



Câncer de Mama

**GUIA PRÁTICO PARA CONHECER E
PREVENIR A DOENÇA**



Direto ao Ponto

Você pode clicar sobre o tema desejado para ir direto à página.

- [Apresentação](#)
- [O que é o câncer de mama?](#)
- [Fatores de risco](#)
- [Diagnóstico](#)
- [Tratamento](#)
- [Como apoiar quem recebeu o diagnóstico?](#)
- [Os desafios do câncer de mama na menopausa](#)



Conhecer para Prevenir

Quando falamos em câncer de mama, **prevenção é palavra-chave**. Contudo, ela só acontece quando temos o conhecimento necessário sobre a doença, seus riscos e métodos diagnósticos.

Este e-book foi elaborado especialmente para guiar você rumo à uma jornada de **autoconhecimento** e **autocuidado**.

Quais os sinais de alerta? Quando procurar um especialista? Como apoiar alguém que recebeu o diagnóstico?

Durante a leitura, você vai encontrar respostas a essas e outras das **principais dúvidas** relacionadas ao câncer de mama.

Segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA), a doença continua sendo a primeira causa de morte em mulheres no Brasil. Contudo, o **diagnóstico precoce** pode aumentar as chances de cura em até 95%.

Minimizar riscos e preservar a vida. Propósitos que só alcançamos com o **apoio** e o **engajamento** de todos.

Vamos juntos conhecer para prevenir?

*Boa
leitura!*



TROMBINI



O que é o Câncer de Mama?



O câncer de mama é uma doença causada pela **multiplicação desordenada de células anormais** da mama.

Esse processo forma um **tumor**, capaz de invadir outros órgãos.

Há **vários tipos de câncer de mama**, que variam quanto à velocidade de desenvolvimento (uns mais lentos, outros mais acelerados).

No entanto, a maioria dos casos, quando diagnosticados precocemente e tratados de forma adequada, apresentam melhoria do prognóstico e, também, resultados estéticos menos invasivos.

Apesar de ser mais raro (apenas 1% do total de casos da doença), **o câncer de mama também acomete homens**.

Por isso, as dicas deste e-book também valem para o público masculino que deseja um cuidado extra ou mesmo ajudar a disseminar as informações preventivas.





Fatores de Risco

IDADE

- Mulheres com mais de 50 anos.

FATORES ENDÓCRINOS / HISTÓRIA REPRODUTIVA

- Menarca (1ª menstruação) precoce, com menos de 12 anos;
- Menopausa tardia (após os 55 anos);
- Primeira gravidez após os 30 anos;
- Não ter nenhum filho (ausência de gestações ou perdas gestacionais);
- Uso de contraceptivos orais;
- Terapia de reposição hormonal pós-menopausa.





Fatores de Risco

FATORES COMPORTAMENTAIS

- Ingestão de bebida alcoólica;
- Sobrepeso;
- Obesidade;
- Inatividade física;
- Exposição à radiação ionizante.

FATORES GENÉTICOS OU HEREDITÁRIOS

- Existência de muitos casos de câncer de mama e/ou pelo menos um caso de câncer de ovário em parentes consanguíneos;
- Casos de câncer de mama em homens que também são parentes consanguíneos.

É possível **prevenir a doença?**

A prevenção do câncer de mama requer uma **alimentação saudável**, a prática de **atividade física**, **não fumar** e **controlar a gordura corporal**.



Diagnóstico

O diagnóstico de câncer de mama depende da realização de alguns **exames específicos**, como a mamografia.

O **autoexame** também é um aliado importante na detecção precoce. Porém, ele **não substitui nenhum exame ou o comparecimento às consultas periódicas**.

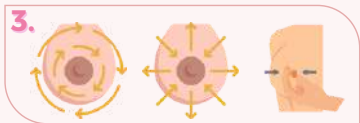
Como fazer o **autoexame** das mamas?



Em frente ao espelho, **observe se há alterações físicas** nas mamas.



Utilize as pontas dos dedos para **apalpar as mamas e as axilas**.



Depois, faça **movimentos circulares**, nos **sentidos horário e anti-horário**, e também na **faixa vertical**. Por último, **aperte o bico do seio e verifique se há presença de secreções**.

Importante: realize o autoexame nas duas mamas



Diagnóstico

Quando ligar o **sinal de alerta?**



Nódulo em parte da mama;



Alterações na aréola e no mamilo;



Saída de secreção (exceto leite) pelo mamilo;



Irritação da pele e irregularidades, como covinhas ou franzidos, que deixam a cutis similar a uma casca de laranja;



Vermelhidão ou descamação do mamilo ou da pele da mama;



Caroço nas axilas.



