

HOSPITAL DE
VILA FRANCA DE XIRA, EPE



DIA DA MULHER

8 DE MARÇO

A mulher é uma flor que se aprecia como a flor do campo, pelas suas cores, pelas suas folhas e, sobretudo, pelo seu perfume.

RASTREIO DO CANCRO DA MAMA

Com o **Rastreio do Cancro da Mama** pretende-se realizar um diagnóstico precoce, descobrindo tumores muito pequenos, muitas vezes não palpáveis e só vistos em mamografia ou ecografia ou em fase evolutiva não invasiva permitindo iniciar o tratamento precocemente.

É dirigido a mulheres sem sintomas, com idades compreendidas **entre os 50 e os 69** anos e consiste na realização de uma mamografia a cada 2 anos.

OBSERVAÇÃO DA MAMA

Ao espelho, com os braços na cintura e depois com os braços levantados:

Observe o formato, contorno e tamanho da mama, aréola e mamilo. Verifique se estão iguais, se existem **pregas, depressões na pele, inchaços, nódulos ou espessamentos da pele.**



MOVIMENTOS CIRCULARES

Devem ocorrer da parte externa superior da mama, perto da axila, em direção ao mamilo, de modo firme, mas delicado.

MAMILOS E ARÉOLAS

Pressione suavemente os mamilos e observe com cuidado a presença de secreções e/ou lesões na pele, assim como nas aréolas.



AXILAS

Devem ser examinadas do mesmo modo que as mamas. Realize movimentos circulares da mama para a axila, observando a presença de nódulos.

DEITADA

Coloque um apoio por baixo do ombro direito e a mão direita atrás da cabeça. Examine a mama direita com a mão esquerda, repetindo os movimentos circulares. Repita no lado esquerdo.



RASTREIO DO CANCRO DO COLO DO ÚTERO

O rastreio do cancro do colo do útero Consiste na realização de um teste para examinar as células do colo do útero, pesquisando a presença do Vírus do Papiloma Humano (HPV)

O RASTREIO REGULAR É UMA FORMA DE PREVENÇÃO



O HPV é um vírus de transmissão sexual sendo o uso de preservativo (masculino e feminino) o único método capaz de a proteger.

A vacinação permite prevenir as infeções provocadas por este vírus. Esta vacina está contemplada no plano nacional de vacinação para raparigas e rapazes a partir dos 10 anos de idade.

O HPV provoca uma infeção silenciosa pelo que a maior parte das pessoas não apresenta qualquer sinal ou sintoma.

No entanto, **consulte o médico assistente**, se surgir:

- Hemorragia vaginal anormal;
- Hemorragia entre períodos menstruais regulares;
- Hemorragia após relações sexuais;
- Períodos menstruais mais prolongados e intensos do que anteriormente;
- Hemorragias após a menopausa;
- Aumento do corrimento vaginal;
- Dor pélvica;
- Dor durante as relações sexuais.



Prevenir é um ato de amor à vida

**Elaborado pela Equipa de Enfermagem do
Serviço de Obstetrícia/Ginecologia**

8 de março de 2022