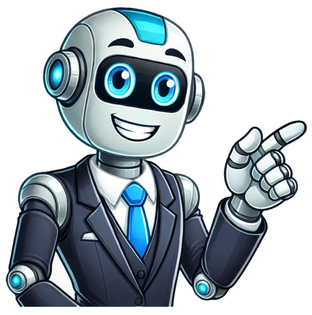
Click Here



Apesar de ser importante observar mudanças na mama, saiba que nem todo nódulo significa a existência de um câncer.Às vezes, o nódulo é apenas um depósito de gordura ou a consequência de níveis altos do hormônio estrogênio no organismo. É claro que em alguns casos, o nódulo mamário pode ser sinal de um problema mais sério, como por exemplo uma infecção ou até mesmo um câncer.Mesmo fazendo os exames preventivos e tentando reduzir o risco de ter câncer de mama, a doença existe, e pode aparecer em qualquer mulher. Por isso, é preciso estar atento aos sinais do corpo, pois quanto antes o tratamento é iniciado, mais altas são as chances de cura.Portanto, veja o que podem ser os nódulos na mama e o que fazer ao notá-los.Um nódulo na mama é qualquer inchaço ou protuberância que parece diferente ao toque em comparação com a outra mama.Certamente, a diversidade de estruturas presentes nos seios (como tecidos, nervos, vasos sanguíneos e ductos) torna o local propenso a irregularidades que podem ser sentidas pelo toque das mãos. Além disso, as mudanças que ocorrem ao longo do ciclo menstrual podem causar retenção de líquidos, dando a impressão de que há um nódulo no local, quando na verdade ele não existe.Ainda que possa ser assustador se deparar com um nódulo mamário, saiba que a maioria não é canceroso e nem afeta a saúde a longo prazo.Os nódulos podem ser benignos (não cancerosos) ou malignos (cancerosos). Os principais tipos de nódulos benignos observados nas mamas são:Trata-se de um cisto cheio de líquido que é macio ao toque e parece uma borracha por baixo da pele. Alguns causam dor e outros não.Não se sabe exatamente porque eles surgem, mas eles parecem ser formados por causa de hormônios relacionados à menstruação e por isso são raros em mulheres com mais de 50 anos de idade.Esse cisto ocorre quando os ductos das glândulas sebáceas, que produzem o sebo, ficam bloqueados. Por conta disso, o sebo se acumula no local, causando uma inflamação e formando um cisto logo abaixo da pele.O adenoma é um crescimento anormal do tecido mamário. O tipo mais comum é o fibroadenoma que é um nódulo redondo e firme com bordas lisas.Ele afeta principalmente mulheres com menos de 30 anos de idade e normalmente desaparece sem a necessidade de tratamento. Geralmente, é feita uma biópsia para certificar que esse tipo de nódulo não se trata de um câncer.A mastite é uma infecção que afeta a mama e que causa dor, inchaço e vermelhidão. Apesar de ser mais comum em mulheres que estão amamentando, a mastite também pode afetar aquelas que não amamentam e até mesmo alguns homens. Confira também o que pode ser a sensibilidade no bico da mama que afeta muitas mulheres, especialmente durante a amamentação.Os papilomas lembram bastante as verrugas. Eles se desenvolvem no mamilo ou nos ductos de leite da mama e, às vezes, liberam sangue. As mulheres jovens podem ter múltiplos papilomas, enquanto que as que estão perto da menopausa têm apenas um.Esse tipo de nódulo é benigno, mas a ocorrência de muitos deles pode elevar o risco de câncer no futuro.Os abscessos são comumente causados por bactérias. Além da protuberância na pele que dói bastante, a pele do peito pode ficar vermelha, quente e firme. Também pode surgir cansaço e febre por conta da infecção.Mulheres lactantes têm um risco mais alto de ter abcessos mamários devido à maior exposição dos mamilos.A ectasia do ducto mamário ocorre quando os ductos de leite ficam entupidos / Imagem: Forest Lane PediatricsEssa é uma condição que afeta as lactantes. Na ectasia, os ductos de leite ficam entupidos. Isso causa inchaço e pode resultar na liberação de um líquido acinzentado. A inflamação também pode gerar um pequeno nódulo abaixo do mamilo ou causar a sua retração para dentro da mama.A necrose gordurosa ocorre quando há algum dano no tecido adiposo (tecido de gordura) da mama. Isso pode causar dor, secreção nos mamilos e ondulações na pele. Já um lipoma, também formado por gordura, é um nódulo macio e que não causa dor.Há ainda outros tipos de nódulos de mama benignos que podem incluir os hamartomas, os hematomas da mama, os hemangiomas, os neurofibromas e os adenomioepiteliomas.Os nódulos cancerígenos são aqueles que não são um câncer mas que têm um potencial para se transformarem em células cancerosas no futuro. Por isso, eles geralmente são removidos cirurgicamente para prevenir complicações. Alguns deles são:Cicatrizes radiais;Hiperplasia ductal ou lobular;Tumores in situ;Tumores de Phyllodes.Os nódulos malignos geralmente são mais duros e firmes ao toque. Além disso, o formato do nódulo é irregular.Na maioria dos casos, o nódulo canceroso não causa dor. Mas se o tumor for muito grande, a dor pode ser um dos sintomas.No câncer de mama, surgem células anormais no tecido mamário que começam a crescer, se multiplicar e se espalhar