

CRF  MT

# CARTILHA SOBRE O CÂNCER DE MAMA

**Vamos falar de prevenção?**



O movimento popular internacionalmente conhecido como Outubro Rosa é comemorado em todo o mundo. O nome remete à cor do laço rosa que simboliza, mundialmente, a luta contra o câncer de mama e estimula a participação de todos

Este movimento começou nos Estados Unidos, onde vários Estados tinham ações isoladas referente ao câncer de mama, ações que foram posteriormente interligadas entre si, o Laço Rosa simboliza o combate ao câncer interligando ações no mundo inteiro.

A popularidade do Outubro Rosa alcançou o mundo de forma bonita, elegante e feminina, motivando e unindo diversos povos em torno de tão nobre causa. Isso faz que a iluminação em rosa assuma importante papel, pois tornou-se uma leitura visual, compreendida em qualquer lugar no mundo.

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

# O QUE É O CÂNCER DE MAMA? CRF<sup>2</sup>MT

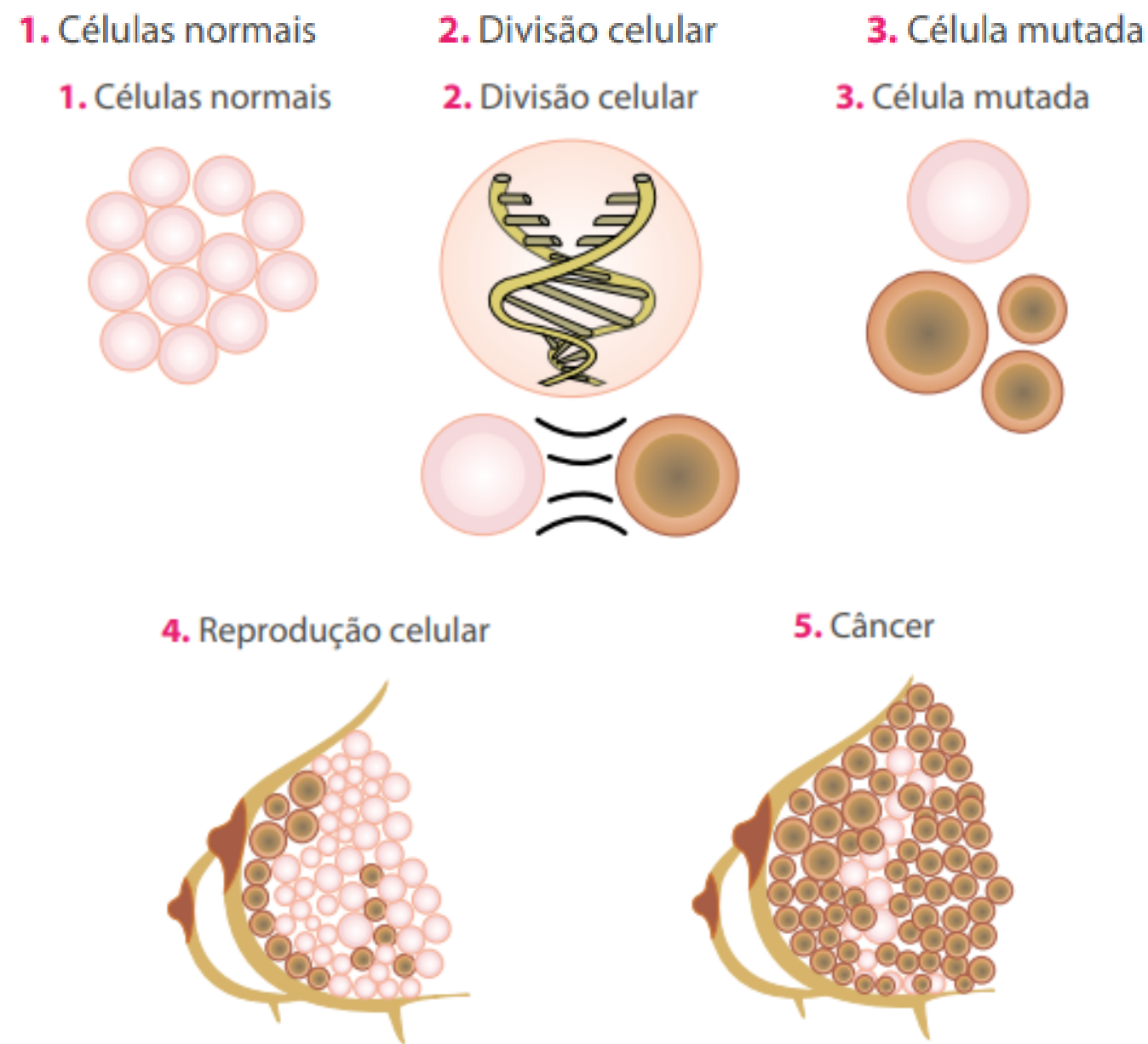
É um tumor maligno formado pela multiplicação desordenada de células.

As células são pequenas estruturas que estão presentes em todo o corpo humano.

O câncer de mama é o mais comum entre as mulheres e o segundo tipo mais frequente no mundo. Se diagnosticado e tratado precocemente, o prognóstico é positivo.

