

# PRECISAMOS FALAR SOBRE O CÂNCER DE MAMA

O Câncer de mama é o tipo de câncer mais comum entre as mulheres no mundo e no Brasil, depois do câncer de pele não melanoma.

Conhecer bem o nosso corpo é essencial, pois alguns tipos de câncer, entre eles o de mama, apresentam sinais e sintomas em suas fases iniciais.

Quanto mais precoce o diagnóstico, maior o potencial de cura com o tratamento.

O câncer de mama é uma doença resultante da multiplicação de células anormais da mama, que forma um tumor com potencial de invadir outros órgãos.

Há vários tipos de câncer de mama. Alguns se desenvolvem rapidamente, e outros, não.



# FATORES DE RISCO

Diversos fatores aumentam o risco de desenvolver a doença, tais como:

**Idade:** O avançar da idade é o principal fator de risco e se relaciona ao acúmulo de exposições ao longo da vida e às próprias alterações biológicas com o envelhecimento.

**Fatores endócrinos/história reprodutiva:** primeira menstruação antes dos 12 anos, não ter tido filhos, primeira gravidez após os 30 anos, parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos, ter feito uso de contraceptivos orais (pílula anticoncepcional) por tempo prolongado e ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente, se por mais de cinco anos.

**Fatores comportamentais/ambientais:** Obesidade e sobrepeso, sedentarismo, consumo de bebida alcoólica, exposição frequente a radiações ionizantes (raios X, mamografia e tomografia).

**Fatores genéticos/hereditários:** história familiar de: câncer de ovário, câncer de mama em homens, câncer de mama em mãe, irmã ou filha, principalmente antes dos 50 anos.

A mulher que possui alterações genéticas herdadas na família, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2, tem risco elevado de câncer de mama. Apenas 5 a 10 % dos casos da doença estão relacionados a esses fatores.

**ATENÇÃO:** A presença de um ou mais desses fatores de risco não significa que a mulher terá, necessariamente, a doença.



# MEDIDAS DE PREVENÇÃO

Praticar atividade física, manter o peso corporal adequado, adotar uma alimentação mais saudável e evitar o consumo de bebidas alcóolicas, são considerados como medidas que podem contribuir para a prevenção primária da doença.

A amamentação é também uma prática protetora e deve ser incentivada.

Não fumar e evitar o tabagismo passivo também podem contribuir para reduzir o risco de câncer de mama.





# AUTOEXAME DAS MAMAS

Não possui uma técnica específica para a realização do autoexame das mamas.



Deve ser realizada sempre que a mulher se sentir confortável para tal (seja no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano).

**ATENÇÃO: O autoexame das mamas não substitui o exame clínico das mamas, que é realizado por profissional de saúde qualificado para essa atividade.**

# SINAIS E SINTOMAS

Caroço (nódulo) endurecido, fixo e geralmente indolor.  
É a principal manifestação da doença, estando presente em mais de 90% dos casos.

Alterações no bico do peito (mamilo).

Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço.

Saída espontânea de líquido de um dos mamilos.

Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja.

**Essas alterações precisam ser investigadas o quanto antes, mas podem não ser câncer de mama.**

# MAMOGRAFIA DE RASTREAMENTO:

aplicado à população que **NÃO** apresenta sinais, nem sintomas clínicos da doença.

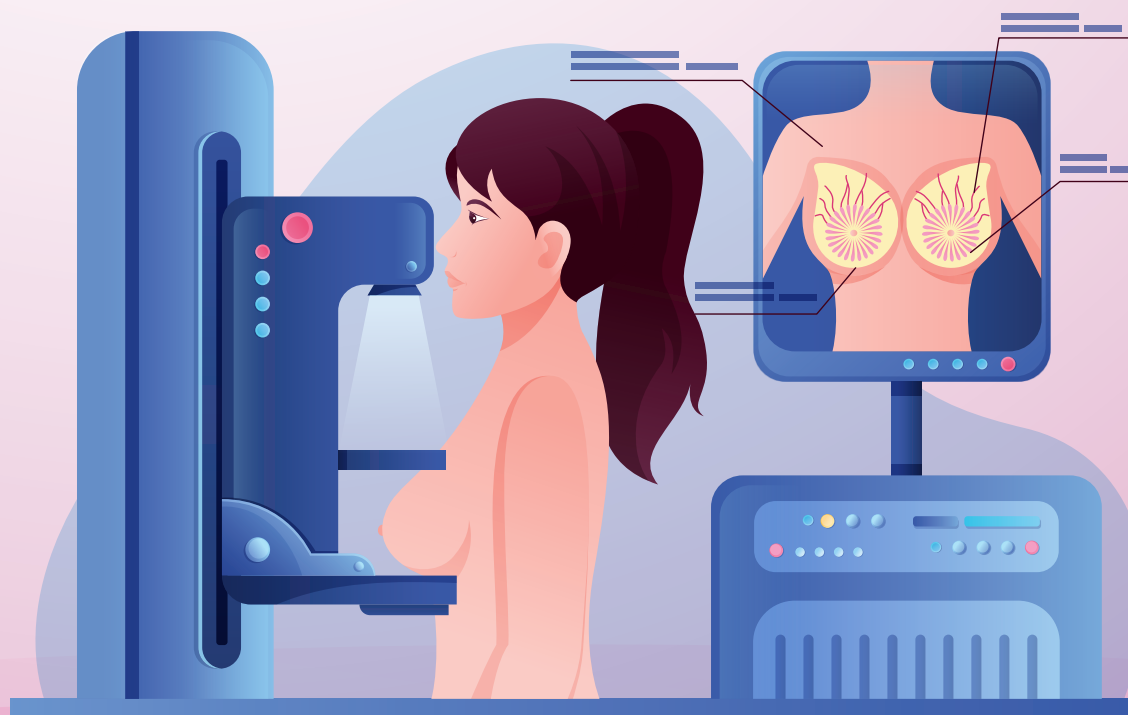
A nova recomendação para as mamografias pelo SUS é que seja realizado a partir dos 40 anos, ficando estabelecido que:

- de 40 a 49 anos: acesso garantido ao exame, sem rastreamento obrigatório a cada dois anos.
- de 50 a 74 anos: uma mamografia a cada dois anos.

# MAMOGRAFIA DIAGNÓSTICA:

é realizado para avaliar uma alteração suspeita na mama e poderá ser feita **em qualquer idade** quando há indicação médica.

Fonte: Ministério da Saúde







**O autocuidado e a  
detecção precoce  
podem salvar  
a sua vida!**