de forma descontrolada.Qualquer parte da mama pode desenvolver um câncer, mas a doença é mais comum na parte superior ou na região das axilas.Ao notar um nódulo na mama, procure seu médico para uma avaliação mais detalhada por meio de uma ultrassonografia ou mamografia. Quando o nódulo é benigno, nenhum tratamento é necessário e provavelmente você terá que continuar fazendo exames de rotina. Mas nódulos pré-cancerosos ou cancerosos precisam ser observados de perto por um médico. O tratamento do nódulo canceroso vai depender do tipo de nódulo e também do estágio em que ele se encontra. Por se tratar de um câncer, o tratamento pode contar com cirurgia, quimioterapia ou radioterapia.De qualquer forma, é fundamental entrar em contato com um profissional da saúde para verificar se seu nódulo precisa ou não de tratamento.Você faz exames de mama com frequência? Já observou algum nódulo indesejado? Comente abaixo!Loading... A presença dos cistos nos seios é algo muito comum, principalmente entre mulheres acima dos 40 anos. Muitos dos nódulos e cistos que costumam aparecer nas mamas são benignos, mas para diferenciar um nódulo benigno de um câncer de mama é necessário consultar um médico.Se forem diagnosticados nódulos e cistos não cancerígenos, uma dieta saudável e equilibrada pode ajudar a evitar os incômodos causados pelos mesmos: sensação de dureza na região, dores, câimbras nos seios, etc.Descubra: 5 remédios naturais para acalmar a dor nos seiosEvite gorduras saturadas e excesso de carboidratosA presença de cistos fibrosos nas mamas tem sido associada ao consumo em excesso de carboidratos, gorduras saturadas e baixos teores de fibras.Além disso, segundo alguns estudos, as mulheres que evacuam apenas três vezes por semana ou menos apresentam maiores probabilidades de desenvolver cistos nos seios.Por isso, o ideal é aumentar o consumo de frutas e verduras frescas e ao mesmo tempo diminuir o consumo de pães, arroz branco, batatas e macarrões, por serem ricos em carboidratos, além dos embutidos e carne vermelha, que possuem muita gordura saturada.Leia também: Cuidado com a carne vermelha!Está comprovado que quando o consumo de gorduras diminui, também diminui a produção de estrogênio e outros hormônios responsáveis pela formação dos cistos mamários.Além disso, o consumo de metilxantinas também pode pré-dispor o organismo à formação de cistos nas mamas e ajuda no processo inflamatório dos mesmos.Os alimentos ricos nesse tipo de substância são, por exemplo, o chá preto, café, refrigerantes e o chocolate.Se você sofre com cistos nos seios, deveria reduzir na medida do possível e ao mínimo o consumo desses alimentos.A função das vitaminasAlguns testes demonstraram que a vitamina E e a A, que possuem grande poder antioxidantes, podem ajudar a evitar a formação de cistos. Esse é um bom motivo para ter uma alimentação repleta de frutas e verduras, que são ricas nessas vitaminas.Amêndoas, azeite de oliva, avelã, sementes de girassol e sementes de gergelim são alguns exemplos de alimentos especialmente ricos em vitamina E.A cenoura, espinafre, melão e os ovos são bons exemplos de alimentos ricos em vitamina A.Se você preferir, pode complementar a sua alimentação com um suplemento vitamínico de venda livre.Outros alimentos que podem ajudar a prevenir os cistos nos seiosAlguns estudos indicam que o consumo de óleo de prímula e de óleo de borragem pode diminuir a sensibilidade mamária e os incômodos causados pelos cistos.Esses óleos são ricos em ácidos graxos ômega 6, que atuam sobre o músculo liso das mamas, aliviando câimbras e dores.O extrato de chá verde também é um potente antioxidante. Consumir 200 ml dele por dia pode ajudar a evitar a formação de cistos nos seios.Para finalizar, considere que o melhor é sempre prevenir, logo, lembre-se de realizar o autoexame mamário todos os meses (logo após a menstruação) para verificar se os seus seios apresentam alguma irregularidade.É importante ressaltar que, mediante qualquer tipo de nódulo que encontre em seus seios, que provoquem incômodos ou não, é necessário consultar um médico para obter um diagnostico exato.Todas as fontes citadas foram minuciosamente revisadas por nossa equipe para garantir sua qualidade, confiabilidade, atualidade e validade. A bibliografia deste artigo foi considerada confiável e precisa academicamente ou cientificamente.Band P. R, Deschamps M, et al. Treatment of being breast disease with vitamin A. Preventive Medicine. Septiembre 1984. 13 (5): 549-54.Canadian Cancer Society. Fibrocystic breasts.Check W. Benign breast lumps may regress with changes in diet. JAMA. Marzo. 1979. 241 (12): 1221.Deshmukh S, Fulare S, et al. Association of vitamin D level with breast lumps: a cross-sectional analytical study. International Journal of Surgery Science. 2020. 