No Brasil, as taxas de mortalidade deste câncer continuam altas, muito provavelmente porque a doença ainda é diagnosticada em estágios avançados.

Na população mundial, a sobrevida média após cinco anos é de 61%.



# PRINCIPAIS FATORES DE RISCO

Diversos fatores podem estar relacionados com a ocorrência do câncer de mama. Especialistas calculam que por meio da alimentação, nutrição e atividade física é possível reduzir em até 28% o risco de a mulher desenvolver câncer de mama. Devido à variação dos fatores de risco e as características genéticas do câncer de mama, a prevenção ainda não é totalmente possível. Podemos destacar 3 deles:

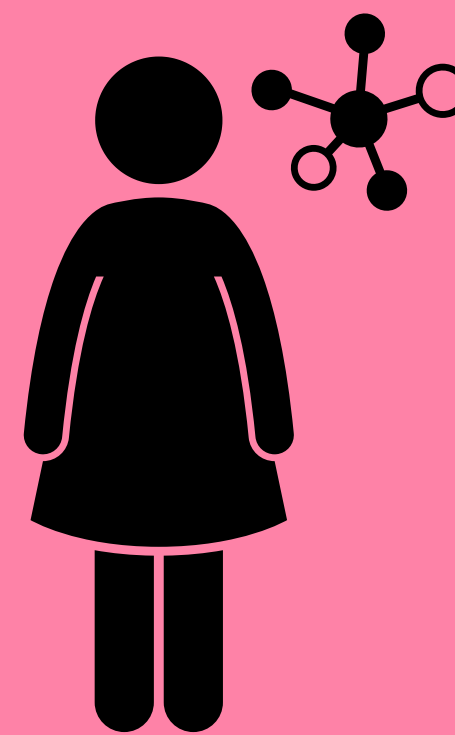
## AMBIENTAIS:

SOBREPESO E OBESIDADE, PRINCIPALMENTE DURANTE A MENOPAUSA.  
SEDENTARISMO.  
CONSUMO DE BEBIDAS ALCÓOLICAS.  
FREQUENTE EXPOSIÇÃO À RADIAÇÃO IONIZANTES, COMO POR EXEMPLOS OS RAIOS-X.



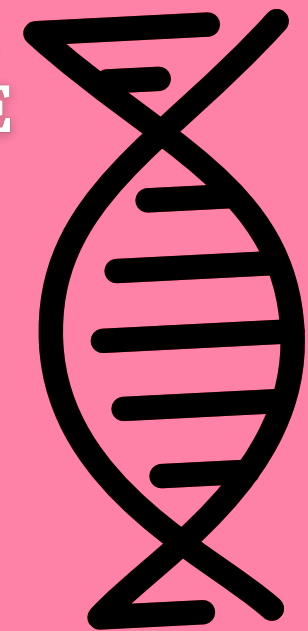
## HORMONAIS:

PRIMEIRA MENSTRUÇÃO ANTES DOS 12 ANOS DE IDADE.  
NÃO TER TIDO FILHOS, OU TER A PRIMEIRA GRAVIDEZ APÓS OS 30 ANOS DE IDADE. NÃO TER AMAMENTADO.  
MENOPAUSA APÓS OS 55 ANOS DE IDADE.



## GENÉTICOS E HEREDITÁRIOS:

HISTÓRICO FAMILIAR DE CÂNCER DE MAMA E OVÁRIO, PRINCIPALMENTE EM PARENTES DE PRIMEIRO GRAU ANTES DOS 50 ANOS.  
ALTERAÇÃO GENÉTICA.



# QUAIS SÃO OS SINAIS E SINTOMAS DO CÂNCER DE MAMA?

Caroço (nódulo) endurecido, fixo e geralmente indolor. É a principal manifestação da doença, estando presente em mais de 90% dos casos.

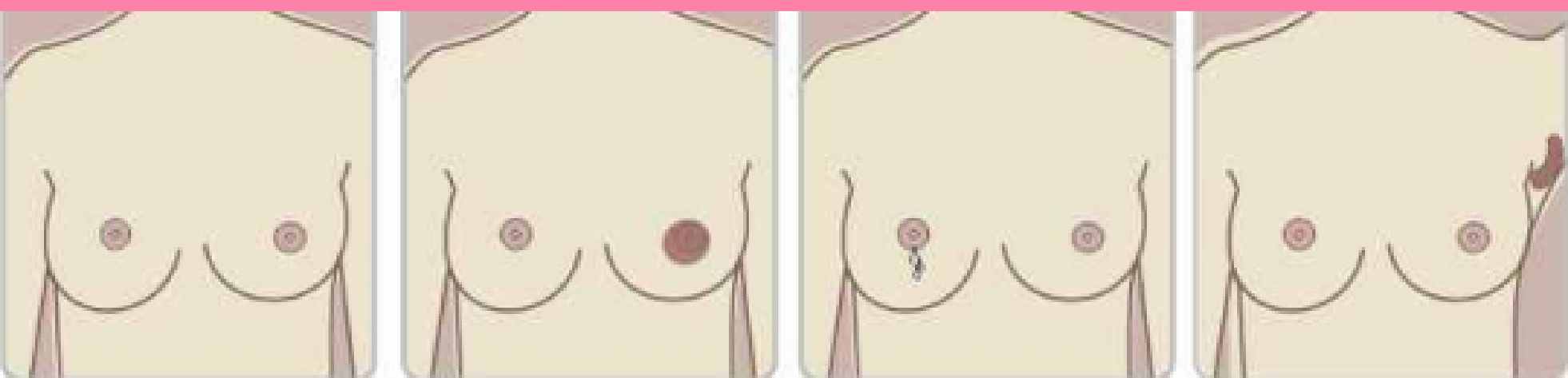
Alterações no bico do peito (mamilo).

Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço.

Saída espontânea de líquido de um dos mamilos.

Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja.

## ATENÇÃO AOS SINAIS!

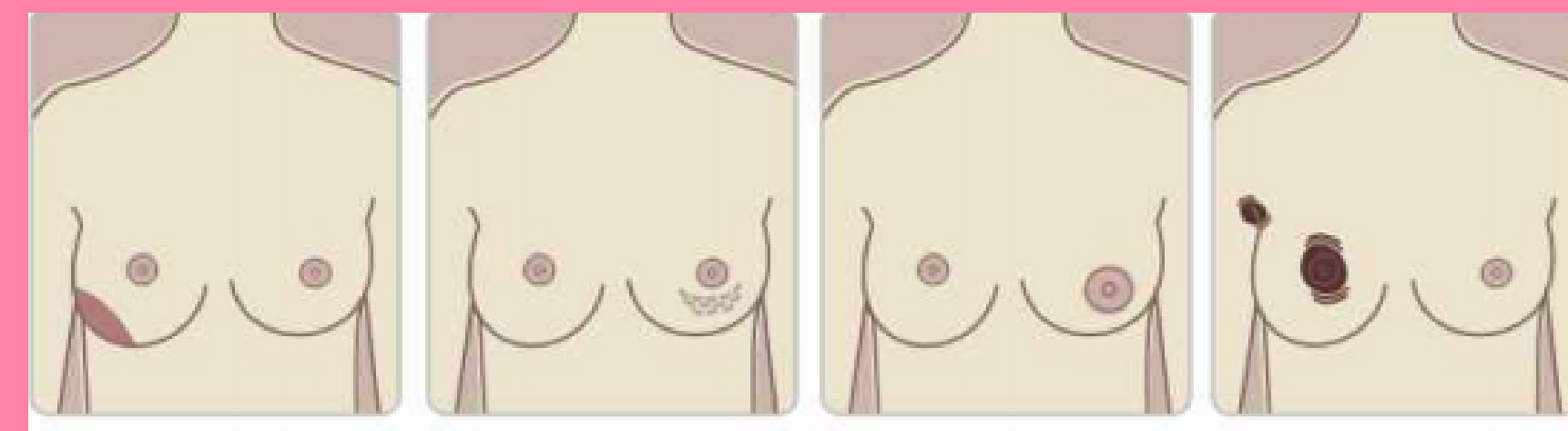


Mudança no tamanho ou formato.

Vermelhidão ou coceira na pele e/ou ao redor do mamilo.

Vazamento de um ou de ambos os mamilos.

Inchaço da axila ou ao redor da clavícula.



Nódulo ou espessamento que pareça diferente do restante do tecido da mama.

Mudança na textura da pele, como enrugamento ou covas (aparência da pele da laranja).

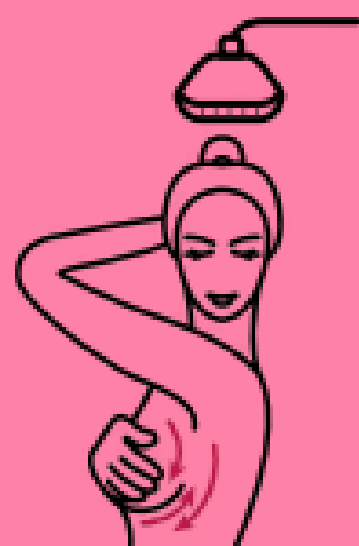
Inversão ou mudança de posição ou formato de mamilo.

Dor constante na mama ou nas axilas.

# AUTOEXAME

CRF  MT

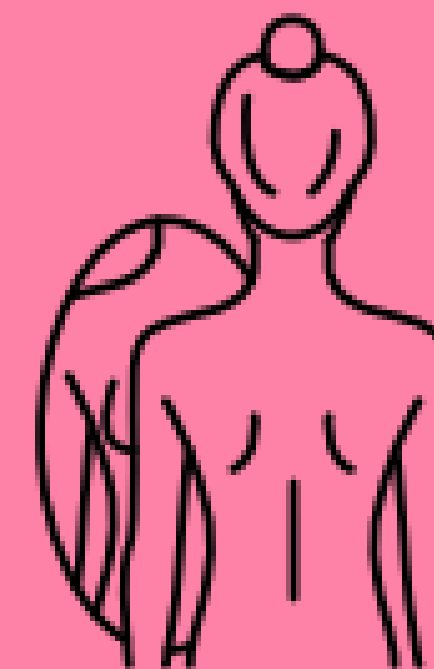
O autoexame tem um importante papel na descoberta precoce da doença. Conhecer o próprio corpo pode facilitar a percepção de mudanças na saúde das mamas. O exame pode ser feito quando a mulher se sentir confortável.



