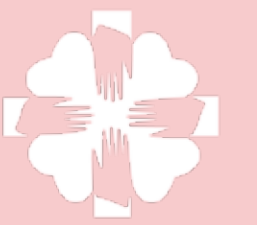


CUIDAR É
VIVER

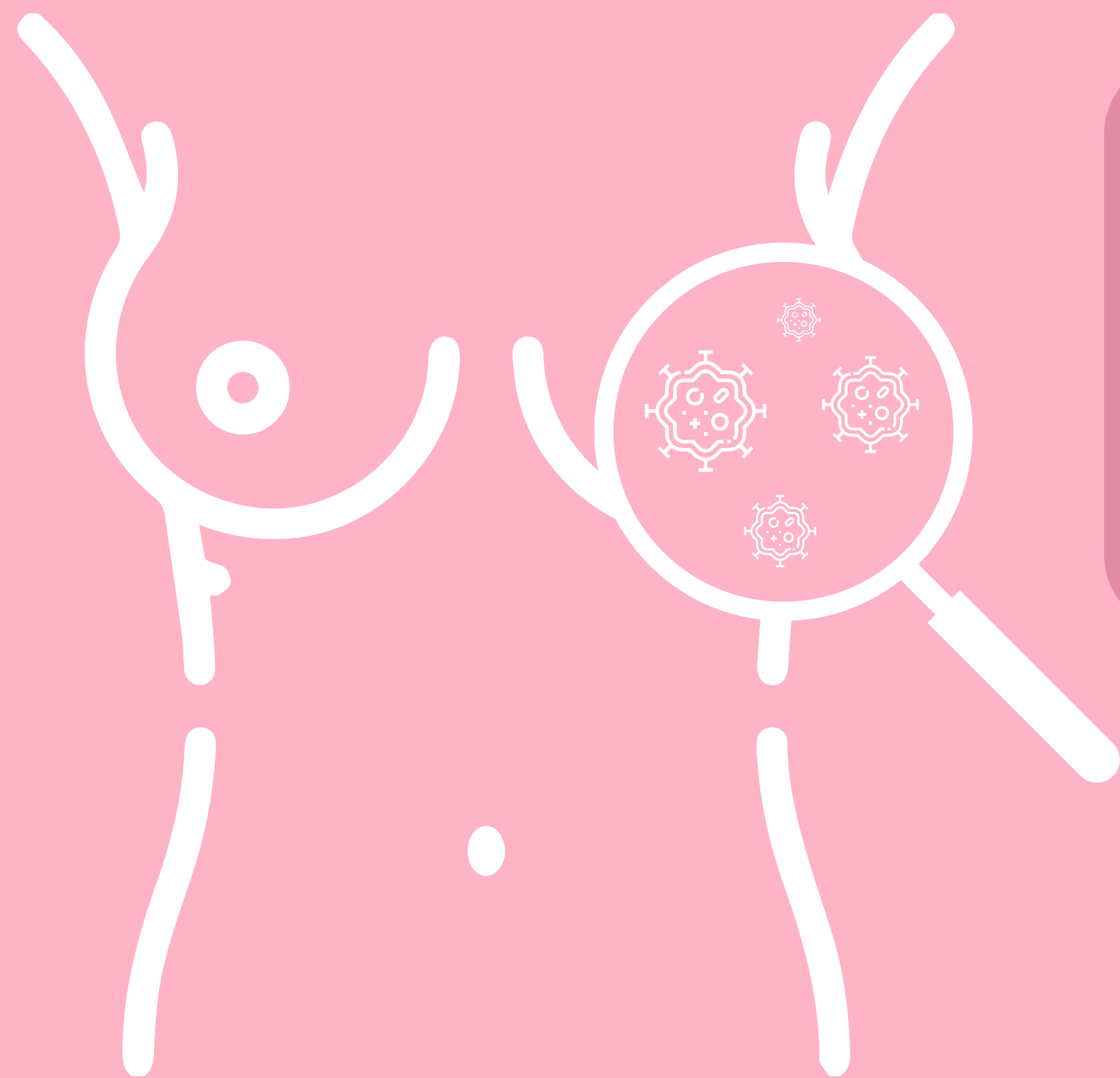
Câncer de mama



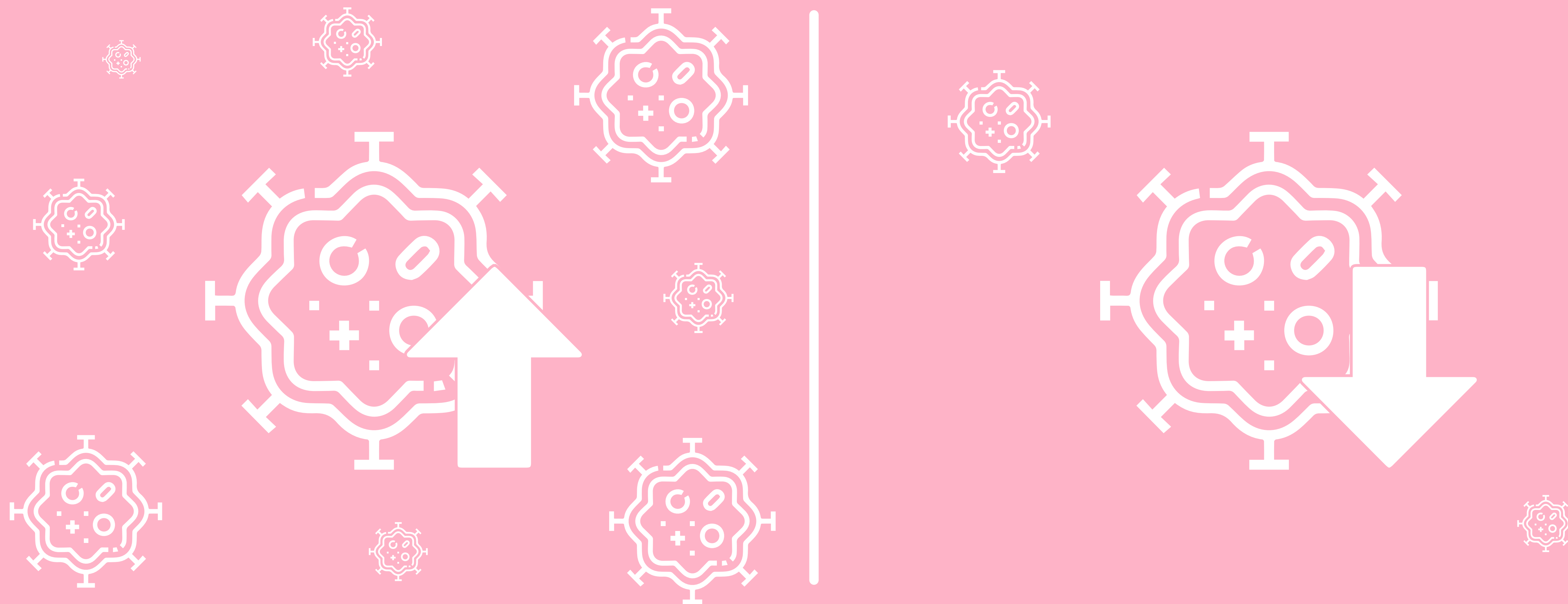
Grupo
LUTA PELA VIDA



HOSPITAL DO CÂNCER
UBERLÂNDIA



O **câncer de mama** é uma doença causada pela **multiplicação desordenada de células anormais da mama**, que forma um **tumor** com potencial de **invadir outros órgãos**.