4 (2). Part E.Grant, B.; Bloch, A. S.; Hamilton, K. K., and Thomson, C. A. (2010). American Cancer Society Complete Guide to Nutrition for Cancer Survivors: Eating Well, Staying Well During and After Cancer. Atlanta (GA): American Cancer Society.Godazenadeh G, Ala Sh, et al. The comparison effect of flaxseed oil and vitamin E on mastalgia and nodularity of breast fibrocystic: a randomized double-blind clinical trial. Journal of Pharmaceutical Health Care. Enero 2021.Hollander, A. (1993). Seeing through Clothes. Berkeley: University of California Press.Li MJ, Yin YC, Wang J, Jiang YF. Green tea compounds in breast cancer prevention and treatment. World J Clin Oncol. 2014;5(3):520–528. doi:10.5306/wjco.v5.i3.520.Li, Y., Zhang, T., Korkaya, H., Liu, S., Lee, H. F., Newman, B., ... Sun, D. (2010). Sulforaphane, a dietary component of broccoli/broccoli sprouts, inhibits breast cancer stem cells. Clinical Cancer Research, 16(9), 2580–2590. Clinic. Quistes mamarios. Noviembre 2020.Wiggs A. G, Chandler J. K, et al. Effects of diet and exercise on endogenous estrogens and subsequent breast cancer risk in postmenopuasal women. Frontiers in Endocrinology. Septiembre 2021. 12: 732255.Yalom, M. (1998). A History of the Breast. London: Pandora. A presença dos cistos nos seios é algo muito comum, principalmente entre mulheres acima dos 40 anos. Muitos dos nódulos e cistos que costumam aparecer nas mamas são benignos, mas para diferenciar um nódulo benigno de um câncer de mama é necessário consultar um médico.Se forem diagnosticados nódulos e cistos não cancerígenos, uma dieta saudável e equilibrada pode ajudar a evitar os incômodos causados pelos mesmos: sensação de dureza na região, dores, câimbras nos seios, etc.Descubra: 5 remédios naturais para acalmar a dor nos seiosEvite gorduras saturadas e excesso de carboidratosA presença de cistos fibrosos nas mamas tem sido associada ao consumo em excesso de carboidratos, gorduras saturadas e baixos teores de fibras.Além disso, segundo alguns estudos, as mulheres que evacuam apenas três vezes por semana ou menos apresentam maiores probabilidades de desenvolver cistos nos seios.Por isso, o ideal é aumentar o consumo de frutas e verduras frescas e ao mesmo tempo diminuir o consumo de pães, arroz branco, batatas e macarrões, por serem ricos em carboidratos, além dos embutidos e carne vermelha, que possuem muita gordura saturada.Leia também: Cuidado com a carne vermelha!Está comprovado que quando o consumo de gorduras diminui, também diminui a produção de estrogênio e outros hormônios responsáveis pela formação dos cistos mamários.Além disso, o consumo de metilxantinas também pode pré-dispor o organismo à formação de cistos nas mamas e ajuda no processo inflamatório dos mesmos.Os alimentos ricos nesse tipo de substância são, por exemplo, o chá preto, café, refrigerantes e o chocolate.Se você sofre com cistos nos seios, deveria reduzir na medida do possível e ao mínimo o consumo desses alimentos.A função das vitaminasAlguns testes demonstraram que a vitamina E e a A, que possuem grande poder antioxidantes, podem ajudar a evitar a formação de cistos. Esse é um bom motivo para ter uma alimentação repleta de frutas e verduras, que são ricas nessas vitaminas.Amêndoas, azeite de oliva, avelã, sementes de girassol e sementes de gergelim são alguns exemplos de alimentos especialmente ricos em vitamina E.A cenoura, espinafre, melão e os ovos são bons exemplos de alimentos ricos em vitamina A.Se você preferir, pode complementar a sua alimentação com um suplemento vitamínico de venda livre.Outros alimentos que podem ajudar a prevenir os cistos nos seiosAlguns estudos indicam que o consumo de óleo de prímula e de óleo de borragem pode diminuir a sensibilidade mamária e os incômodos causados pelos cistos.Esses óleos são ricos em ácidos graxos ômega 6, que atuam sobre o músculo liso das mamas, aliviando câimbras e dores.O extrato de chá verde também é um potente antioxidante. Consumir 200 ml dele por dia pode ajudar a evitar a formação de cistos nos seios.Para finalizar, considere que o melhor é sempre prevenir, logo, lembre-se de realizar o autoexame mamário todos os meses (logo após a menstruação) para verificar se os seus seios apresentam alguma irregularidade.É importante ressaltar que, mediante qualquer tipo de nódulo que encontre em seus seios, que provoquem incômodos ou não, é necessário consultar um médico para obter um diagnostico exato.Todas as fontes citadas foram minuciosamente revisadas por nossa equipe para garantir sua qualidade, confiabilidade, atualidade e validade. A bibliografia deste artigo foi considerada confiável e precisa academicamente ou cientificamente.Band P. R, Deschamps M, et al. Treatment of being breast disease with vitamin A. Preventive Medicine. Septiembre 1984. 13 (5): 549-54.Canadian Cancer Society. Fibrocystic breasts.Check W. Benign breast lumps may regress with changes in diet. JAMA. Marzo. 1979. 