



MINHAS MAMAS ESTÃO DOENDO. ISSO É GRAVE?

Dor nas mamas, ou mastalgia, pode ter diversas causas, algumas mais comuns e benignas, e outras que exigem avaliação médica. Se a dor é intensa, persistente ou acompanhada de outros sintomas como inchaço, vermelhidão ou nódulos, é importante procurar um médico, seja um ginecologista ou mastologista, para investigar a causa do sintoma e receber o tratamento adequado.

Causas comuns da dor nas mamas:

- oscilações hormonais durante o ciclo menstrual, gravidez, amamentação, menopausa e o uso de anticoncepcionais podem causar dor e sensibilidade nas mamas;
- dor muscular, tensão muscular, lesões ou traumas locais;
- cistos mamários ou fibroadenomas, que são alterações benignas comuns;
- infecção (mastite): inflamação das mamas, que pode causar dor intensa, inchaço e vermelhidão;
- uso de sutiãs inadequados;
- mudanças bruscas no peso.

É preciso procurar um médico em caso de dor intensa e persistente, dor que piora progressivamente e/ou se a dor for acompanhada de inchaço, vermelhidão, nódulos, secreção pelo mamilo ou alterações na pele da mama.

O que fazer?

Fazer regularmente o autoexame das mamas; consultar um médico para afastar doenças graves e manter seus exames periódicos em dia; usar sutiãs adequados; se necessário, usar medicamentos analgésicos ou anti-inflamatórios, que podem ser prescritos pelo médico para aliviar a dor.

Dra. Mirian Cruz de Souza Santos
Ginecologista