**NO BANHO:**  
VERIFIQUE SE HÁ NÓDULOS  
OU ENDURECIMENTO DAS  
MAMAS E NAS AXILAS COM  
AS PONTAS DOS DEDOS,  
ALTERNANDO A FORÇA  
ENTRE OS MOVIMENTOS.



**DEITADA:**  
DEITADA EM UMA POSIÇÃO CONFORT  
VEL, COLOQUE UM TRAVESSEIRO  
DEBAIXO DO LADO ESQUERDO DO  
CORPO E A MÃO ESQUERDA SOBRE A  
CABEÇA. COM OS DEDOS DA MÃO  
DIREITA, APALPE A PARTE INTERNA DA  
MAMA. REPITA O PROCEDIMENTO COM  
O LADO DIREITO.



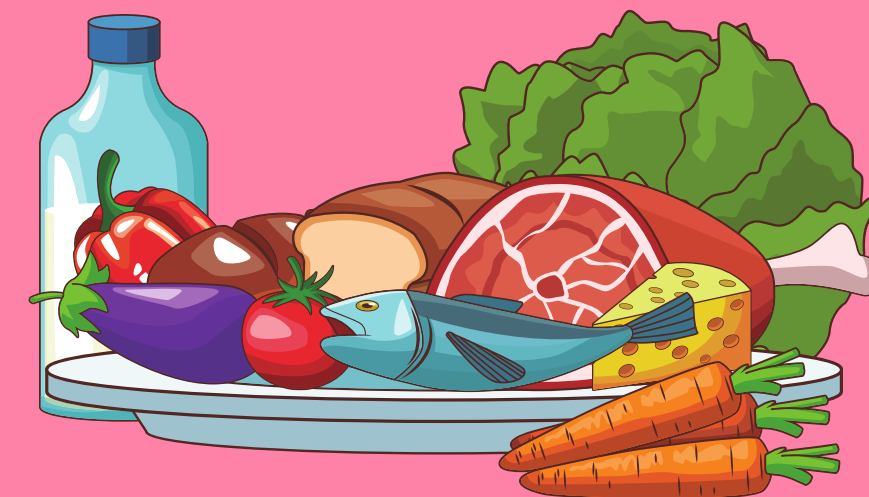
**DIANTE DO ESPELHO:**  
ELEVE E ABAIXE OS  
BRAÇOS PROCURANDO  
NOTAR ALGUM DIFERENÇA  
NA PELE, NO FORMATO OU  
RETRAÇÕES.

# A PREVENÇÃO DEPENDE DE VOCÊ

CRF<sup>2</sup>MT

Segundo dados da Revista do Inca, Edição 5<sup>a</sup> do ano de 2019.

Adote uma dieta saudável: O baixo consumo de carne vermelha, sal e carboidratos processados aliado ao consumo de produtos frescos podem reduzir em 20% os riscos do desenvolvimento do câncer.



Cuidado com o álcool: O consumo de 2 a 3 doses de álcool todos os dias pode aumentar os riscos do aparecimento da doença.

