



FLOPES INFORMA

| NEWSLETTER FARMACÊUTICA | 36ª EDIÇÃO | OUTUBRO 2025|

CANCRO DA MAMA

O cancro da mama tem origem na glândula mamária. Quando as células mamárias normais envelhecem ou são danificadas, são eliminadas pelo organismo automaticamente.

Quando perdem o mecanismo de controlo e sofrem alterações no ADN, podem transformar-se em células cancerígenas. Estas deixam de morrer e passam a produzir células anormais de forma descontrolada, originando um tumor.

Essas células podem invadir tecidos vizinhos e espalhar-se para gânglios linfáticos próximos (na axila, na base do pescoço ou na parede torácica) e para órgãos distantes (metástases), como ossos, fígado, pulmões e cérebro.

Em Portugal, são detetados anualmente cerca de 9.000 novos casos de cancro da mama. Cerca de 1% de todos os casos ocorre em homens.

FATORES DE RISCO

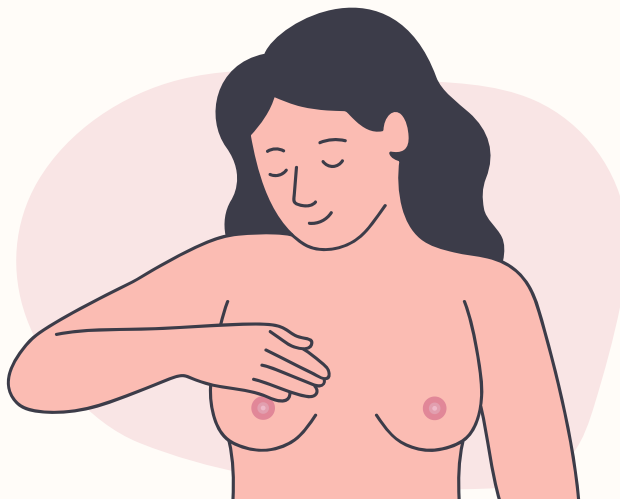
- Idade - Risco aumenta com a idade, sobretudo após os 60 anos
- História pessoal ou familiar
- Fatores hormonais - Menarca precoce (antes dos 12 anos), menopausa tardia (após os 55 anos), primeira gravidez depois dos 31 anos, uso prolongado de terapêutica hormonal de substituição ou anticoncecionais
- Condições da mama - Alterações celulares
- Estilo de vida e fatores externos - Consumo elevado de gordura, obesidade, inatividade física, consumo de bebidas alcoólicas
- Raça - maior frequência em mulheres caucasianas

SINTOMAS/SINAIS DE ALERTA

Os sintomas de cancro da mama não são exclusivos desta doença, podem aparecer noutras doenças no entanto deverá estar atenta e consultar o seu médico se tiver os seguintes sintomas:

- Nódulo ou espessamento na mama ou axila
- Alterações no tamanho ou formato da mama
- Dor mamária persistente
- Alterações visíveis no mamilo (retração, sensibilidade, descamação)
- Secreção ou perda de líquido pelo mamilo
- Pele da mama avermelhada, inchada ou com aspeto de "casca de laranja"





O diagnóstico precoce do cancro da mama é fundamental, pois melhora o prognóstico e pode evitar tratamentos agressivos. A mamografia é o exame de referência para a deteção precoce no entanto o autoexame deve ser feito mensalmente e o exame clínico pelo médico complementa o rastreio.

O autoexame mamário é uma ferramenta importante para detetar precocemente alterações da mama, embora não substitua exames médicos. Alterações na mama nem sempre indicam cancro, podendo ser benignas ou malignas.

O autoexame deve ser feito uma vez por mês: após a menstruação para mulheres em idade fértil, ou numa data fixa para mulheres na menopausa.

Como fazer o autoexame da mama:

O autoexame inclui a observação e a palpação de cada mama e axila, realizadas por esta ordem.

Observação

Coloque-se em frente a um espelho, de pé, com as mãos apoiadas na cintura, e foque-se nas seguintes características:

- Simetria das mamas: é normal uma mama ser maior do que a outra, a assimetria das mamas só é um sinal de alarme quando se trata de uma nova alteração, não identificada antes
- Regularidade da pele das mamas: verifique se há alguma retração cutânea (repuxamento da pele) ou alguma alteração da sua cor ou da consistência (a confirmar depois na palpação)
- Posição dos mamilos: verifique se os mamilos têm a sua posição e aparência habituais

A seguir, mantendo-se em frente do espelho em pé, levante os braços para o ar e volte a observar as mesmas características.

Palpação

Depois da observação segue-se a palpação mamária e das axilas

- Faça a observação deitada ou em pé
- Pode fazê-la durante o banho, o gel de banho facilita o deslizamento dos dedos sobre a pele
- Use as pontas dos dedos, idealmente dos 3 dedos do meio (indicador, médio e anelar), e vários níveis de pressão
- Faça uma palpação metódica e completa de cada mama, com movimentos circulares sempre no mesmo sentido

Faça também a palpação das duas axilas.

Receba os seus medicamentos e produtos de saúde comodamente em sua casa.

Encomendas realizadas até às 16h de segunda a sexta-feira entregues no próprio dia.

Disponível em Barrocelas, Carvoeiro, Muiães, Tregosa, Durrães, Portela-Susã, Vila de Punhe, Fragoso, Balugães e Aguiar.

Somos felizes consigo desde 1986

2ª Feira a 6ª Feira: 09h às 13h e das 14h às 20:30h

Sábados: 09h às 12:30h e das 14:30h às 19:30h

Domingos: 9h às 12:30h

☎ 258 972 144 | 967 907 268

🏠 Largo da Feira, nº 430

4905-327 Barrocelas

geral@flopes.pt

CAMPANHAS

-30%



Desconto de 30% na gama de pele atópica da marca MUSTELA. Campanha válida até 15 de novembro de 2025. Não acumulável com outras promoções, limitada ao stock existente.

-25€



Desconto de 25€ na compra do medidor de tensão arterial PIC Easy Rapid.

Campanha válida até 31 de outubro, para detentores do cartão SAÚDA. Limitado a 5 utilizações por cartão e ao stock existente.

-30%



Desconto de 30% na compra de malas de maternidade e essências da marca MUSTELA da coleção antiga.

Limitada ao stock existente.