

SE TOCA, MULHER! Previnha-se contra o câncer de mama



VOCÊ SABE O QUE É?

É um tipo de câncer que afeta as mamas, provocando sintomas como surgimento de nódulos e alterações na pele e no mamilo. A doença apresenta tratamento, principalmente se for diagnosticado precocemente.

QUAIS SÃO OS FATORES DE RISCO?



HISTÓRICO NA FAMÍLIA MÃE OU IRMÃ QUE JÁ TENHA TIDO CÂNCER DE MAMA ANTES DOS 50 ANOS



MENSTRUÇÃO ANTES DOS 11 ANOS



NUNCA TER ENGRAVIDADO



MENOPAUSA APÓS OS 55 ANOS



PRIMEIRA GESTAÇÃO DEPOIS DOS 30 ANOS



ESTAR ACIMA DO PESO



BEBER ÁLCOOL REGULARMENTE, MESMO QUE DE FORMA MODERADA

Outros: envelhecimento, falta de atividade física, história familiar de câncer de ovário, exposição à radiação ionizante, câncer de mama anterior.

COMO PREVENIR?



Consultar com o médico da família ou ginecologista 1 vez ao ano ou período solicitado pelo seu médico



FAZER O AUTOEXAME PERIODICAMENTE



FAZER A MAMOGRAFIA SEMPRE QUE RECOMENDADA PELO MÉDICO



NÃO FUMAR



PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES



Não beber bebida alcoólica



TER UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, EVITANDO INDUSTRIALIZADOS

QUAL A TAXA DE CASOS E MORTES NO BRASIL? É COMUM?

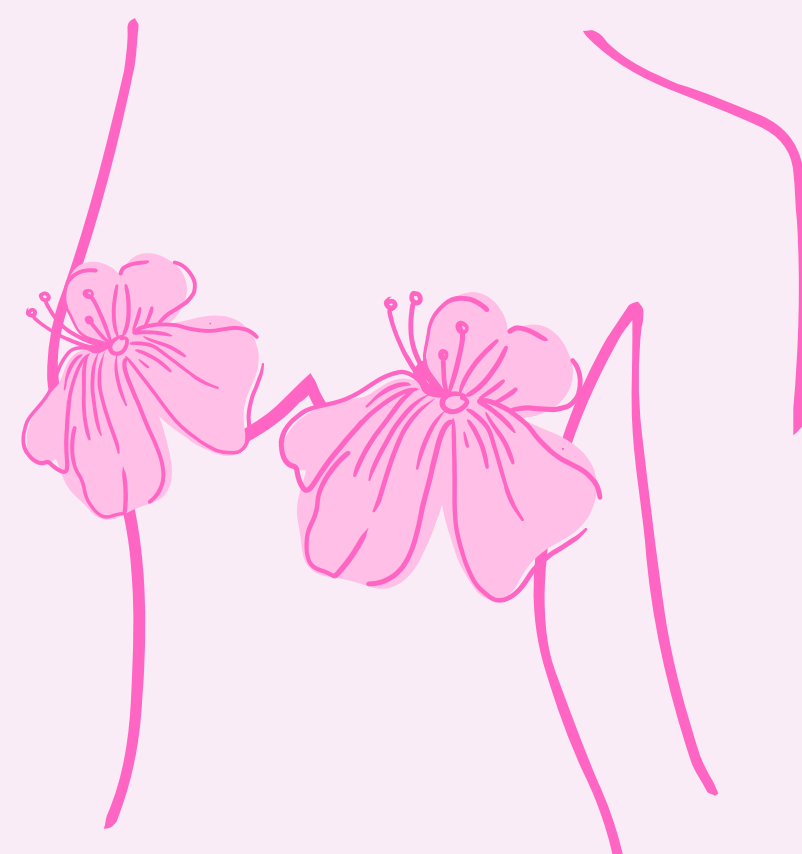
O câncer de mama é o tipo de câncer mais incidente no mundo, com aproximadamente 2,3 milhões de casos novos estimados em 2020 e afeta mais as mulheres. É também a causa mais frequente de morte por câncer nas mulheres, com 684.996 óbitos estimados para esse ano (IARC, 2020).

Vale ressaltar que homens também podem ter câncer de mama, porém é mais raro, cerca de 1 homem para cada 100 mulheres e ocorre mais em idosos.

RASTREAMENTO

Recomenda-se a realização de exames rotineiramente, para que se identifique o câncer de mama precocemente (antes que apareçam sintomas).

