



CARTILHA

Câncer de Mama

ANS - n.º 31.390-4

 Eletros-Saúde

APRESENTAÇÃO

Embora possa ser um tema difícil de tratar, falar abertamente sobre o câncer pode ajudar a esclarecer mitos e verdades e, com isso, aumentar a chance de enfrentamento da doença.

Um em cada três casos de câncer pode ser curado se for descoberto logo no início. Mas muitas pessoas, por medo ou desconhecimento, preferem não falar no assunto e acabam atrasando o diagnóstico. Por isso, é preciso desfazer crenças sobre o câncer, para que a doença deixe de ser vista como uma sentença de morte ou um mal inevitável e incurável.

Alguns tipos de câncer, entre eles o de mama, apresentam sinais e sintomas já em suas fases iniciais. Detectá-los precocemente traz melhores resultados no tratamento e ajuda a reduzir a mortalidade.

O que é câncer de mama?

É um tumor resultante da multiplicação de células anormais da mama. Há vários tipos de câncer de mama. Alguns evoluem rapidamente, outros não. A maioria dos casos tem boa resposta ao tratamento, principalmente quando diagnosticado no início.

O câncer de mama é comum no Brasil?

Sim. É o tipo mais comum, depois do câncer de pele, e também o que causa mais mortes por câncer em mulheres.

Só as mulheres têm câncer de mama?

Não. Homens também podem ter câncer de mama, mas isso é raro (apenas 1% dos casos).



O que causa o câncer de mama?

Não há uma causa única. Fatores hormonais, ambientais, comportamentais e genéticos estão relacionados ao câncer de mama. O risco de desenvolver a doença aumenta com a idade, sendo maior a partir dos 50 anos.

Fatores de risco:

- ✓ Comportamentais/ambientais
- ✓ Obesidade e sobrepeso após a menopausa.
- ✓ Sedentarismo (não fazer exercícios).
- ✓ Consumo de bebida alcoólica.
- ✓ Exposição frequente a radiações ionizantes (raios X, mamografia e tomografia).

História reprodutiva/hormonais

- ✓ Primeira menstruação (menarca) antes de 12 anos.
- ✓ Não ter tido filhos.
- ✓ Primeira gravidez após os 30 anos.
- ✓ Não ter amamentado.
- ✓ Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos.
- ✓ Ter feito uso de contraceptivos orais por tempo prolongado.
- ✓ Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente por mais de cinco anos.

Hereditários/genéticos

- ✓ História familiar de:
- ✓ Câncer de ovário.
- ✓ Câncer de mama em homens.
- ✓ Câncer de mama em mulheres, principalmente antes dos 50 anos.

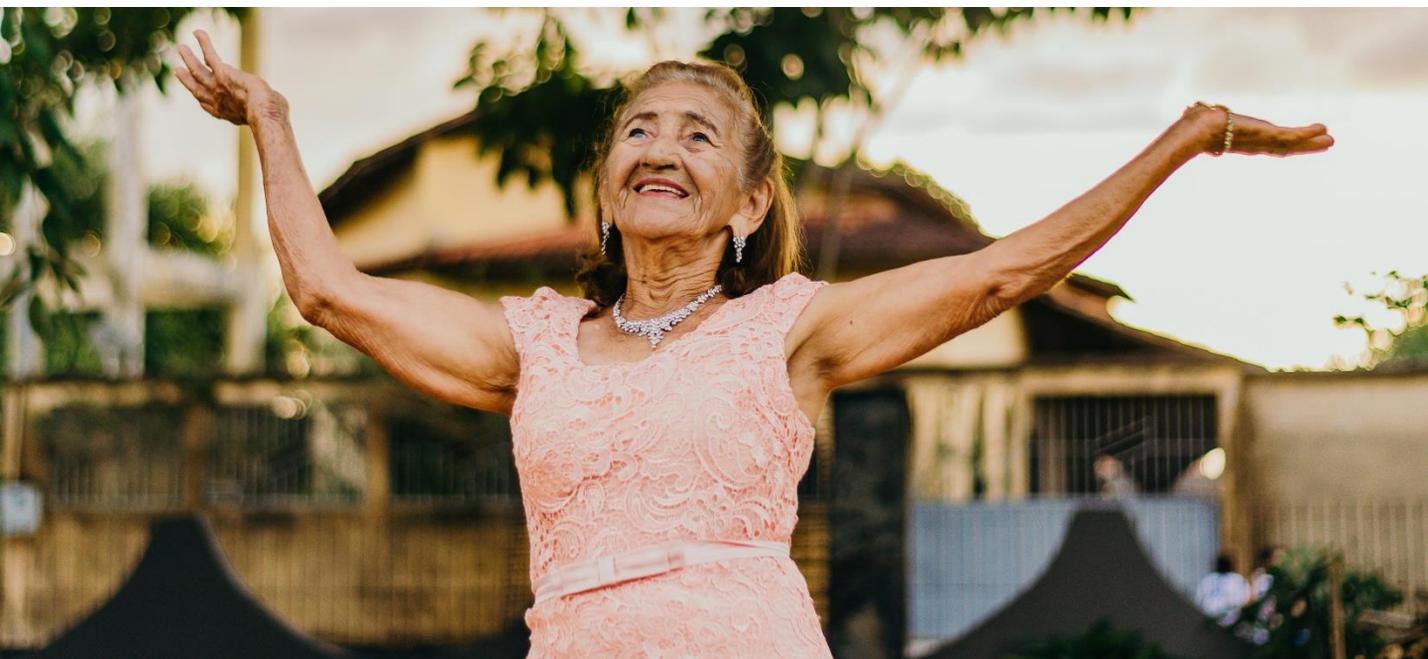
A mulher que possui alterações genéticas herdadas na família, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2, tem risco elevado de câncer de mama. Apenas 5 a 10 % dos casos da doença estão relacionados a esses fatores.