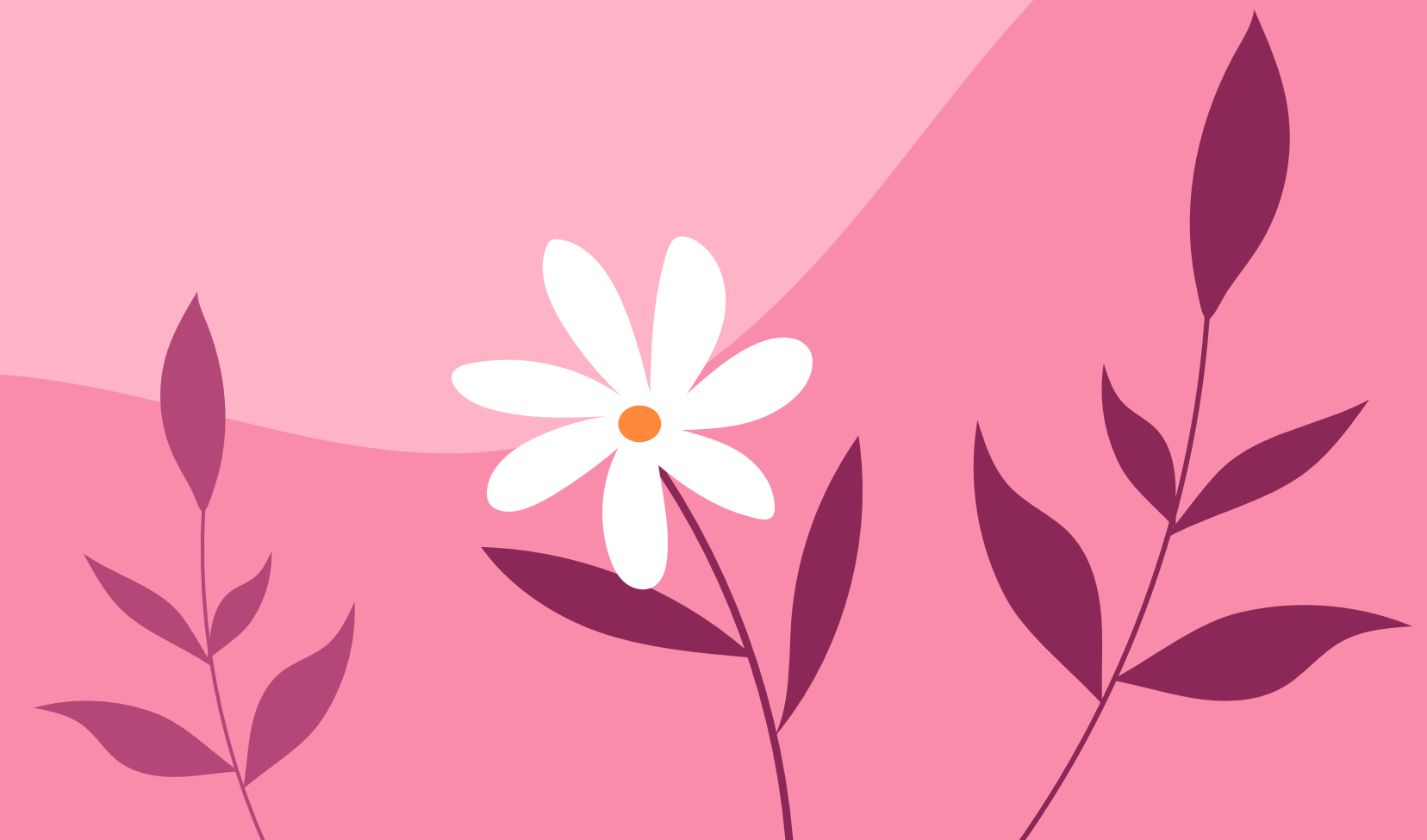


Há **vários tipos** de câncer de mama. Alguns têm desenvolvimento **rápido**, enquanto outros crescem **lentamente**. A maioria dos casos, quando **tratados adequadamente e em tempo oportuno**, apresentam **bom prognóstico**.

O câncer de mama também acomete homens, porém é raro, representando apenas 1% do total de casos da doença.



O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece tratamento para o câncer de mama em unidades hospitalares especializadas.