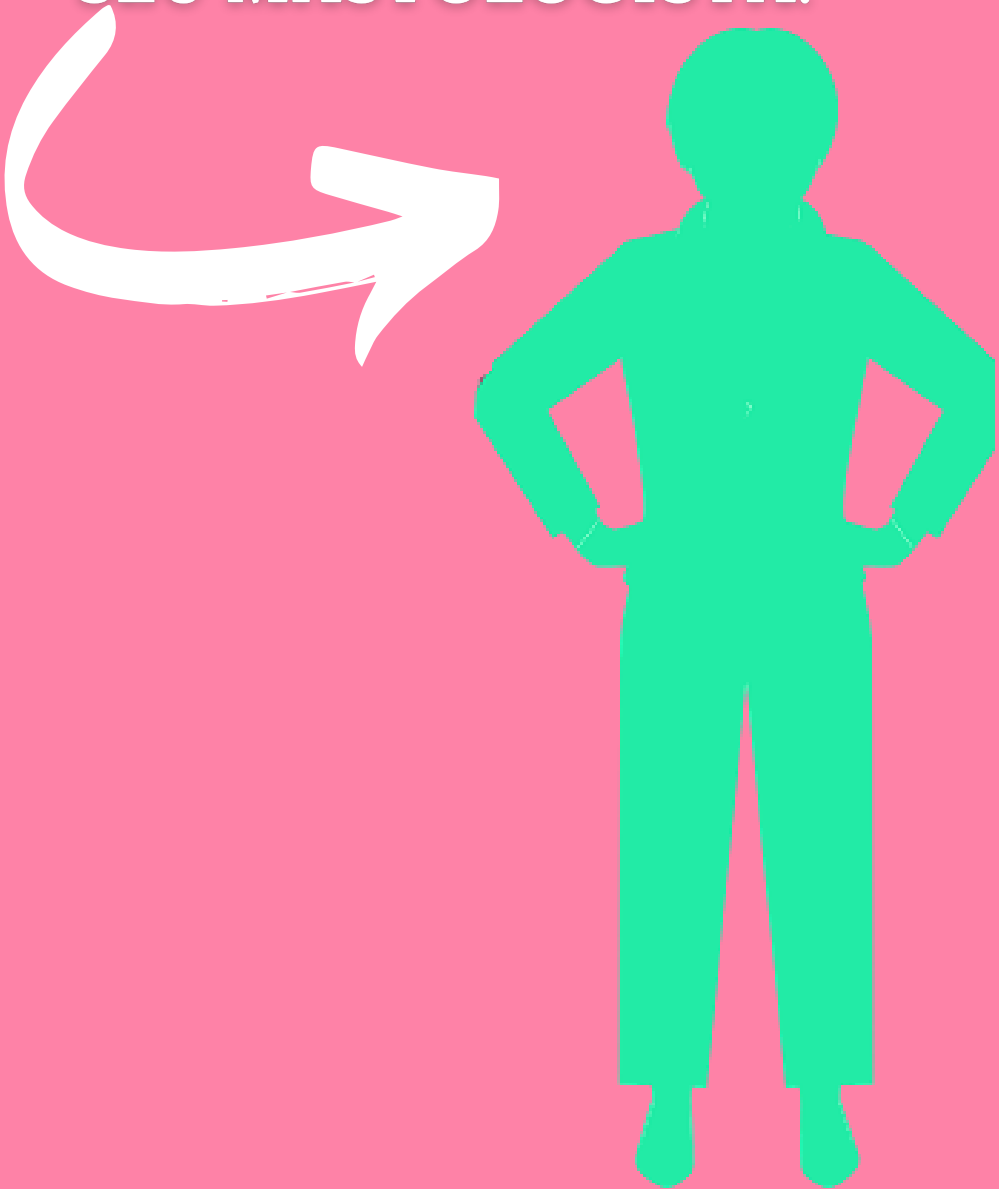


Aproveite o banho de sol: A alta absorção da vitamina D pode diminuir em 50% o riscos de desenvolvimento do câncer de mama.

