

DICAS DE SAÚDE

Autoconhecimento das mamas aprimora conceito do autoexame

Fonte: Revista Rede Câncer

Alguns países passaram a adotar, no fim da década de 1990 e início dos anos 2000, a estratégia de *breast awareness* (em tradução livre, conscientização sobre as mamas), em substituição ao autoexame. Esse conceito surgiu após os estudos não conseguirem demonstrar a eficácia do autoexame padronizado na redução da mortalidade pelo câncer de mama. Pesquisadores notaram, ainda, que a prática, da forma como era indicada, gerava ansiedade e demandava a realização de novos exames. “Havia um excesso de biópsias, muitas delas desnecessárias”, explica Arn Migowski, médico sanitário e epidemiologista da Divisão de Detecção Precoce e Apoio à Organização de Rede do INCA.

Outra desvantagem do autoexame, segundo o sanitário, era seu método sistemático – um passo a passo minucioso que dificultava a adesão. “Esse detalhamento



acabou se tornando uma barreira. Muitas acreditavam que precisariam, antes, apreender a técnica padronizada para poder fazer a autopalpação das mamas”, conta. De acordo com Mônica de Assis, também sanitária da mesma área, *breast awareness* é uma recomendação a todas as mulheres para conhecerem as mudanças habituais pelas quais suas mamas passam, seja durante o período reprodutivo ou depois. “O autoexame deveria ser feito uma vez por mês, preferencialmente após o período menstrual e com uma técnica específica. Hoje recomenda-se que a mulher fique atenta a qualquer mudança nas mamas na sua vida diária, sem necessidade de uma rotina sistemática de observação”, compara.

⊕ **NA ÁREA DO INFORME INCA NA INTRANET:** Leia na íntegra a matéria publicada na revista.



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. Participe!

Indicado por **Mariana Biolchini**, chefe da Divisão de Gestão do Trabalho da Coordenação de Gestão de Pessoas.



“Até o dia 30 de junho, os moradores do Rio e Grande Rio poderão aproveitar as promoções do *Carioquinha* 2017. O bondinho terá seu ingresso reduzido em 50%

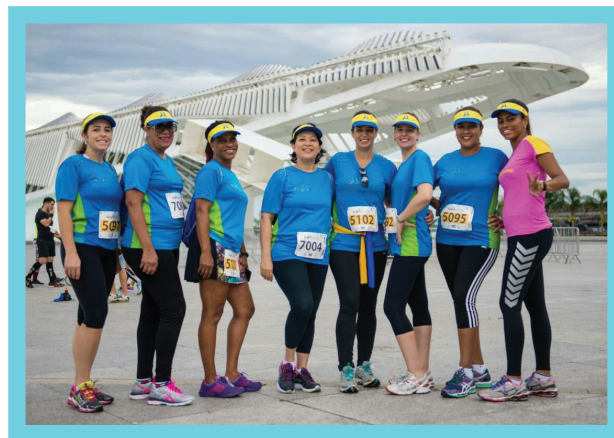
mediante a apresentação de documento original com foto e comprovante de residência, como contas de água, gás, luz ou telefone. Para crianças, também é necessária a certidão de nascimento. A bilheteria funciona das 8h30 às 19h30 e está localizada na Avenida Pasteur 520, Urca. Como muitos cariocas não conhecem alguns pontos turísticos da cidade, achei interessante essa dica. Fui com o meu filho quando ele tinha 4 anos de idade e agora, 11 anos depois, pretendo voltar com ele, aproveitando, assim, o desconto especial.”



GALERIA INCA

Envie suas fotos para informeinca@inca.gov.br.

Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será *mães*. Participe!



TEMA: VIDA SAUDÁVEL | Equipe do Centro Cirúrgico do HC I em corrida de rua no centro do Rio