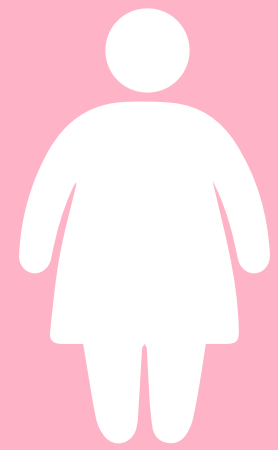


Epidemiologia e estatísticas

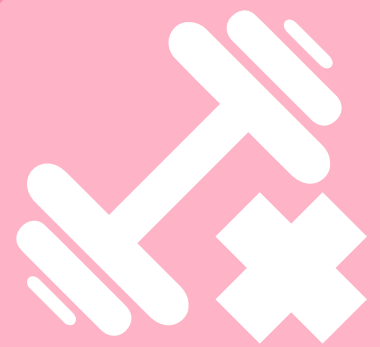
Para 2021, a estimativa de novos casos é de 66.280 e de mortes é de 18.295, sendo 18.068 mulheres e 227 homens (INCA, 2021).
O câncer de mama não tem somente uma causa. A idade é um dos mais importantes fatores de risco para a doença (cerca de quatro em cada cinco casos ocorrem após os 50 anos).

Outros fatores que aumentam o risco da doença são:

Fatores ambientais e comportamentais:



Obesidade e sobrepeso;



Inatividade física;



Consumo de bebida alcoólica;



Exposição frequente a radiações ionizantes para tratamento (radioterapia) ou exames diagnósticos (tomografia, Raios-X, etc);

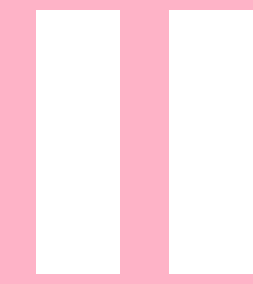


Tabagismo - há evidências sugestivas de aumento de risco.

Fatores da história reprodutiva e hormonal:

-12

Primeira menstruação antes de 12 anos;



Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos;



Não ter filhos;



Uso de contraceptivos hormonais (estrogênio-progesterona);



Primeira gravidez após os 30 anos;



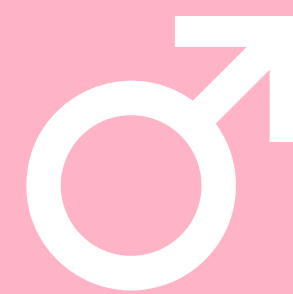
Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente por mais de cinco anos.

Fatores genéticos e hereditários

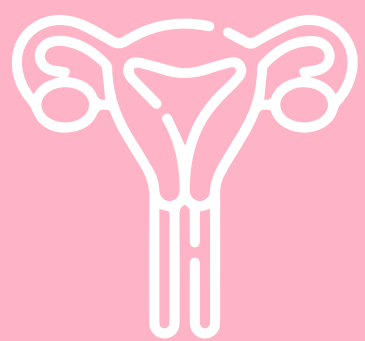
A mulher que possui um ou mais fatores genéticos/hereditários apresenta risco elevado de desenvolver câncer de mama. Apenas 5 a 10% dos casos da doença estão relacionados a esses fatores:



Casos de câncer de mama na família, principalmente antes dos 50 anos;



História familiar de câncer de mama em homens;



História familiar de câncer de ovário;



Alteração genética, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2.

ATENÇÃO

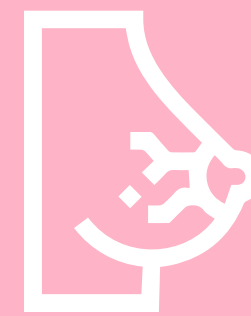
A presença de um ou mais desses fatores de risco não significa que a mulher terá a doença.

