

## RECOMENDAÇÕES PARA O EXAME DE TRIAGEM

EXAME	IDADE	FREQUÊNCIA
Auto- exame	Início aos 20 anos	Mensalmente
Exame das mamas pelo médico	mais de 20 anos	Anualmente
Mamografia	menos de 40 anos	Dependendo da recomendação médica, exame médico e histórico familiar
	mais de 40 anos	Anualmente



As informações contidas neste folder pretende apoiar e não substituir a consulta médica.

Procure sempre uma avaliação pessoal com um médico da sua confiança ou procure uma unidade de saúde.



**Assembleia Legislativa  
do Estado de Mato Grosso**  
CASA CIDADÃ

Red Amarelo

# CÂNCER DE MAMA

Combater o câncer de mama é cuidar da sua saúde

Segundo tipo mais frequente no mundo, o câncer de mama é o mais comum entre as mulheres, respondendo por 22% dos casos novos a cada ano.

Se diagnosticado precocemente, o tratamento pode ser mais eficaz.



## O CÂNCER DE MAMA

A mama é uma glândula da pele que modificou-se e com estímulo de hormônios pode produzir leite, geralmente com uma gravidez.

Como todos os outros tipos de câncer. As nossas células possuem informações chamadas genes que mostram como devem ser suas tarefas. Quando ocorrem erros nesses genes, as células perdem sua função normal e passam a desenvolver atividades anormais, como, por exemplo, um crescimento desorganizado, formando o que chamamos de tumor. Isto também pode acontecer nas células das mamas e é o que chamamos de câncer de mama maligno. No Brasil, as taxas de mortalidade por câncer de mama continuam elevadas, muito provavelmente porque a doença ainda é diagnosticada em estágios avançados. Na população mundial, a sobrevida média após cinco anos é de 61%.

Relativamente raro antes dos 35 anos, acima desta faixa etária sua incidência cresce rápida e progressivamente. Estatísticas indicam aumento de sua incidência tanto nos países desenvolvidos quanto nos em desenvolvimento. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), nas décadas de 60 e 70 registrou-se um aumento de 10 vezes nas taxas de incidência justadas por idade nos Registros de Câncer de Base Populacional de diversos continentes.

## PREVENÇÃO

O câncer de mama na verdade ainda não pode ser prevenido, mas sim diagnosticado o mais cedo possível. Para isto recomenda-se que as mulheres conheçam seu corpo desde que apresentem o crescimento das mamas na adolescência.

O auto-exame das mamas, hoje em dia, deve ser chamado de auto-cuidado, e pode ser feito pelo menos uma vez ao mês, preferencialmente no mesmo dia do mês para que as mulheres se familiarizem com suas mamas.

## SINTOMAS

Geralmente o câncer de mama não apresenta sintomas no início. A partir do momento que começa a ser palpável, pode estar associado a um caroço na mama. Também pode ser representado por áreas de abaulamentos ou retrações de pele. Manchas ou alterações na pele da mama. Ainda pode estar ligado com saída de líquido do bico da mama, geralmente no caso do câncer estes líquidos são sanguinolentos ou semelhantes à cor da água de geladeira ao descongelarmos o congelador. Ao contrário dos que muito pensam, a dor mamária é um sintoma muito comum das mulheres, mas raramente esta associada ao câncer de mama. A dor das mamas geralmente possui causas ligadas a alterações hormonais ou emocionais.

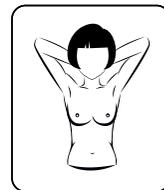
## DIAGNÓSTICO

Após os 40 anos, a mamografia começa a ser um exame importante para a detecção da doença e recomenda-se que seja feito pelo menos uma vez por ano a partir daí. Todas as mulheres podem procurar um mastologista para acompanhamento e exame anual durante sua vida, mas principalmente a partir dos 40 anos.

Para se descobrir um câncer de mama, ele pode ter sido notado no exame clínico (médico) ou por exame de imagens (mamografia, ultra-som ou ressonância). Uma vez tendo a suspeita, o médico mastologista realizará uma biópsia. Esta biópsia pode ser uma pequena cirurgia ou com agulhas. Desta forma consegue-se retirar pedaços do tumor que vão para exame com o médico patologista, quem dirá se a alteração é ou não um câncer.

## AUTO EXAME DA MAMA

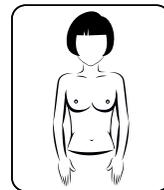
### • Observação em frente ao espelho:



Procure por alterações nas seguintes posições:

- Mantendo os braços juntos ao corpo;

- Segurando os braços sobre a cabeça;



- Pressionando o quadril com as mãos, fazendo força com os músculos do peito;

- Inclinando-se um pouco para frente com as mãos no quadril

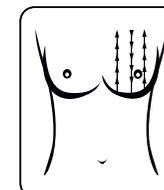
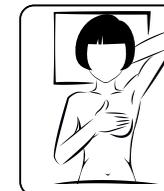
### • Toque deitada:

- Deite-se com as costas para baixo e coloque um travesseiro embaixo do seu ombro direito para examinar a mama direita;

- Use a parte debaixo da ponta dos seus 3 dedos do meio da sua mão esquerda para examinar a mama direita. Pressione de forma leve, média e forte, em círculos, sem tirar os dedos do contato com a pele. Siga um fluxopadrão para cima e para baixo;

- Além da mama, toque a região próxima ao ombro, pescoço e axila;

- Repita esses passos na mama esquerda.



**Esses passos podem ser repetidos durante o banho com as mãos ensaboadas.**

## TRATAMENTO

Os tratamentos para o câncer de mama resumem-se em clínicos e cirúrgicos. Os cirúrgicos envolvem os tratamentos conservadores, aqueles que preservam a mama como as tumorectomias, quadrantectomias e os radicais - conhecidos como mastectomias.

O tratamento clínico envolve vários tipos de medicamentos chamados quimioterápicos e hormonioterápicos, cada qual com sua função e efeito colateral.

Além disso, existe a radioterapia que deve ser empregada na sequência do tratamento cirúrgico, conservador ou em casos específicos de câncer avançado. Nos casos das mastectomias é importante salientar que todas as mulheres têm o direito da reconstrução mamária.

De maneira geral é importante dizer que hoje, o tratamento é muito individualizado, portanto cada caso será estudado particularmente e receberá um tratamento específico. Portanto, não se assustem se alguém passar por um tratamento diferente do seu. Lembre-se: cada caso é um caso!

## CÂNCER DE MAMA EM DIFERENTES IDADES E NOS HOMENS

A principal faixa etária de acometimento na mulher é dos 40 aos 60 anos, mas hoje em dia, a doença vem sendo observada em todas as faixas etárias a partir da vida reprodutiva. No homem o câncer de mama acontece raramente, representa 1% deles e 0,1% do câncer masculino. Independente da idade ou sexo, seu tratamento é igual.

Fonte: Hospital de Câncer de Barretos e Inca- Instituto Nacional de Câncer José de Alencar Gomes da Silva.