241 (12): 1221.Deshmukh S, Fulare S, et al. Association of vitamin D level with breast lumps: a cross-sectional analytical study. International Journal of Surgery Science. 2020. 4 (2). Part E.Grant, B.; Bloch, A. S.; Hamilton, K. K., and Thomson, C. A. (2010). American Cancer Society Complete Guide to Nutrition for Cancer Survivors: Eating Well, Staying Well During and After Cancer. Atlanta (GA): American Cancer Society.Godazenadeh G, Ala Sh, et al. The comparison effect of flaxseed oil and vitamin E on mastalgia and nodularity of breast fibrocystic: a randomized double-blind clinical trial. Journal of Pharmaceutical Health Care. Enero 2021.Hollander, A. (1993). Seeing through Clothes. Berkeley: University of California Press.Li MJ, Yin YC, Wang J, Jiang YF. Green tea compounds in breast cancer prevention and treatment. World J Clin Oncol. 2014;5(3):520–528. doi:10.5306/wjco.v5.i3.520.Li, Y., Zhang, T., Korkaya, H., Liu, S., Lee, H. F., Newman, B., ... Sun, D. (2010). Sulforaphane, a dietary component of broccoli/broccoli sprouts, inhibits breast cancer stem cells. Clinical Cancer Research, 16(9), 2580–2590. Clinic. Quistes mamarios. Noviembre 2020.Wiggs A. G, Chandler J. K, et al. Effects of diet and exercise on endogenous estrogens and subsequent breast cancer risk in postmenopuasal women. Frontiers in Endocrinology. Septiembre 2021. 12: 732255.Yalom, M. (1998). A History of the Breast. London: Pandora. Um belo dia, de baixo do chuveiro, você resolve apalpar o próprio seio e sente que tem alguma coisa diferente ali, parecida com um caroçinho. Qual seria sua primeira reação? Medo? Pavor? Ai, meu Deus, será que estou com um câncer? Se você já passou por uma situação assim deve saber do que estou falando. Para muitas mulheres é angustiante descobrir um nódulo na mama, pois o medo do câncer é enorme. E não é à toa: de acordo com o Ministério da Saúde, o câncer de mama é o que mais causa a morte das mulheres, principalmente acima dos 40 anos. Pode-se dizer que este tipo de câncer é provavelmente o mais temido, não só pela alta freqüência, mas também pelos efeitos psicológicos importantes, afetando a auto-estima e até mesmo a sexualidade da mulher. Dos nódulos benignos das mamas, os mais comuns são o fibroadenoma e os cistos simples. Felizmente, a maioria dos nódulos de mama não são do mal, tem natureza benigna. Mas você sabe como identificá-los? O primeiro passo é aprender a tocar o próprio seio para conhecer suas mamas mais de perto. Existem diversos tipos de mama consideradas normais: umas mais lisinhas, outras mais irregulares (com muito tecido glandular, o que antigamente se chamava de displasia) que podem até dar a impressão de terem vários “caroçinhos”. Isso pode realmente ser só impressão, mas para se ter certeza é fundamental visitar o ginecologista, no mínimo, uma vez ao ano para fazer o exame clínico das mamas e, se necessário, outros exames complementares ao diagnóstico, como o ultrassom, a mamografia e a biópsia, dependendo do caso. E se o nódulo realmente existir? Nesse caso, o passo seguinte é fazer uma investigação mais detalhada para conhecer suas características: localização, consistência (sólido ou cístico), contornos, tamanho e, se necessário for, estudar suas células através da biópsia para saber se é um câncer ou não. Dos nódulos benignos das mamas, os mais comuns são o fibroadenoma e os cistos simples. O fibroadenoma é um nódulo sólido, indolor, que se forma quando há um crescimento excessivo dos lóbulos mamários. Eles representam seis em cada dez dos nódulos encontrados em mulheres jovens com menos de 20 anos e raramente necessitam ser retirados, pois o risco de virar um câncer é mínimo. Os cistos simples são nódulos que aparecem geralmente em mulheres com mais de 30 anos. Podem ter tamanhos variados e às vezes causar dor, principalmente quando são maiores. Nesses casos, é possível esvaziá-los através de uma punção. Mulheres que têm ou já tiveram cistos simples também não apresentam risco maior de desenvolver câncer de mama. Mesmo sabendo que a maioria dos nódulos de mama são do bem, não dá para descuidar! Por mais que ele pareça bonzinho, todo nódulo de mama deve ser investigado e muito bem estudado para ser ter a certeza de que não se está à frente de um câncer de mama ou alguma outra lesão com potencial para se transformar em um! Por isso, cuide-se e visite seu médico regularmente! Início » Saúde » Saúde da Mulher » Nódulo na mama: é câncer? Saiba quando se preocupar Quando uma mulher faz um exame e é constatada a presença de um nódulo nas mamas, é normal que haja apreensão. Mas calma! O Minuto Saudável traz um texto inteirinho para te ajudar a responder as dúvidas sobre essa situação. Índice — neste artigo você vai encontrar: Nódulos são lesões sólidas com o diâmetro igual ou maior que 1cm, formato delimitado e que tem a sua origem no tecido epitelial ou conjuntivo das mamas. No geral, são