



Outubro Rosa

A prevenção é o melhor caminho.
Junte-se a essa luta você também!

ANS N° 36101-1
UNAFISCO
Saúde
www.unafiscosaude.org.br





O que é 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. É uma doença causada pela multiplicação desordenada de células da mama. Esse processo gera células anormais que se multiplicam, formando um tumor.

Há vários tipos de câncer de mama. Por isso, a doença pode evoluir de diferentes formas. Alguns tipos têm desenvolvimento rápido, enquanto outros crescem mais lentamente. Esses comportamentos distintos se devem a características próprias de cada tumor. O câncer de mama também acomete homens, porém, é mais raro, representando apenas 1% do total de casos da doença.

Um em cada três casos de câncer pode ser curado se for descoberto logo no início. Somente no Brasil, no ano de 2019 foram registrados 59.700 novos casos de câncer de mama estimados. Portanto, falar abertamente sobre o câncer pode ajudar a esclarecer mitos e verdades, aumentando o conhecimento sobre o assunto e desfazendo crenças sobre a doença. Por isso, o Unafisco Saúde criou esta cartilha com o objetivo de informar e orientar mulheres e homens a respeito da prevenção e detecção precoce do câncer de mama.

Se informe, tire dúvidas e não substitua a consulta médica. Procure sempre uma avaliação pessoal com o Serviço de Saúde.



São vários os fatores que estão relacionados ao desenvolvimento do câncer de mama, sendo a idade um dos mais importantes fatores - cerca de quatro em cada cinco casos ocorrem após os 50 anos. Isso porque a partir desta idade, a exposição ao hormônio estrógeno está no auge.

Fatores ambientais e comportamentais	Fatores da história reprodutiva e hormonal	Fatores genéticos e hereditários*
Obesidade e sobrepeso após a menopausa	Primeira menstruação antes de 12 anos	História familiar de câncer de ovário
Sedentarismo e inatividade física	Não ter tido filhos	Casos de câncer de mama na família, principalmente antes dos 50 anos
Consumo de bebida alcoólica	Primeira gravidez após os 30 anos	História familiar de câncer de mama em homens
Exposição frequente a radiações ionizantes (Raios-X)	Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos	Alteração genética, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2.
Cigarro	Uso de contraceptivos hormonais (estrogênio-progesterona);	—
—	Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente por mais de cinco anos.	—

*A mudança desses hábitos pode levar a uma diminuição do risco de desenvolver a doença.

O câncer de mama de caráter genético/hereditário corresponde a apenas 5% a 10% do total de casos da doença. Mas se você possui história familiar de câncer de mama ou ovário, não deixe de informar seu médico ginecologista. Com esta informação ele saberá a melhor maneira de avaliar o seu risco.

Atente-se aos sinais e sintomas do câncer de mama

Os sintomas do câncer de mama variam conforme o tamanho e o estágio do tumor. A maioria dos tumores da mama, quando iniciais, não apresentam 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.

Atenção: em mulheres com mais de 50 anos, qualquer caroço na mama deve ser investigado. Em mulheres mais jovens, qualquer caroço deve ser investigado se persistir por mais de um ciclo menstrual.



Saiba as medidas de prevenção

A prevenção contra o câncer de mama baseia-se, principalmente, no controle dos fatores de risco comportamentais que estão relacionados ao desenvolvimento da doença:



Manter o peso corporal adequado



Praticar atividade física



Evitar o consumo de bebidas alcoólicas



Ter uma alimentação nutritiva



A amamentação também é considerada um fator protetor

A **terapia de reposição hormonal (TRH)**, quando estritamente indicada, deve ser feita sob rigoroso controle médico e pelo mínimo de tempo necessário.

O **exame de mamografia de rastreamento** pode identificar o câncer antes que a pessoa apresente sintomas, sendo capaz de visualizar alterações suspeitas.

Mulheres devem se consultar anualmente com seu ginecologista, bem como realizar os exames complementares que este profissional lhes solicitar.

Existem várias estratégias para o rastreamento precoce do câncer de mama. O **Ministério da Saúde recomenda que a avaliação com mamografia seja feita a cada 2 anos em mulheres entre 50 a 69 anos**, sem fator risco.

Fora desta faixa etária, o método de rastreamento e a periodicidade irão depender de fatores como o risco da mulher e o tipo de mama. O seu ginecologista ou mastologista são os melhores profissionais para determinar isso.

O **Unafisco Saúde recomenda que você se consulte com seu ginecologista ao menos uma vez por ano e caso necessário**, este solicitará que você seja acompanhado também por um mastologista. Não deixe de realizar os exames solicitados e de retornar à consulta para que o médico possa avaliá-los.

Procure mudar seus hábitos de vida procurando opções mais saudáveis e diminuindo assim, o risco para o câncer de mama e outras doenças também.



Como perceber possíveis sinais da doença?

Observe e palpe suas mamas sempre que se sentir confortável para tal (seja no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano), sem necessidade de aprender um técnica de autoexame ou de seguir uma periodicidade regular e fixa, valorizando a descoberta casual de pequenas alterações mamárias suspeitas.

Em caso de alterações persistentes, procure seu médico.

Se informe, esteja atenta (o) com seu corpo, compartilhe estas informações.



SCS Quadra 2, Bloco "C" Edifício Cedro II
7º andar - Cidade: Brasília - DF
CEP: 70302914

0800 028 2777

Unafisco Saúde Concierge

www.unafiscosaude.org.br