



# Campanha Mundial OUTUBRO ROSA

*Mês de combate ao câncer de mama*

## ➔ O câncer de mama:

É uma doença causada pela multiplicação de células anormais da mama, que formam um tumor. Há vários tipos de câncer de mama. Alguns tipos se desenvolvem rápido enquanto outros são mais lentos.

Segundo tipo de câncer mais comum entre as mulheres no Brasil e no mundo, o câncer de mama responde por cerca de 25% dos casos novos a cada ano. A doença, quando detectada e tratada em fases iniciais, na maior parte dos casos, tem mais chances de cura.

## ➔ Fatores de risco:

Estão entre os principais fatores de risco:

- Idade: 4 em cada 5 casos ocorrem após os 50 anos;
- Obesidade e sobrepeso após a menopausa;
- Não fazer exercícios físicos;
- Primeira menstruação antes de 12 anos;
- Não ter tido filhos / Não ter amamentado;
- Primeira gravidez após os 30 anos
- Fatores genéticos e hereditários;
- Casos de câncer de mama na família.

## ➔ Sinais e sintomas:

- Nódulo (caroço), fixo e geralmente indolor: é a principal manifestação da doença, estando presente em cerca de 90% dos casos quando o câncer é percebido pela própria mulher;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no bico do peito (mamilo);
- Pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço;
- Saída espontânea de líquido anormal pelos mamilos.

## ➔ Como prevenir:

Cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis como:

- Praticar atividade física;
- Alimentar-se de forma saudável;
- Manter o peso corporal adequado;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Amamentar
- Evitar uso de hormônios sintéticos, como anticoncepcionais e terapias de reposição hormonal

## ➔ Detecção precoce:

A maior parte dos cânceres de mama é descoberta pelas próprias mulheres. Quando detectado em fases iniciais, há maior possibilidade de tratamentos menos agressivos e com taxas de sucesso satisfatórias. Todas as mulheres, independentemente da idade, devem ser estimuladas a conhecer seu corpo para saber o que é e o que não é normal em suas mamas. Um nódulo ou outro sintoma suspeito nas mamas deve ser investigado para confirmar se é ou não câncer de mama. Para a investigação, além do exame clínico das mamas, exames de imagem podem ser recomendados, como mamografia, ultrassonografia ou ressonância magnética.

Fonte: Ministério da Saúde e INCA

