

Outubro Rosa: tudo o que seu médico gostaria que você soubesse sobre seios

Tem um tamanho certo? Bora descobrir!



Foto: Getty Images * Arte: Isadora Andrade

Outubro não é só conhecido pelo [Dia das Crianças](#), mas também pela importância que tem na luta contra uma das [doenças](#) que mais afeta mulheres em todo o mundo: o [câncer de mama](#). E ainda que o câncer de mama atinja mais mulheres a partir dos 35 anos, você vai ver nesta matéria que não tem problema nenhum em começar a fazer o autoexame agora. Vem ver tudo o que seu [médico](#) gostaria que você soubesse sobre seios!



Giphy

Tudo o que seu médico gostaria que você soubesse sobre seios!

Os seios não são simétricos

"A maioria das mulheres tem mamas assimétricas, ou seja, tamanhos, formas, posições ou volumes diferentes. Normalmente, no começo do desenvolvimento das mamas, elas tendem a ser mais assimétricas e, com passar dos anos, podem ficar mais parecidas ou não", explica a mastologista Thais Santarossa.

Alguns alimentos podem interferir no tamanho dos seios

De acordo com o mastologista [Paulo de Tarso](#), os alimentos podem interferir no tamanho e volume dos seios, promovendo, assim, benefícios ou riscos. Os alimentos ricos em estrogênio podem estimular a síntese do hormônio – que ressalta as características femininas. Abóbora, soja, linhaça, tomate, gengibre e muitos outros são ricos em estrogênio.

É comum sentir dor nas mamas

"A mama é um órgão muito sensível – principalmente as variações hormonais. Logo, durante ciclo menstrual, a mama pode ficar mais dolorida, principalmente na fase pré-menstrual. Outra causa de dor nas mamas é muscular, pois atrás delas temos músculos e o gradil costal, que podem irradiar dor. O temido câncer de mama, normalmente, não dói, logo podemos falar que as causas de dor nas mamas são patologias benignas ("Boas)", explica Thais.

Qualquer pessoa pode ter câncer de mama

É, miga, toda mulher ou homem (sim, homens também podem ter câncer de mama) corre esse risco. "O risco do câncer de mama aumenta com a idade, porém, ele costuma ser diagnosticado em mulheres acima de 55 anos", lembra a mastologista.

Não existe um "tipo" certo de mamilo

De acordo com Thais, eles podem ser "grandes, pequenos, escuros, claros, com papila proeminentes, invertidos... Isso tudo depende da variação genética de cada um. Por isso, não dá para dizer que existe certo ou errado".

Adolescente também pode fazer autoexame

"Toda mulher deve fazer o autoexame. Olhar, tocar as mamas, de preferência após o período menstrual, desse modo vai conseguir perceber qualquer alteração", aponta Thais.

Por isso, miga, compartilhe esta matéria e informações com suas amigas e amigos. A prevenção é importante e conhecer cada partezinha do seu corpo também 🍷



Libra | 23/09 a 22/10
Previsão para 09 de Outubro

Você pode encontrar dificuldade em casa se não abrir mão de algumas coisas. Sua curiosidade faz com que bus...

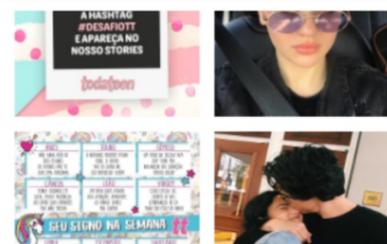
[Veja a previsão completa >](#)

Escolha um signo



Instagram

@todateen



TESTES



TESTES

Por que você ainda não deu o seu primeiro beijo?



TESTES

Você adivinha qual é o famoso pela foto dele criança?



ENTRETENIMENTO

"Será que eu brigo muito?" Faça o teste e descubra se você é a rainha das briga!

[ver mais testes](#)

COMBINAÇÃO DE SIGNOS

Descubra se você forma um belo par com o seu fofo. Selecione seus signos e veja a combinação.

seu signo



seu par



[Ver combinação](#)

+ de Comportamento



"O que é ser assexual?" Um psicólogo responde essa