

## AUTOEXAME

Dados do INCA indicam que 65% das mulheres identificam o câncer de mama casualmente e 35% por meio do autoexame mensal. Algumas mulheres encontram dificuldade para fazer o autoexame por não conseguir perceber se há algo anormal nas mamas. Mas ele é útil à medida que é realizado frequentemente. Isso porque quando a mulher conhece a sua mama, sabe quais alterações podem estar fora da normalidade e fica atenta para consultar o médico. A Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM) sugere que o autoexame seja feito sete dias após a menstruação (para as que menstruam) ou sempre no mesmo dia do mês (para as que não menstruam). No entanto, o autoexame não deve ser um método isolado de rastreamento.

**Os sinais ou sintomas que devem servir de alerta para uma investigação médica são:**

- Caroço na mama
- Inchaço em parte do seio
- Irritação ou irregularidade na pele da mama semelhante à casca de laranja
- Dor ou inversão do mamilo
- Vermelhidão ou descamação da pele da mama ou do mamilo
- Saída de secreção (que não seja leite) pelo mamilo
- Caroço na axila

**O câncer de mama também pode manifestar em homens. Os sinais e sintomas mais comuns são caroço na mama, retração ou edema da pele, secreção pelo mamilo ou dor.**

Fontes: A.C.Camargo Câncer Center/ Instituto Nacional de Câncer (INCA)/ Sociedade Brasileira de Mastologia

Unimed

CARTILHA

# OUTUBRO ROSA

Vamos falar de prevenção?



Unimed

# OUTUBRO ROSA

Raro antes dos 35 anos e com maior incidência em mulheres acima de 50, o câncer de mama é o segundo mais comum entre as mulheres, depois do câncer de pele não melanoma. Ele é decorrente da multiplicação de células anormais da mama, sendo que alguns têm rápido desenvolvimento, enquanto outros são mais lentos.

## PREVENÇÃO

Não há uma causa única ou específica para o câncer de mama. Os fatores de risco para o desenvolvimento da doença podem genéticos e hereditários; ambientais e comportamentais; ou ainda relacionados à idade (acima de 50 anos) e a fatores da história reprodutiva e hormonal. De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), cerca de 30% dos casos podem ser evitados com a adoção de alguns hábitos saudáveis, tais como:

1

Praticar atividade física regularmente

2

Ter uma alimentação saudável

3

Manter o peso adequado (evitar a obesidade)

4

Evitar o consumo de bebidas alcoólicas

5

Amamentar

6

Realizar a Terapia de Reposição Hormonal pelo mínimo tempo necessário

## MAMOGRAFIA

Em muitos casos, o câncer de mama pode ser diagnosticado na fase inicial aumentando as chances de tratamento e cura. Esse diagnóstico pode ocorrer por meio da mamografia, exame radiológico realizado por um equipamento chamado mamógrafo capaz de identificar nódulos não palpáveis.



A mamografia de rastreamento é indicada pelo Ministério da Saúde e Organização Mundial da Saúde (OMS) para mulheres de 50 a 69 anos, uma vez a cada dois anos. Já a mamografia diagnóstica tem como finalidade investigar lesões suspeitas de câncer e podem ser solicitadas pelo médico em qualquer idade. Aquelas que se encontram no grupo de risco – com histórico familiar da doença em parentes de primeiro grau antes dos 50 anos – devem ser avaliadas individualmente pelo médico, que poderá solicitar o rastreamento mais cedo.