

# Câncer de mama não é necessariamente incurável

**É** muito comum ouvirmos que quando a mulher sente um nódulo na mama já é tarde demais. Felizmente, essa informação se encontra equivocada. Para tumores palpáveis, o risco de morte em dez anos caiu, da década de 1970 para a década passada, em até 42%.

Não é preciso que as mulheres aprendam uma técnica específica de autoexame. Hoje, o que se recomenda internacionalmente é que as mulheres conheçam seu corpo, observem e palpem suas mamas ocasionalmente em situações do cotidiano, como na troca de roupas ou no banho. O principal sinal de alerta e mais comum é o caroço (nódulo) na mama. Outros sinais de alerta são: a saída de líquido espontaneamente por apenas um dos mamilos, especialmente se vier com sangue ou transparente; alterações do formato do mamilo; caroços nas axilas; e retração da pele da mama.

Embora diferentes, TEMOS algo EM comum: o cuidado COM o NOSSO corpo.

O câncer de mama é um dos que mais atinge as mulheres no Brasil e no mundo. Fique atenta! Olhe, toque e apalpe suas mamas no dia a dia para perceber alterações suspeitas.

EM CASO DE ALTERAÇÕES PERSISTENTES, PROCURE UM SERVIÇO DE SAÚDE.

Salva mais em inca.gov.br

DISSQUE SAÚDE 136

INCA

BRASIL

Para mulheres assintomáticas, a mamografia de rotina também tem seu papel complementar quando realizada em mulheres de 50 a 69 anos e uma vez a cada dois anos. Fora dessa faixa etária e periodicidade, não há comprovação de benefícios para as mulheres e aumentam muito os riscos, tais como exposição à radiação, resultados equivocados e diagnóstico e tratamento desnecessário de casos de comportamento não agressivo que não evoluiriam e nunca seriam descobertos se não fosse pelo check-up.

Fonte: Artigo publicado no O Globo online em 29/10, de autoria do chefe da Divisão de Detecção Precoce e Apoio à Organização de Rede, Arn Migowski, e do diretor do HC III, Marcelo Bello



## DICA DO LEITOR

**A cada edição selecionamos uma dica do leitor.**

Pode ser um livro, um filme, um *hobby* ou outra ideia para uma vida interessante. Envie sua dica para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Participe!

Enviada por Wendell Pantoja, tecnologista pleno da Farmácia do HC I. Dica: receita de arroz paraense, “uma espécie de risoto, com os ‘segredos’ da minha vó”.

**Ingredientes:** 1 kg de arroz tipo 1; 1 maço de jambu; 1 kg de camarão seco tamanho médio, sem casca; 1 maço de cebolinha; 4 dentes de alho; 1 cebola média sem casca; 1 maço de coentro; 2 litros de tucupi; 4 folhas de chicória; 1 pimenta de cheiro (opcional).

**Preparo:** Ferva o tucupi com dois dentes de alho amassados, a cebolinha, o coentro, a chicória e a pimenta de cheiro, picados, por 10 minutos. Em outra panela, doure o restante do alho e a cebola, picados, e o camarão seco, bem lavado. Adicione o arroz, lavado, e refogue. Acrescente o tucupi e tampe. Em outra panela, ferva o jambu em água, de 10 a 15 minutos. Escorra e corte-o em tiras pequenas. Verifique se o arroz está seco e no ponto. Caso contrário, coloque água até que fique bem solto. Espere esfriar um pouco, junte o jambu picado, misture bem e sirva morno.



## GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será **CARINHO**.



**TEMA: ABRAÇO** | Enviada por Valéria Mouzinho, técnica de enfermagem do Ambulatório do Abdomen no HC I. Foto de suas filhas, Ana Beatriz, Flávia e Camila.