consideradas como alterações, anomalias, caroços ou bolinhas que surgem em alguma determinada região do corpo. Às vezes, eles podem ser sentidos com o toque, mas, em outras, somente exames clínicos podem indicar a presença deles. A maioria dos diagnósticos indica que são pequenos e benignos, ou seja, não oferecem riscos para a saúde e, muitas vezes, sequer precisam ser tratados. Embora seja mais comum em mulheres, é importante destacar que os homens também podem ter nódulos na mama. Porém, fazer todos os exames é indispensável, pois em alguns casos a presença de nódulos pode indicar um câncer ou outras condições de saúde. O nódulo maligno é uma anomalia que pode prejudicar a saúde e, quando se desenvolve, pode vir a se tornar câncer. Por isso, eles requerem um acompanhamento clínico mais preciso. Já os nódulos benignos são inofensivos e não comprometem a saúde da paciente, em grande parte dos casos. A primeira forma de suspeitar se o nódulo é maligno é a idade da mulher em que ele está: os nódulos benignos tendem a se manifestar em mulheres entre 20 e 50 anos e os malignos se manifestam em pacientes com mais de 50 anos e que estão na menopausa. É claro que isso não é uma regra! A melhor forma de saber se o nódulo é benigno ou maligno é procurando auxílio médico e fazendo os exames. Existem 2 tipos de nódulos que podem estar presentes na mama: o cístico e o sólido. O nódulo cístico é um cisto. Em seu interior, há apenas líquidos, o que o torna inofensivo para a saúde na grande maioria dos casos. Já o nódulo sólido tende a ser mais preocupante e, por isso, é provável que o(a) mastologista faça uma avaliação mais profunda ou então peça para que os exames sejam repetidos dentro de alguns meses. As causas do aparecimento dos nódulos mamários variam conforme o caso. As mais comuns são a influência dos hormônios (na menstruação ou menopausa), o crescimento anormal das glândulas mamárias, acúmulo de gordura no seio e infecções (mastite, por exemplo). Infecções na mama, dutos de leite bloqueados (galactocele) e outras lesões também podem ser outras causas do nódulo de mama. Os nódulos das mamas são diagnosticados conforme o grau de risco que apresenta para as pacientes. As categorias que estão previstas no BI-RADS (Breast Imaging Reporting and Data System) que é um protocolo usado para classificar o nódulo, de acordo com o exame da mamografia. Saiba mais sobre cada uma delas: Se o resultado da mamografia for grau 0, significa que o exame foi inconclusivo. Isso tende a acontecer quando os seios apresentam o tecido mamário mais espesso, o que dificulta para que a imagem seja nítida. Como medida de precaução, é recomendado que se solicite outro exame de imagem (como a ultrassonografia). O grau indica que o seio está saudável e sem anomalias. O exame deve ser repetido conforme a orientação médica, sendo geralmente após 1 ano. Mamografias que resultem em grau 2 significam que há a presença de alterações benignas e que, por enquanto, não apresentam potencial para tornarem-se câncer. Entretanto, isso não pode ser sinônimo de relaxamento. É preciso continuar se cuidando e não esquecer de fazer os exames quando solicitados. O grau 3 indica que há alterações que podem ser benignas, pois as chances de ser um nódulo maligno é pequena, havendo apenas 2% de chance da paciente desenvolver tumores. Em tal estágio se encaixam os nódulos que não podem ser palpáveis, alguns tipos de lesão e microcalcificações ovais ou redondas. Mesmo assim, o ideal é continuar com os acompanhamentos médicos. Uma nova monografia provavelmente será pedida em 6 meses. Se a mulher apresentar mamografia com resultado grau 4, as coisas começam a ficar um pouquinho mais sérias, já que há mais chances de evolução para câncer. O nódulo, neste estágio, apresenta características semelhantes aos tumores como irregularidades, densidade assimétrica, microcalcificações e limites pouco definidos. Com essa perspectiva, é normal o(a) mastologista solicitar uma biópsia (retirada de um pedaço do tecido doente) e uma avaliação mais detalhada do tecido mamário. O grau 5 significa que as alterações presentes no exame possivelmente são malignas. A chance de desenvolver câncer de mama é de 95%. Nessas situações, geralmente, é solicitado uma biópsia, que dependendo do resultado, encaminhará a paciente para a sala cirúrgica a fim de retirar o nódulo. Nesse estágio, infelizmente, a mulher apresenta um diagnóstico de câncer de mama. O resultado deve ser entregue ao(à) médico(a) que solicitou o exame para que se inicie o tratamento correto (como quimioterapia ou radioterapia, dependendo de cada caso). Sim. Embora seja mais raro (cerca de 1% dos casos) também é possível que os homens tenham nódulos nas mamas. Isso porque todo ser humano tem tecido mamário, independente do sexo. Assim, se os homens notarem caroços ou bolinhas nas mamas também devem procurar a avaliação de