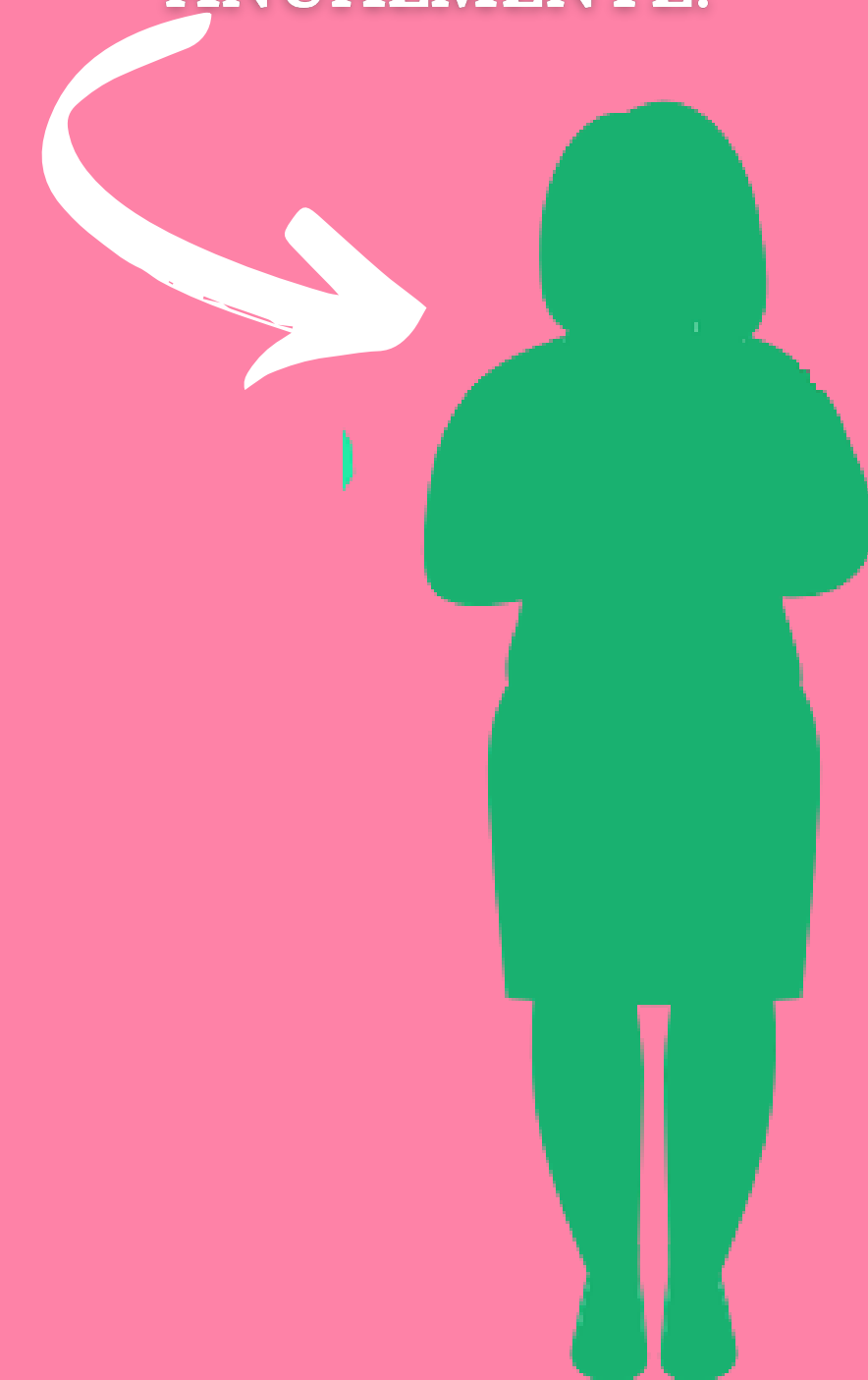


# QUE IDADE DEVE COMEÇAR A FAZER A MAMOGRAFIA?

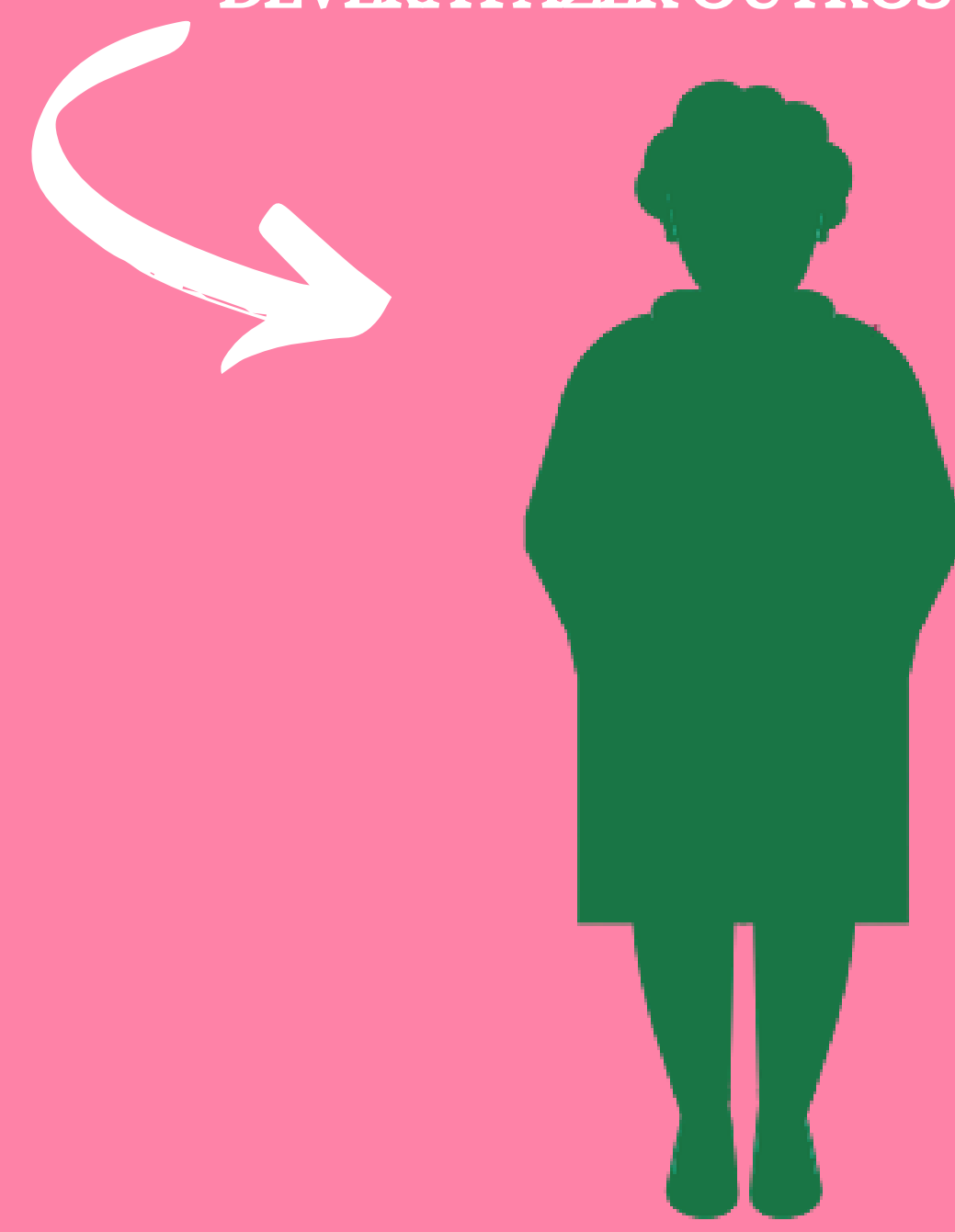
A MULHER COM CASOS DE CÂNCER DE MAMA E/ OU OVÁRIO NA FAMÍLIA (MÃE, IRMÃ OU FILHA) DEVERÁ REALIZAR A MAMOGRAFIA MAIS CEDO, CONFORME A ORIENTAÇÃO DE SEU MASTOLOGISTA.



A SBM RECOMENDA INICIAR A MAMOGRAFIA A PARTIR DOS 40 ANOS, ANUALMENTE.



A RECOMENDAÇÃO É REALIZAR A MAMOGRAFIA ATÉ OS 69 ANOS. EM CASO DE SUSPEITA, EM QUALQUER IDADE, A MULHER DEVERÁ FAZER OUTROS EXAMES





# MAMMOGRAFIA

A mamografia (radiografia da mama) permite a detecção precoce do câncer, ao mostrar lesões em fase inicial, muito pequenas (medindo milímetros).

A Mamografia deve ser realizada a cada dois anos por mulheres entre 50 e 69 anos, ou segundo recomendação médica.

A Mamografia realizada em um aparelho de raio X apropriado, chamado mamógrafo. Nele, a mama é comprimida de forma a fornecer melhores imagens, e, portanto, melhor capacidade de diagnóstico. O desconforto provocado é suportável.



# MAMMOGRAFIA

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.

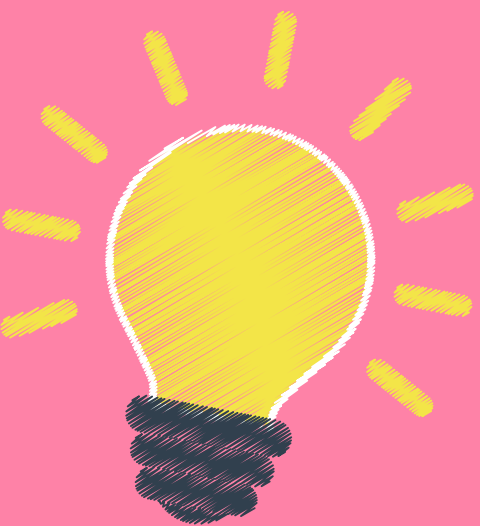


**IMAGENS: FONTE CANVA**

# LEIS QUE DÃO GARANTIAS ÀS MULHERES

No Brasil existem leis sancionadas pelo Governo Federal que dão direitos às mulheres. É preciso que cada brasileira tenha conhecimento disso.

## **Acesso à mamografia a partir dos 40 anos**



O Senado Federal derrubou a portaria que impedia a garantia da Lei nº11.664/08, que determina que toda mulher entre 40 e 49 anos tenha acesso ao exame de mamografia para o rastreamento de câncer pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Desta forma, essa faixa passa a ter esse direito garantido.

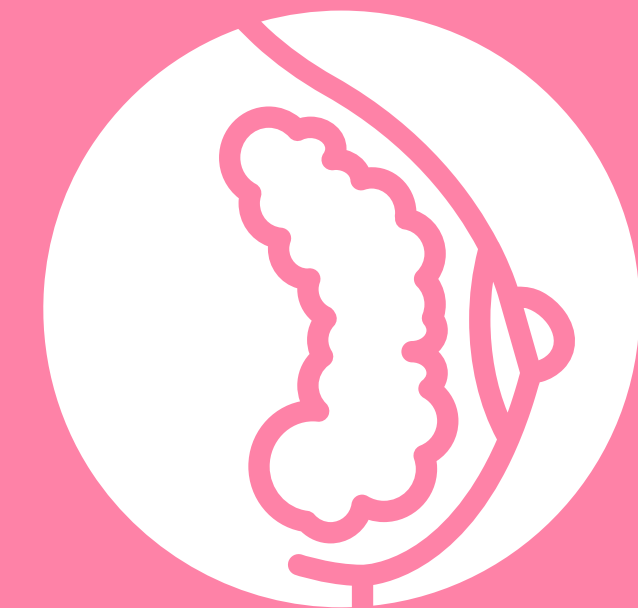
## **Lei dos 60 dias**

A Lei nº12.732/12 prevê que todo paciente diagnosticado com câncer inicie o tratamento no prazo máximo de 60 dias após o diagnóstico. Essa medida é determinante para a saúde do paciente. No caso do câncer de mama, se diagnosticado precocemente e com o início do tratamento em tempo adequado, as chances de cura podem chegar a 95%.



# LEIS QUE DÃO GARANTIAS ÀS MULHERES

## Reconstrução mamária imediata



A Lei nº12.802, sancionada em 24/04/2013, garante às mulheres que se submetem à mastectomia (retirada de uma ou das duas mamas) o direito de ter suas mamas reconstruídas no mesmo ato cirúrgico. A exceção são aquelas cujo quadro clínico não oferece condições para isso, ou seja, caso o estado da paciente ofereça riscos a sua saúde, a reconstrução não será feita imediatamente.