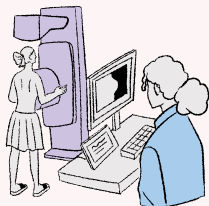
Encontrou um **nódulo suspeito** ou **qualquer um dos sinais de alerta?**

Procure atendimento médico o mais breve possível.



Diagnóstico

Importante lembrar que o **autoexame não substitui a mamografia**, um exame essencial para diagnosticar o câncer de mama e seu estadiamento.



A **mamografia de rastreamento** é recomendada para **mulheres entre 50 e 69 anos, a cada dois anos.**

Sempre com indicação e orientação médica.

O **diagnóstico precoce** do câncer de mama aumenta as **chances de cura** em

95%



TROMBINI



Tratamento

O prognóstico do câncer de mama é variável, dependendo de fatores como extensão da doença (estadiamento) e características do tumor.

Como você já viu, o diagnóstico precoce é essencial para aumentar as chances de cura.

Em caso de metástases (presença de células cancerígenas em outros órgãos), o tratamento busca **melhorar a qualidade de vida** e prolongar a sobrevida.

Modalidades de tratamento

Tratamento local: cirurgia e radioterapia (além de reconstrução mamária);

Tratamento sistêmico: quimioterapia, hormonioterapia e terapia biológica





Como apoiar quem recebeu o diagnóstico?

- Passe tempo com a pessoa;
- Pergunte se ela gostaria de falar sobre a experiência;
- Deixe-a decidir o que e quanto compartilhar;
- Esteja disposto a falar sobre suas experiências e permitir que ela compartilhe seus medos;
- Esteja disponível para conversar quantas vezes ela quiser;
- Respeite se a pessoa precisar de espaço;
- Fale sobre outras coisas além do câncer;
- Ofereça assistência mesmo com pequenas tarefas e pergunte o que poderia ser mais útil.

Fonte: *Union for International Cancer Control (UICC)*





Os desafios do Câncer de Mama na Menopausa

Como vimos anteriormente, mulheres acima dos 50 anos têm um **risco mais alto** para desenvolver o câncer de mama.

Geralmente, **por volta dos 45 anos**, acontece o início da **menopausa** (encerramento do ciclo menstrual), o que pode provocar uma série de mudanças no organismo feminino, como **perda óssea e de nutrientes**, além de **alterações hormonais**.

Isso tudo, aliado a uma má alimentação, pode intensificar as chances de desenvolvimento do câncer de mama. As mulheres a partir dos 45 anos devem **redobrar a atenção** em relação a alguns cuidados:

Alimentação mais equilibrada, rica em **cálcio e vitamina D**;

Evitar consumo de alimentos processados/industrializados, açúcares, frituras e sal;



Comprometimento com a **realização dos exames periódicos**, especialmente as mulheres que realizam Terapia de Reposição Hormonal (TRH);

Manutenção de um **estilo de vida saudável**, com atividade física regular.



TROMBINI



Caça-Palavras

Agora que você já sabe mais sobre o câncer de mama, vamos encontrar alguns dos principais termos relacionados à doença no quadro abaixo?

Apoio **Sinal** **Prevenção** **Nódulo** **Menopausa**
Cura **Precoce** **Autoexame** **Mamografia** **Tratamento**

K	X	T	R	A	T	A	M	E	N	T	O	Q	R
A	I	F	J	Y	Z	G	A	E	K	A	N	L	K
H	A	D	X	U	G	P	D	X	W	U	H	R	K
W	X	C	N	X	U	R	L	A	K	T	D	Y	E
J	P	T	E	G	T	E	W	J	J	O	E	Q	G
I	U	X	N	R	K	C	V	Q	C	E	L	H	Z
T	L	A	O	J	Y	O	Q	G	K	X	G	I	C
P	O	W	C	K	S	C	R	S	J	A	R	X	U
N	S	I	N	A	L	E	I	C	E	M	D	T	R
O	A	P	O	I	O	E	P	F	K	E	T	D	A
D	L	A	X	M	A	M	O	G	R	A	F	I	A
U	Z	B	P	R	E	V	E	N	Ç	A	O	G	U
L	M	E	N	O	P	A	U	S	A	Z	D	P	D
O	B	U	U	I	J	D	B	Q	F	P	L	Q	N





Todos juntos no combate ao Câncer de Mama



REALIZAÇÃO:



FONTES:

A. C. CAMARGO CANCER CENTER
INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER (INCA)
UNION FOR INTERNATIONAL CANCER CONTROL (UICC)