Sinais e Sintomas

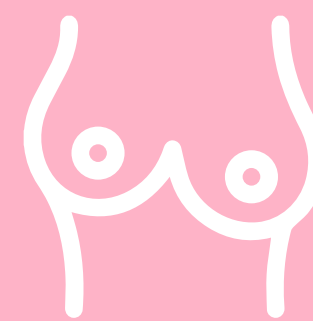
O câncer de mama pode ser percebido em fases iniciais, na maioria dos casos, por meio dos seguintes sinais e sintomas:



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;



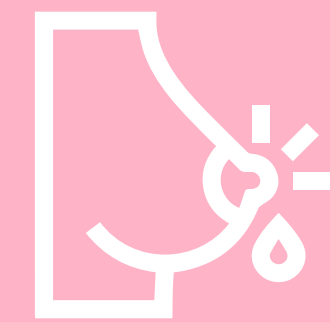
Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;



Inchaço de toda ou parte de uma mama;



Irritação ou abaulamento de uma parte da mama;



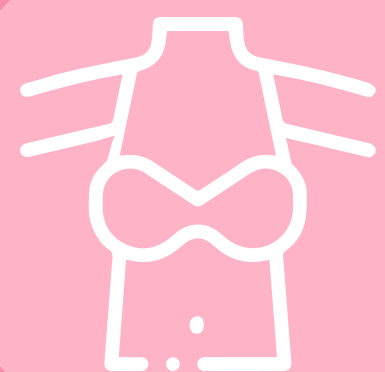
Saída espontânea de líquido sanguinolento ou seroso pelos mamilos;



Alterações no bico do peito (mamilo);



Linfonodos aumentados.

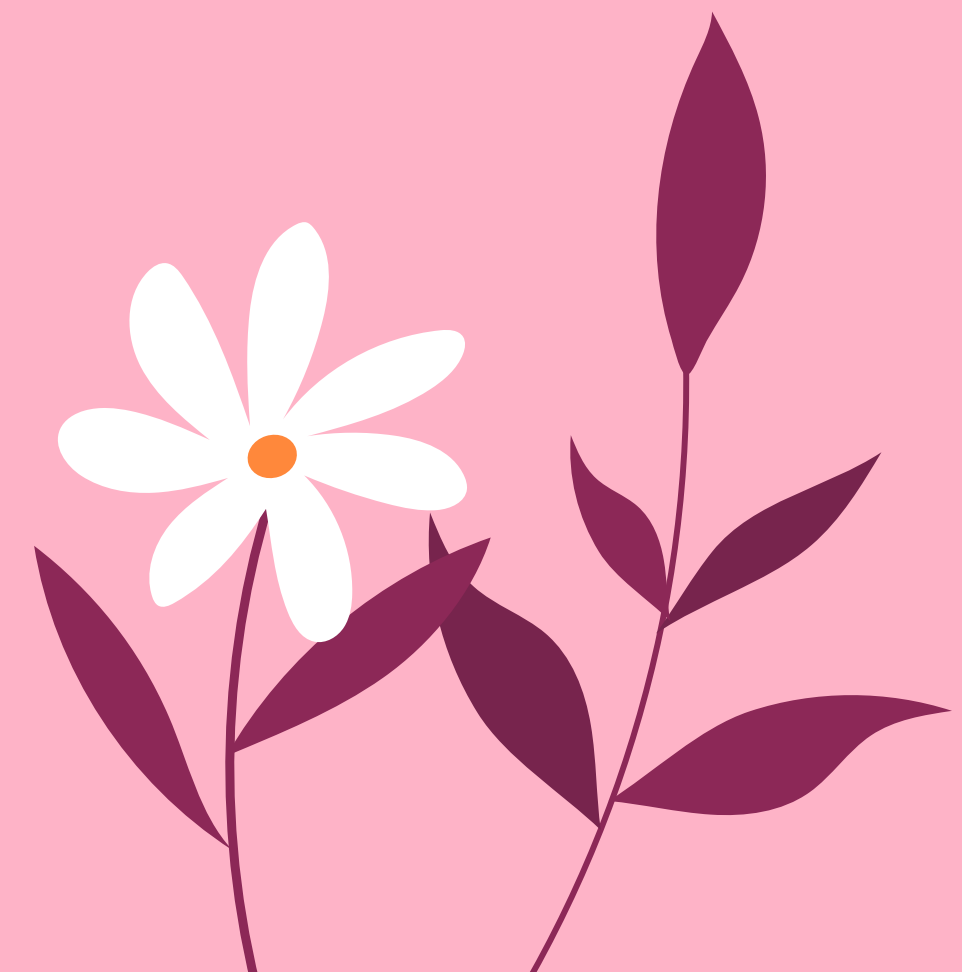


Pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço;