um(a) profissional de medicina. Caso seja constatado um nódulo, os procedimentos médicos devem ocorrer normalmente. Ou seja, esse nódulo pode ser benigno ou maligno. No segundo caso, se necessário, é feito outros exames, biópsias e até cirurgias para remoção da anormalidade. Por isso, fica nossa dica: não deixe o preconceito prejudicar a sua saúde! Apalpe a suas mamas e, em casos de dúvidas, procure um(a) mastologista. Geralmente, os nódulos na mama não acompanham outros sintomas. Isso significa que não provocam nenhum tipo de incômodo ou dor. Mas isso depende da causa do nódulo. Como a maioria se refere a nódulos benignos, a presença de sintomas não é comum. Porém, se for um nódulo maligno, relacionado ao câncer, por exemplo, pode ser que os pacientes apresentem sintomas. Embora seja mais raro, é possível que o nódulo cause uma sensação de peso no seio, ou provoque ardências e dores. Nesses casos, para amenizar o sofrimento da mulher, é recomendado que ele seja retirado com o auxílio de medicamentos ou cirurgia. Essa, na verdade, é uma das principais razões para que o nódulo seja descoberto em estágio já avançado. Normalmente, os nódulos do seio tendem a não apresentar nenhum tipo de sintoma. Quando há sinais, costumam ser pequenas dores, leves inchaços ou até mesmo sensação de peso. O grande perigo é que muitas mulheres tendem a considerar esses sinais como normais, atribuindo a justificativa de que os incômodos são do período menstrual ou do estresse diário. Outro sinal de que há algo errado é a presença de bolinhas ou caroços, que podem ser sentidos quando a mulher faz o autoexame. Porém, como diversas condições podem levar à formação de nódulos, os sintomas vaõ depender da origem do problema. É uma situação rara, mas jovens e bebês podem ter nódulos mamários. Isso porque quando uma neném nasce, ela já tem os tecidos mamários formados. Ou seja, embora eles não estejam tão desenvolvidos como o de uma mulher adulta, eles existem e também podem apresentar anormalidades. Os nódulos não têm idade para aparecer. Por isso, é de extrema importância que haja acompanhamento pediátrico. O diagnóstico da presença de nódulos na mama é feito por meio de exames que posteriormente devem ser avaliados por um(a) mastologista, que poderá levar em consideração o quadro clínico atual e o histórico da paciente. Antes de solicitar os exames de imagem, é comum que o(a) profissional faça o chamado exame do toque para perceber a presença de nódulos. Não. Antes de se desesperar, é importante deixar uma coisa bem clara: nem sempre um nódulo mamário é sinônimo de câncer de mama. Por isso, ao receber o resultado do seu exame médico que aponta a presença de um nódulo na mama, mantenha a calma e leve esse mesmo teste para que um(a) mastologista possa avaliá-lo. Somente após a realização de exames é possível determinar as causas e, assim, saber se o nódulo é maligno. Porém, de forma geral, os benignos não acompanham outros sintomas, como secreção, dor, vermelhidão. Um dos exames mais comum para verificar qual tipo de alteração no tecido mamário é a mamografia. Nela, a mulher tem o seio colocado sobre uma plataforma. Quando o teste começa, a máquina pressiona a mama, apertando-a para garantir uma imagem mais nítida. Em grande parte dos casos, a mamografia é um exame que provoca dores leves e dura poucos minutos. O(a) médica também pode solicitar outros exames de imagens, como a ultrassonografia que consiste em passar um aparelho pela região do seio, permitindo que se enxergue o que está no tecido mamário. Sim, os nódulos na mama têm cura. Se for cístico, a eliminação é feita com o uso de medicamentos hormonais, como anticoncepcionais. Já para os nódulos sólidos, o tratamento pode variar conforme o tamanho: os menores podem ser eliminados com remédios, os maiores são facilmente retirados com pequenas cirurgias. Em alguns casos, o nódulo também pode ser deixado lá até que se cure sozinho. Essa decisão deve ser tomada por um(a) mastologista com base nos exames apresentados. Mas vale deixar claro que mesmo que os nódulos tenham sido de fato retirados (proporcionando um estado de cura), eles podem retornar. Por isso, é de extrema importância que o acompanhamento médico e os exames solicitados sejam seguidos conforme as orientações do(a) mastologista para cada situação. Se o nódulo for benigno, não apresentar crescimento e não estiver causando desconfortos para a mulher, não há razões para tratá-lo (desde que o/a mastologista concorde com isso). Quando a mulher sente dores, mesmo que as alterações não ofereçam risco, é possível conversar com o(a) médico(a) sobre a possibilidade de tomar um remédio anti-inflamatório. Caso apresente crescimento repentino, pode-se ingerir medicamentos hormonais (como pílulas anticoncepcionais) para tentar “frear” qualquer tipo de processo prejudicial. Nas situações em que o nódulo é maligno, a