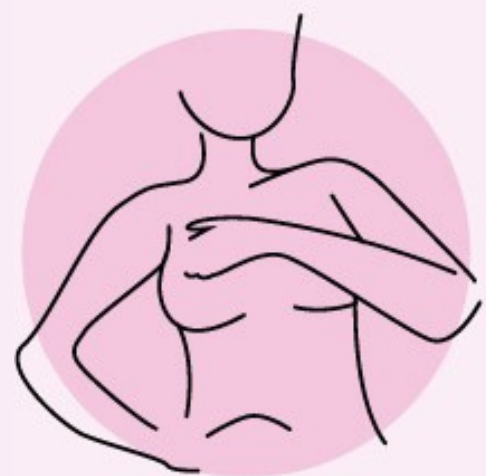
- **Exame clínico de mamas:** observação e palpação das mamas pelo(a) médico ou enfermeira(o),
- **Mamografia:** radiografia das mamas (raio-X) que identifica possíveis lesões suspeitas. **Mulheres entre 50 à 69 anos devem realizar esse exame a cada 2 anos.**



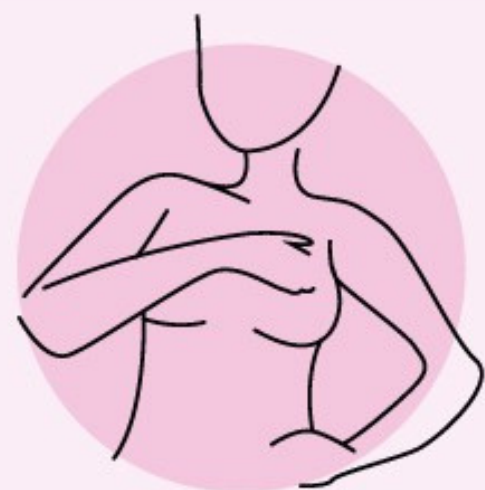
SE TOCA MULHER!

: Previna-se contra o câncer de mama

AUTOEXAME DAS MAMAS



Debaixo do braço direito



Debaixo do braço esquerdo



Toda a mama



Por cima da mama



Deite-se e toque-se



Explore realizando círculos

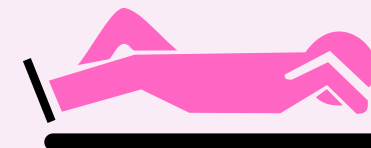
No espelho: atentar-se à mudanças como achatamento, saliência, enrugamento, vermelhidão, pele áspera e sensação de dureza.



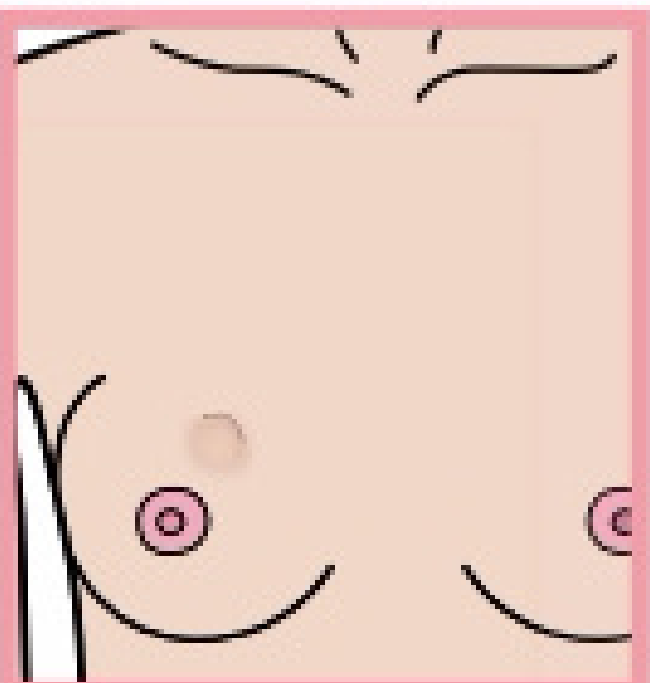
No banho: um braço para cima atrás da cabeça, apalpe e pressione o seio buscando corpos estranhos, depois pressione o mamilo e observe se ele expele líquido de cor vermelha ou anormal.



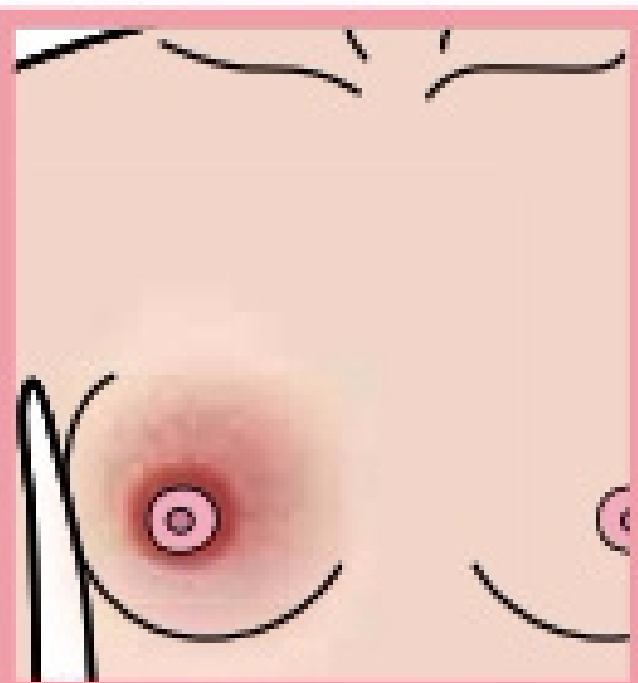
Deitada: posicione uma mão sob a cabeça e com a parte interna dos dedos da outra pressione gentilmente de fora para dentro, em formato de circular. Observar engrossamento do tecido e pequenas protuberâncias.