## Acesso à mamografia de mulheres com deficiência

A Lei nº13.362/2016, sancionada pelo presidente Michel Temer, assegura a prevenção, diagnóstico e tratamento às mulheres com deficiência com cânceres de mama e de colo de útero no Sistema Único de Saúde (SUS). A maioria dos serviços de saúde não dispõe de estrutura física e equipamentos adequados para mulheres com deficiência, e também não conta com profissionais capacitados



# LEIS QUE DÃO GARANTIAS ÀS MULHERES

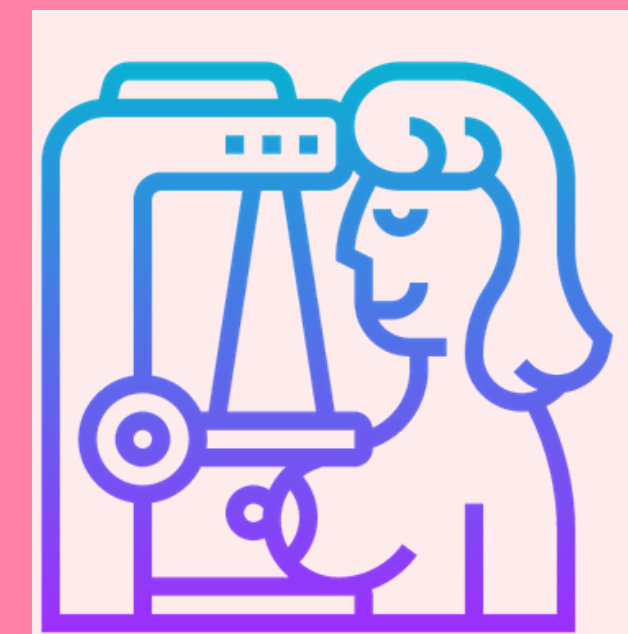
## Tratamento para câncer de mama metastático



A Comissão de Defesa dos Direitos da Mulher da Câmara dos Deputados aprovou o Projeto de Lei nº 3169/15 que obriga o Sistema Único de Saúde (SUS) a oferecer tratamento para o câncer de mama metastático, ou seja, aquele que se espalhou para além de seu foco inicial para outros órgãos do corpo. Pela proposta, o medicamento fará parte da lista de suprimento obrigatório pelos gestores de unidades de tratamento oncológico do SUS.

## Ultrassonografia mamária a partir dos 40 anos

Aprovado pelo Senado Federal de forma terminativa em 22/03/2017 pela Comissão de Assuntos Sociais (CAS), o Projeto de Lei nº 583/2015 propõe que mulheres entre 40 e 49 anos poderão ter acesso à ultrassonografia mamária pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Isso porque quando a mama é densa fica mais difícil detectar tumores por meio da mamografia.



# NÃO DEIXE QUE O MEDO TE IMPEÇA DE PROCURAR AJUDA.

CRF<sup>2</sup>MT

CUIDAR DE VOCÊ É TÃO IMPORTANTE QUANTO CUIDAR DE SUA  
FAMÍLIA. CASO ENCONTRE ALGO DIFERENTE EM SUAS MAMAS,  
NÃO SE DESESPERE, NÃO FIQUE PARADA. O MEDO NÃO PODE  
IMPEDI-LA DE PROCURAR AJUDA. PROCURE SEU MÉDICO!



**INFORME-SE,  
CONVERSE,  
COMPARTILHE ESSAS  
INFORMAÇÕES**

**A saúde é um direito da  
população e dever do Estado.**

Para informações sobre os serviços de saúde de sua cidade, procure a Secretaria Municipal de Saúde.

**CRF  MT**

**TODAS AS MULHERES SÃO AMPARADAS PELA LEI Nº 11.664, DE 2008 AO ESTABELEECER QUE TODAS AS MULHERES TÊM DIREITO À MAMOGRAFIA A PARTIR DOS 40 ANOS, A LEI 11.664/2008 QUE ENTROU EM VIGOR EM 29 DE ABRIL DE 2009 REAFIRMA O QUE JÁ É ESTABELECIDO PELOS PRINCÍPIOS DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE. (SUS).**

# REFERÊNCIAS



**CÂNCER DE MAMA: É PRECISO FALAR DISSO - INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA/ MINISTÉRIO DA SAÚDE.**

**DISPONÍVEL EM:**

**[HTTPS://WWW.INCA.GOV.BR/SITES/UFU.STI.INCA.LOCAL/FILES//MEDIA/DOCUMENT//CARTILHA-CANCER-DE-MAMA-VAMOS-FALAR-SOBRE-ISSO2014.PDF](https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//cartilha-cancer-de-mama-vamos-falar-sobre-isso2014.pdf)**

**A SITUAÇÃO DO CÂNCER DE MAMA NO BRASIL - INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA/ MINISTÉRIO DA SAÚDE.**

**DISPONÍVEL EM:**

**[HTTPS://WWW.INCA.GOV.BR/SITES/UFU.STI.INCA.LOCAL/FILES/MEDIA/DOCUMENT/A\\_SITUACAO\\_CA\\_MA\\_MA\\_BRASIL\\_2019.PDF](https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/a_situacao_ca_ma_ma_brasil_2019.pdf)**

**CÂNCER DE MAMA: VAMOS FALAR SOBRE ISSO? - INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA/ MINISTÉRIO DA SAÚDE.**

**DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.INCA.GOV.BR/CAMPANHAS/OUTUBRO-ROSA/2016/CANCER-DE-MAMA-VAMOS-FALAR-SOBRE-ISSO](https://www.inca.gov.br/campanhas/outubro-rosa/2016/cancer-de-mama-vamos-falar-sobre-isso)**

**IMAGENS: FONTES: A.C.CAMARGO CÂNCER CENTER/ INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA), SOCIEDADE BRASILEIRA DE MASTOLOGIA E CANVA.**