É possível reduzir o risco de câncer de mama?

Sim. Manter o peso corporal adequado, praticar atividade física e evitar o consumo de bebidas alcoólicas ajudam a reduzir o risco de câncer de mama. A amamentação também é considerada um fator protetor.

Como as mulheres podem perceber os sinais e sintomas da doença?

Todas as mulheres, independentemente da idade, podem conhecer seu corpo para saber o que é e o que não é normal em suas mamas. Uma postura atenta no reconhecimento de alterações suspeitas para procura de um serviço de saúde o mais cedo possível – estratégia de conscientização – permanece sendo importante aliado para o diagnóstico precoce. A mulher deve ser estimulada a conhecer o que é normal em suas mamas e a perceber alterações suspeitas de câncer, por meio da observação e palpação ocasionais de suas mamas, em situações do cotidiano, sem periodicidade e técnica padronizadas



Além de estarem atentas ao próprio corpo, é recomendado que as mulheres façam exame de rotina?

Sim. O rastreamento é a realização de exame de rotina para identificar o câncer antes de a pessoa ter sintomas. No caso do câncer de mama, o exame recomendado é a mamografia.

Por que a mamografia de rastreamento não é indicada para mulheres com menos de 50 anos?

Antes dessa idade as mamas são mais firmes e com menos gordura (densas), o que torna o exame limitado para identificar as alterações, gerando muitos resultados incorretos. A mamografia de rastreamento – exame de rotina em mulheres sem sinais e sintomas de câncer de mama – é recomendada na faixa etária de 50 a 69 anos, a cada dois anos.

E as mulheres com 70 anos ou mais?

Nesta faixa etária é maior o risco de revelar um tipo de câncer de mama que não causaria prejuízos à mulher.



Informe-se, converse e compartilhe! O Eletros-Saúde acredita que o cuidado e a prevenção são fundamentais para o seu bem estar e qualidade de vida!

Fontes:

Cepem - Centro de Estudos e Pesquisas da Mulher

Ministério da Saúde e

Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA)

Siga o Eletros-Saúde nas Redes Sociais:



Facebook

facebook.com.br/eletrossaude



Instagram

instagram.com/eletrossaude



LinkedIn

linkedin.com/company/eletrossaude



Twitter

twitter.com/eletrossaude



Central de Relacionamento do Eletros-Saúde

Tel: (21) 2138-6000 – Opção 1

E-mail: atendimento@eletrossaude.com.br

Endereço: Rua Uruguaiana, 174 / 5º andar

www.eletrossaude.com.br

As imagens utilizadas neste documento são gratuitas, retiradas do site Freepik e criadas por rawpixel.com <[a href="https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/fundo">https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/fundo">Fundo psd criado por rawpixel.com - br.freepik.com ou retiradas do site \[www.pexels.com\]\(http://www.pexels.com\).](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/fundo)