forma de tratamento varia para cada caso: cirurgia, uso de remédios quimioterápicos ou radiologia. Infelizmente, não há como evitar totalmente a presença de nódulos no seio, já que ele pode ser provocado por fatores hormonais, infecções ou inflamações das células mamárias. O que se pode fazer é prevenir e controlar os fatores de risco. Como assim? Bem, a prevenção é feita por meio de exames como a mamografia e ultrassonografia. Por isso, manter as consultas em dia é uma ótima forma de prevenir esse problema. E agora vai o apelo: mulheres que tenham entre 40 e 70 anos devem fazer exames de mama pelo menos 1 vez por ano. O estilo de vida também influencia no aparecimento de nódulos mamários. Praticar atividades físicas, não fumar, controlar o peso corporal por meio de uma alimentação saudável, evitar o uso prolongado de hormônios e amamentar são dicas fundamentais para impedir essa condição. Quer saber mais? A médica Fernanda Torras, parceira do Minuto, explica tudinho no vídeo abaixo: Os nódulos na mama devem ser investigados por profissionais da medicina. Eles podem ser benignos ou malignos e requerem diferentes formas de tratamento. Por isso, ao suspeitar de algo, consulte um(a) médico(a). O Minuto Saudável tem outros textos sobre a saúde da mulher. Acompanhe as nossas postagens! Publicado em 4 de abril de 2017 Leia este post até o fim e você aprenderá as melhores receitas naturais para eliminar esse problema. Mas é importante você saber que uma alimentação saudável e especial é essencial para combater o problema. Por isso, se você tem cistos mamários, deve consumir: alimentos ricos em vitamina C, D e K, além de investir em vegetais de todos os tipos. iodo, que ajuda a reduzir estrogênio e a diminuir dores no peito. sementes de gergelim, girassol e avelã. óleo de prímula, pois reduz o desconforto, a sensibilidade mamária e alguns outros sintomas causados pelos cistos. chá verde. Outra dica muito boa é seguir uma dieta que possa desintoxicar o organismo. E do jeito que há uma lista de super alimentos milagrosos que podem nos ajudar, há também os que devem ser evitados, como: – Carboidrato simples: estamos falando, por exemplo, de farinha e açúcar refinados.Siga o nosso canal no Telegram – Gorduras saturadas de origem animal, como carnes gordas – Metilxantinas: os principais alimentos que contêm essas substâncias são: café, chá preto, refrigerante e chocolate. Agora que você já sabe o que deve e o que não deve comer em caso de cistos mamários, veja quais são os dois remédios naturais que vão ajudar a resolver o problema: Beba o suco do gel de babosa misturado com cenoura. Se desejar, também pode combinar a babosa com limão. Aplique o óleo na mama para aliviar a dor e reduzir a inflamação. Deixe o óleo no seio por uma hora, repetindo o procedimento três vezes por semana, durante três meses. É o tempo necessário para os cistos desaparecem. Quando isso acontecer, aplique apenas por mais uma semana Na gestação e na amamentação, é comum as mamas incharem, então, como diferenciar um possível nódulo natural de um câncer? Segundo Felipe Zerwes, presidente da Comissão Nacional Especializada em Mastologia da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo), e Maira Caleffi, presidente da Federação Brasileira de Instituições Filantrópicas de Apoio à Saúde da Mama (Femama), não é fácil, no entanto, qualquer área considerada mais endurecida ou assimétrica (presente em uma mama, mas não na outra) deve ser avaliada pelo médico. O obstetra vai determinar se é necessário realizar ultrassonografia ou ecografia das mamas de acordo com o caso. Nódulo natural ou câncer? Como saber? — Foto: Helena Jankovičová Kováčová/Pexels Porém, o mais indicado é que as mulheres façam os exames de rotina antes da gestação, mas é possível, sim, realizar a mamografia durante a gravidez, apesar de não ser comum. Geralmente, utiliza-se a ultrassonografia mamária na investigação inicial de qualquer problema durante a gestação, mas em casos de dúvidas ou suspeitas de câncer, a mamografia deve ser realizada. Ela é um exame de baixa radiação focado apenas nas mamas e coloca-se um avental de chumbo protegendo a barriga/pelve da mulher. A indicação durante a gestação restringe-se a casos em que há necessidade de investigação de lesões suspeitas. Sobre os sintomas, nem sempre o câncer de mama sempre causa um nódulo, que é possível identificar em um exame de toque. Por isso é importante reconhecer os outros sinais da doença, como alterações na pele, abaulamentos ou depressões e secreção sanguinolenta ou cristalina espontânea pelo mamilo. Já as alterações simétricas, que ocorrem em ambas as mamas, na maioria das vezes são benignas, mas devem ser relatadas ao médico de qualquer forma. Além disso, resultados de mamografia que indicam a presença de microcalcificações também precisam ser investigados, pois podem ser indícios de câncer ou