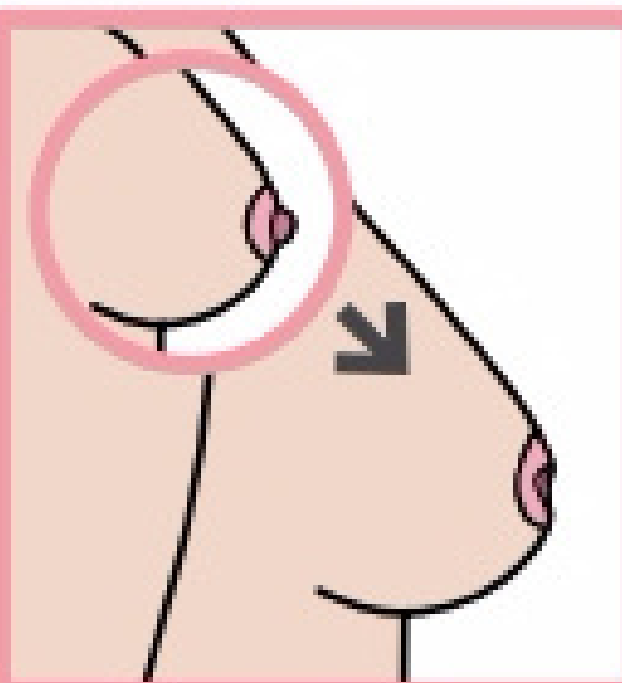
SINAIS E SINTOMAS



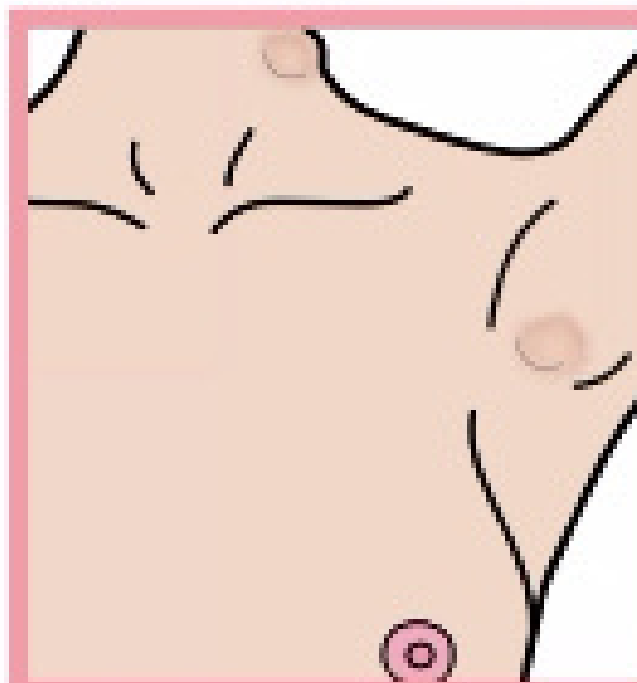
Caroço (nódulo) fixo, endurecido e geralmente indolor (que não causa dor)



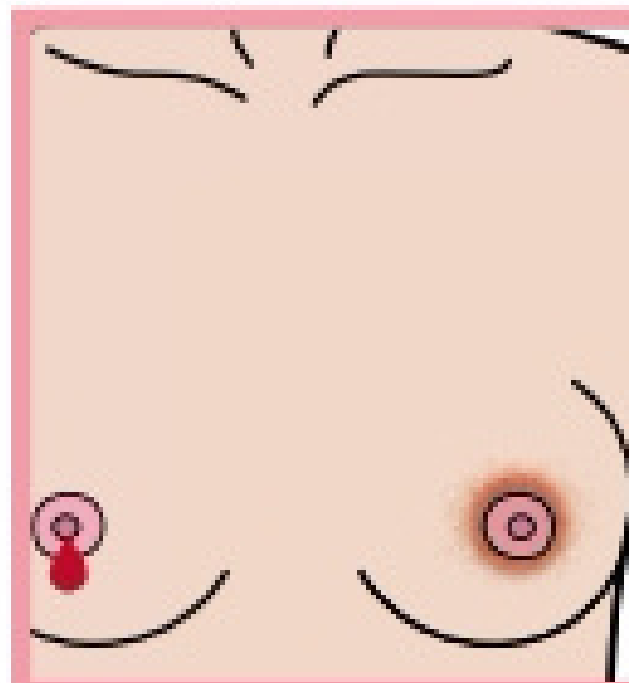
Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja



Alterações no bico do peito (mamilo), como inversão súbita



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



Saída espontânea de líquido dos mamilos ou formação de crostas ou feridas

Referências: Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Estimativa 2020: incidência do Câncer no Brasil. Rio de Janeiro: INCA, 2019; PASSOS, Eduardo Pandolfi... [et al.]. Rotinas em ginecologia / Organizadores - 7. ed. - Porto Alegre: Artmed, 2017

Componentes: Ana Leticia Sampaio e Leonardo Sampaio

Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas