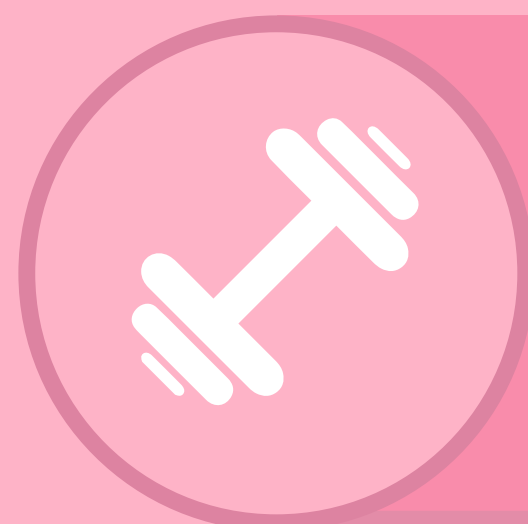
Mesmo sem a presença desses sinais e sintomas é importante realizar os exames de rastreamento, como a mamografia. Estes sinais e sintomas devem sempre ser investigados por um médico para que seja avaliado o risco de ser um câncer.

É importante que as mulheres observem suas mamas sempre que sentirem confortáveis para tal (seja no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano), sem técnica específica, valorizando a descoberta casual de pequenas alterações mamárias, é o chamado autoexame das mamas. Em caso de permanecerem as alterações, é importante procurar os serviços de saúde para avaliação diagnóstica. A postura atenta das mulheres em relação à saúde das mamas é fundamental para a detecção precoce do câncer da mama.



Prevenção

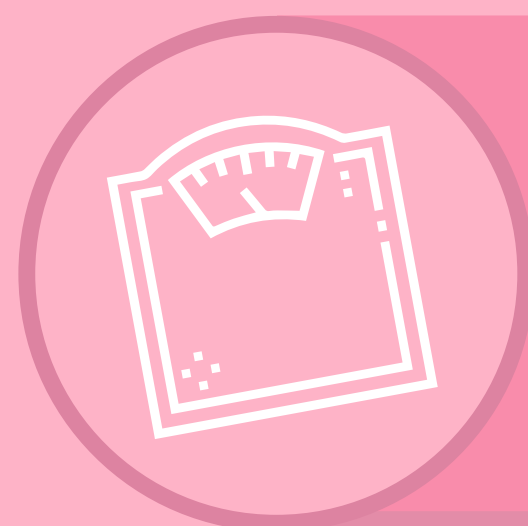
Cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis como:



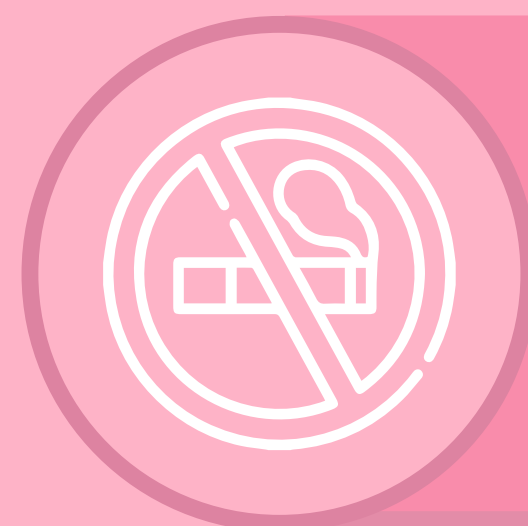
Praticar atividade física moderada por pelo menos 150 minutos/semana;



