tenham acesso a educação em saúde e cuidados médicos essenciais. Dedicamo-nos a **combater o impacto do cancro da mama no país**, focando-nos nas mulheres em situações de maior vulnerabilidade.

Proporcionamos conhecimento sobre a saúde relacionado com o cancro da mama e práticas de autocuidado, capacitando as mulheres a reconhecerem os sinais da doença e a aliviar o fardo que esta representa para elas, as suas famílias e comunidades.

Além disso, encaminhamos mulheres prioritárias para con-

sultas ginecológicas essenciais, garantindo que recebem o diagnóstico e tratamento necessário.

Estamos presentes para acompanhar e apoiar as mulheres ao longo da sua jornada médica, desde o início até ao fim do seu percurso.

## **Apoie a nossa missão.**

Consulte o nosso website ou contacte-nos!



## **Contatos para marcação de consulta:**

**Hospital Baptista de Sousa:**

3333071 | 2311879

**Centro de Saúde da Belavista:**

2314550

**Delegacia de Saúde:**

2328528

**Verdefam:**

2325282

**Sameg:**

2322500



**cuida d'bo**  
EMPOWERING HEALTH

**Mais info:**

[cuidadbo@gmail.com](mailto:cuidadbo@gmail.com)

[www.cuidadbo.org](http://www.cuidadbo.org)