

# câncer de mama



Orientações que vão

fazer bem  
a você.

The logo for Sesc, featuring a white curved line above the word "Sesc" in a bold, lowercase, sans-serif font.

## O que é o câncer?

É o nome dado a um conjunto de mais de 100 doenças malignas que têm em comum o crescimento desordenado de células do nosso corpo. Quando se espalha, invadindo outros tecidos e órgãos, recebe o nome de **metástase**.

## Tumor de mama. O mais comum entre as mulheres.

Tipo de câncer que mais ocorre entre as mulheres no Brasil e no mundo. O tumor de mama pode ter cura se for descoberto na fase inicial, porém, se não for tratado, pode se alastrar para os órgãos vitais e levar à morte.

## Fatores de risco. Conhecer para combater.

Não existe uma causa única para o câncer de mama, que tem na idade um de seus fatores de risco mais importantes: quatro em cada cinco casos ocorrem após os 50 anos, com mais frequência nas mulheres do que nos homens (1% dos pacientes).

O câncer de mama de origem genética, isto é, hereditária, ocorre por mutação dos genes. Confira, a seguir, o que mais pode facilitar o desenvolvimento desse câncer e saiba que a presença isolada de um ou mais fatores não significa que a mulher terá a doença.

### Fatores ambientais e comportamentais:

- obesidade e sobrepeso após a menopausa;
- sedentarismo (não fazer exercícios regularmente);
- consumo pesado de bebidas alcoólicas;
- exposição frequente a radiações ionizantes (por exemplo, Raios X).

### **Fatores da história reprodutiva e hormonal:**

- 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 de idade;
- ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente por mais de cinco anos.

### **Fatores genéticos e hereditários:**

- história familiar de câncer de ovários;
- vários casos de câncer de mama, principalmente antes dos 50 anos;
- história familiar de câncer de mama em homens.

A mulher que possui um ou mais desses fatores genéticos / hereditários é considerada com risco elevado para desenvolver a doença.

### **Alertas de uma doença que pode ser silenciosa.**

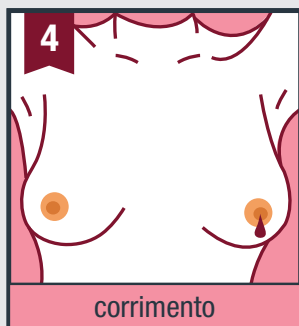
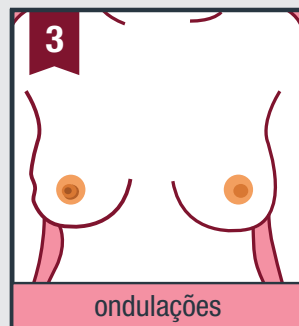
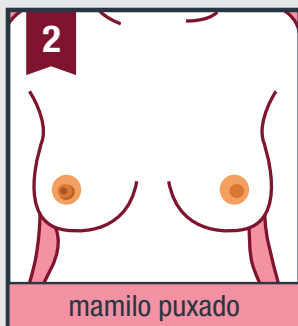
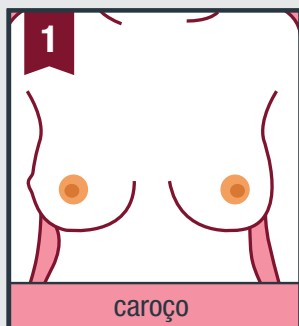
No começo, os sinais e sintomas do câncer podem variar e algumas mulheres costumam não apresentar qualquer um deles. Dessa forma, é importante que você conheça suas mamas e saiba perceber alterações para alertar o profissional de saúde, caso apareçam. Veja aqui as mais comuns:

- nódulo único endurecido;
- abaulamento de uma parte da mama;
- edema (inchaço) da pele em uma das mamas;
- eritema (vermelhidão) na pele;

- inversão inesperada do mamilo das mamas;
- sensação de massa ou nódulo em uma das mamas;
- sensação de nódulo aumentado na axila;
- espessamento ou retração da pele ou do mamilo;
- secreção sanguinolenta (ou não) pelos mamilos;
- inchaço do braço;
- dor na mama ou no mamilo.

Na grande maioria dos casos, vale lembrar que vermelhidão, inchaço na pele e gânglios aumentados nas axilas podem ser apenas sinais de inflamação ou infecção (mastite, por exemplo), especialmente se acompanhados de dor. O profissional de saúde é a pessoa mais indicada para orientar você.

### Sinais e sintomas.



## Previna-se: se tocar ajuda.

Além de boa alimentação, exercícios regulares, controle do peso e baixo consumo de álcool, a prevenção do câncer de mama demanda outros cuidados constantes e também muito importantes, confira a seguir.

### Autoexame.

Recomenda-se que seja feito uma vez por mês. É essencial que a mulher conheça sua mama e atente para qualquer alteração visual ou palpável. Mulheres que não menstruam mais também devem definir uma data e fazer o exame todo mês, idealmente no mesmo dia.

**ATENÇÃO:** o autoexame das mamas feito pela mulher não substitui o exame físico feito por profissional de saúde, nem tampouco a mamografia.

### Mamografia de rastreamento.

No Brasil, o Ministério da Saúde recomenda a mamografia de rastreamento – quando não há sinais nem sintomas – a cada dois anos, entre os 50 e os 69 anos de idade. Assim, é possível um diagnóstico precoce, que ajuda a reduzir o número de mortes e permite chegar à cura com um tratamento menos agressivo.



## **A cura é possível, mas não há tempo a perder.**

Quando se faz prevenção, receber um diagnóstico de câncer não representa um destino ou castigo divino, mas um alerta de que é preciso iniciar, o quanto antes, o tratamento, que pode ser de duas formas distintas.

### **Terapia local.**

Cirurgia e radioterapia, que visam tratar o tumor localmente, buscando não afetar o restante do organismo.

### **Terapias sistêmicas.**

Medicamentos, cuja administração se dá por via oral ou injetável, visando tratar as células cancerosas. Quimioterapia, terapia hormonal e terapia-alvo são exemplos de terapias sistêmicas.

Em todo o caso, seja qual for o tratamento, a sua aplicação será resultado de um acerto entre a paciente e os seus médicos, que sempre deverão esclarecer que benefícios e riscos (efeitos colaterais) se originam de cada terapia escolhida.

**Informe-se, previna-se, cuide-se.  
E viva mais e melhor.**



[www.sescrrio.org.br](http://www.sescrrio.org.br)