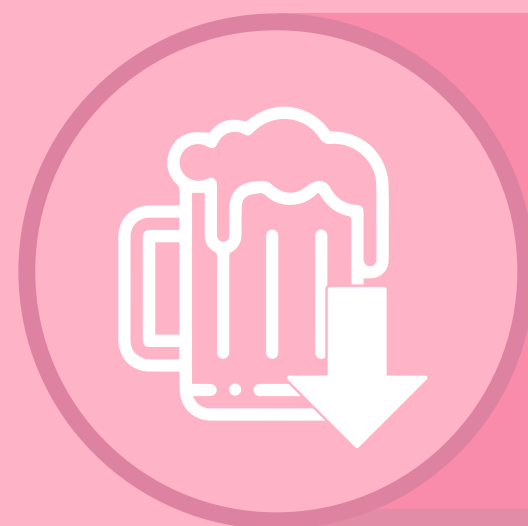
Quando possível, amamentar. A cada 12 meses de amamentação, o risco diminui;



Manter o peso corporal adequado;



Não fumar e evitar o tabagismo passivo.



Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;

Vigilância ativa

Para mulheres com risco aumentado de câncer de mama, alguns médicos indicam a vigilância ativa, que pode incluir:



Consultas médicas mais frequentes para exames da mama e avaliação contínua do risco;



Possivelmente adicionar outro exame de rastreamento, como ressonância magnética da mama.




Início do rastreamento do câncer de mama com mamografias anuais em uma idade mais precoce;

Embora essas abordagens não diminuam o risco de câncer de mama, podem ajudar no diagnóstico precoce da doença, quando é provável que seja mais fácil de ser tratada.

Exames de rastreamento

O objetivo dos exames de rastreamento para câncer de mama é **diagnosticá-lo antes que provoque quaisquer sintomas**. O rastreamento se refere à realização de exames para diagnosticar uma doença em pessoas assintomáticas.



Os tumores de mama diagnosticados durante os exames de rastreamento são **geralmente menores e estão confinados à mama**. O tamanho de um tumor na mama e se está **disseminado (metástases)**, são alguns dos fatores mais importantes no prognóstico da doença.

Mamografia

É indicado como um exame de rastreamento. Mamografias regulares podem diagnosticar o câncer de mama em estágio inicial antes do desenvolvimento de qualquer sintoma físico. Mulheres que realizam o exame periodicamente possuem uma probabilidade maior de realizar o diagnóstico precoce, um tratamento de menor agressividade e uma maior possibilidade de cura. A Sociedade Brasileira de Mastologia recomenda a realização da mamografia anualmente a partir dos 40 anos e o Ministério da Saúde indica a realização a cada dois anos na faixa etária dos 50 a 69 anos.

Ultrassonografia das mamas

É indicado para analisar algumas alterações mamárias que podem ser sentidas, mas não visualizadas na mamografia, como cisto líquido, tecido mamário denso, diferenciar cisto de nódulo sólido, além de ser utilizado pelos médicos como guia para realização da biópsia.

Ressonância magnética das mamas

É recomendada junto com a mamografia anual para diagnóstico do câncer de mama em **mulheres com alto risco da doença**. A ressonância magnética **não é indicada como um exame de rastreamento de forma isolada** porque **pode perder alguns tipos de câncer** que poderiam ser diagnosticados através da mamografia.

Diagnóstico

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. A confirmação diagnóstica só é feita, porém, por meio da biópsia, técnica que consiste na retirada de um fragmento do nódulo ou da lesão suspeita por meio de punções (extração por agulha) ou de uma pequena cirurgia. O material retirado é analisado pelo patologista para a definição do diagnóstico.

Tratamento

Muitos avanços vêm ocorrendo no tratamento do câncer de mama nas últimas décadas. Há hoje mais conhecimento sobre as variadas formas de apresentação da doença e diversas terapêuticas estão disponíveis.

O tratamento do câncer de mama depende da fase em que a doença se encontra (estadiamento) e do tipo do tumor. Pode incluir cirurgia, radioterapia, quimioterapia, hormonioterapia e terapia biológica (terapia alvo).