alterações benignas. Saiba mais "Pensei que fosse um ducto de leite entupido, mas era câncer" Saiba como assinar a Crescer para ter acesso a nossos conteúdos exclusivos O nódulo na mama é um pequeno caroço que pode surgir na mama e que, na maioria dos casos, é apenas uma alteração benigna, como fibroadenoma ou um cisto, que normalmente não necessitam de tratamento. Encontre um Mastologista perto de você! Parceria com Buscar Médico Normalmente só se suspeita de câncer quando o nódulo tem características malignas, como provocar alterações do tamanho e forma da mama, ou se houver histórico de câncer de mama na família, principalmente em parentes de primeiro grau. Caso seja notada a presença de um caroço no dia-a-dia ou durante o autoexame da mama, é importante consultar um mastologista e realizar exames como ultrassom ou mamografia, para que o médico identifique se o nódulo é benigno ou maligno, e defina o tratamento mais adequado. O que pode causar nódulo na mama Algumas das causas mais comuns de nódulo na mama incluem: 1. Alterações fibrocísticas As alterações fibrocísticas são a causa mais frequente de nódulos nas mamas e estão relacionadas com as alterações hormonais no corpo da mulher, especialmente durante o período menstrual ou quando se está a fazer tratamento com algum tipo de remédio hormonal. Características do nódulo: normalmente aparece na semana anterior ao período menstrual e desaparecem um semana após o fim do período. Podem se apresentar como nódulos dolorosos e duros, aparecendo em apenas uma mama ou nas duas. Conte com os nossos especialistas para entender a causa dos seus sintomas. Marque sua consulta já! Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. 2. Cistos simples Os cisto geralmente ocorrem em mulheres na pré-menopausa com idade acima dos 40 anos, sendo uma alteração mamária não grave que raramente vira câncer e que não necessita de tratamento específico. Características do nódulo: são mais comuns nas duas mamas e podem mudar de tamanho durante o período menstrual. Além disso, também podem ficar dolorosos quando a mulher ingere cafeína através do café, chá ou chocolate, por exemplo. Veja todos os sintomas de cisto na mama.. 3. Fibroadenoma O fibroadenoma é o tipo de nódulo na mama mais frequente em mulheres jovens com idade entre os 20 e os 40 e é provocado pelo crescimento exagerado de glândulas produtoras de leite e de tecido da mama. Conheça mais sobre o fibroadenoma da mama.. Características do nódulo: apresentam forma arredondada, são ligeiramente duros e podem se movimentar livremente pela mama, não ficando fixos num só local. Além disso, geralmente não provocam qualquer tipo dor. 4. Lipoma O lipoma resulta do acúmulo de tecido gorduroso na mama e, por isso, não é grave, podendo ser retirado através de cirurgia apenas por razões estéticas. Características do nódulo: são moles, semelhantes a pequenas almofadas de gordura, que podem se mover pela mama. Porém, em alguns casos os lipomas também podem ser duros, podendo ser confundidos com câncer de mama. 5. Infecções da mama Algumas infecções da mama, como a mastite durante a gravidez, por exemplo, podem provocar a inflamação dos tecidos e ductos dentro da mama e levar ao surgimento de nódulos. Veja mais sobre a mastite.. Características do nódulo: normalmente provocam dor na mama, especialmente quando pressionados, e podem levar ao surgimento de vermelhidão sobre o local do nódulo. 6. Mastopatia diabética A mastopatia diabética é um tipo raro e grave de mastite, uma inflamação na mama que causa dor, vermelhidão e aparecimento de um ou mais caroços nos seios, que podem ser confundidos com câncer. Essa doença aparece apenas em pessoas com diabetes que fazem uso de insulina, atingindo principalmente as mulheres. Características do nódulo: aparecem tumores endurecidos que são indolores no início da doença, podendo aparecer também bolhas na pele e pus. 7. Câncer de mama O câncer de mama é uma doença que pode se manifestar inicialmente pelo aparecimento de um caroço na mama, que pode estar acompanhado por outras alterações na mama, como mudança na coloração e/ ou forma do mamilo, saída de líquido do mamilo, alteração na pele, coceira frequente na mama ou no mamilo. Conheça todos os sintomas de câncer de mama. Características do nódulo: não causa dor, é duro, possui forma irregular e diferente do tecido mamário em volta do nódulo. Exames para identificar o tipo de nódulo Os exames para fazer o diagnóstico do nódulo mais utilizados são a mamografia e a ultrassonografia, mas o médico também pode utilizar a palpação dos seios na consulta. O resultado da mamografia é padronizado, utilizando o sistema de classificação BI-RADS e, por isso, o resultado do exame pode ser: Categoria 0: exame não conseguiu caracterizar alterações e é necessário outros exames complementares; Categoria 1: resultado normal, devendo ser repetido em 1