

COMO REDUZIR O RISCO DE CÂNCER DE MAMA?

Adote hábitos saudáveis e pratique atividade física, mantenha o peso corporal adequado, amamente, evite o consumo de bebidas alcoólicas, não fume e evite o tabagismo passivo.



PARANÁ ROSA

www.paranarosa.pr.gov.br



O QUE VOCÊ PRECISA
SABER SOBRE O
CÂNCER DE MAMA



O QUE É?

O câncer de mama é o tipo mais comum entre as mulheres

(excetuando-se o câncer de pele não melanoma).

É causado pela multiplicação anormal de células, que formam um tumor que pode invadir outros órgãos.

Se for diagnosticado e tratado precocemente tem boa resposta ao tratamento.

O QUE AUMENTA O RISCO DE TER CÂNCER DE MAMA?

O câncer de mama não tem uma única causa e a hereditariedade está relacionada a apenas 5 a 10% dos casos.

Algumas situações podem aumentar o risco de desenvolver a doença:

- Sobrepeso e obesidade;
- Consumo regular de bebida alcoólica;
- Exposição frequente a radiação ionizante;
- Tabagismo;
- Sedentarismo;
- Fatores hereditários, como histórico familiar de câncer de ovário, casos de câncer de mama na família antes dos 50 anos;



• Fatores relacionados à história reprodutiva e hormonal, como primeira menstruação antes dos 12 anos, primeira gravidez após os 30 anos ou não ter tido filhos, uso de contraceptivos hormonais, reposição hormonal após a menopausa, principalmente por mais de seis anos.



QUAIS SÃO OS SINAIS E SINTOMAS?

- Nódulo palpável, geralmente fixo e indolor;
- Saída espontânea de líquido anormal pelo mamilo;
- Retração ou alteração na forma do mamilo;
- Aumento progressivo do tamanho da mama;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou com aspecto de casca de laranja;
- Nódulos nas axilas ou pescoço.

Caso apresente algum desses sinais e sintomas, procure um serviço de saúde.



COMO FAZER A DETECÇÃO PRECOCE?

É importante que você esteja sempre atenta às suas mamas. Esse cuidado deve ser um hábito cotidiano na sua vida, não precisa seguir uma técnica específica. Observe e palpe as mamas sempre que se sentir confortável, pode ser no banho ou quando for trocar de roupa, por exemplo.

Na maioria dos casos, é a própria mulher que identifica os sinais da doença, então é muito importante que a mulher conheça o seu corpo, assim, saberá o que não é normal em suas mamas.

A MAMOGRAFIA ESTÁ EM DIA?

Seguindo as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Ministério da Saúde recomenda que **mulheres com idade entre 50 e 69 anos realizem a cada dois anos a mamografia de rastreamento,** que é um exame realizado quando não há sinais ou sintomas suspeitos.

Quando é necessária a investigação de lesões suspeitas da mama, é indicada a realização da mamografia diagnóstica, conforme a avaliação do médico.

Não tenha medo da mamografia!

Esse exame é uma radiografia das mamas, onde é possível avaliar alterações suspeitas. Pode haver um pequeno desconforto, mas **o exame é muito importante para um diagnóstico correto.**