Quando a doença é diagnosticada no início, o tratamento tem maior potencial curativo. No caso de a doença já possuir metástases (quando o câncer se espalhou para outros órgãos), o tratamento busca prolongar a sobrevida e melhorar a qualidade de vida.

Considerações

O câncer de mama pode ser detectado em fases iniciais em grande parte dos casos, aumentando assim a 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. A maior parte dos cânceres de mama é descoberta pelas próprias mulheres.

Mulheres com risco elevado de câncer de mama devem conversar com seu médico para avaliação do risco e definição da conduta a ser adotada.

Principais Dúvidas

The background is a solid light pink color. It features several decorative elements: a large, faint question mark shape in the upper center; a cluster of five smaller question marks in the top right corner; a cluster of four smaller question marks in the bottom left corner; and a large, faint question mark shape in the bottom center. A dark pink rounded rectangle is positioned horizontally across the middle of the page, containing the main title text.

1

O câncer de mama pode ser causado por um trauma (batida) nos seios?

A batida não é capaz de desencadear o tumor. Não é por causa de um trauma que as células malignas vão se multiplicar de maneira desenfreada. Entretanto, os machucados e hematomas ajudam despertar a atenção para essa região do seu corpo. Quando um trauma acontece, a mulher tende a examinar com mais cautela a mama e pode deparar com nódulos já existentes.

2

Desodorante pode causar câncer de mama?

Tudo indica que essa história começou por causa da presença de sais de alumínio nas formulações dos antitranspirantes (produtos que inibem a transpiração). Mas a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) assegura que não existe relação entre a substância e o tumor. Parte dessa crença também se deve ao fato de que os desodorantes são aplicados na axila, região próxima ao tecido mamário, mas não há dados na literatura científica que comprovem essa ligação.

3

Homens também podem fazer mamografia?

Esse exame é solicitado **apenas** quando o paciente apresenta alguma queixa, como um **nódulo**. Não existe rastreamento para câncer de mama em homens, por ser uma **doença rara**.

4

Próteses de silicone causam câncer?

Não há relação entre câncer de mama e próteses de silicone. O único problema é que o implante pode dificultar o diagnóstico de tumores. **Outra coisa: O silicone não prejudica o exame de mamografia, que, por sua vez, também não causa nenhum risco para a paciente ou de danos à prótese.**

5

Mulheres que amamentam têm menos chances de desenvolver câncer de mama?

Uma das orientações para prevenção do câncer de mama divulgado pelo Instituto Nacional de Câncer (INCA) e pelo Ministério da Saúde (MS) é a amamentação até os dois anos ou mais, sendo extremamente necessária a exclusividade até os seis meses de vida da criança. A amamentação, além de ajudar a construir a imunidade do bebê, também protege a mãe contra o câncer de mama, diminuindo assim as chances de desenvolver a doença.

6

Sutiã apertado, com bojo e haste de metal causa câncer?

O mito sobre o uso do sutiã já é falado há anos e **não há embasamento científico** que relacione o uso de sutiãs apertados, com bojo e haste de metal e o surgimento de câncer de mama. **Há uma falsa ideia** que o sutiã comprime os vasos sanguíneos, acumulando assim toxinas na mama. **Não há base para essa afirmação.**

7

Viajar de avião ou ficar sempre perto de antenas de celulares e torres de energia aumenta o risco de desenvolver câncer?

Não há nenhuma comprovação científica de que radiação eletromagnética, de celulares, micro-ondas e aviões possam causar tumores. Até o momento, os estudos feitos para determinar a relação desse tipo de radiação com o aparecimento de câncer não mostraram nenhuma evidência de que isso ocorra, mas o assunto permanece "em aberto", mais pesquisas e mais tempo de investigação em pessoas expostas, são necessárias para chegar a uma conclusão. É importante ressaltar que a radiação ionizante representa riscos para desenvolver um câncer.

8

Existe cura do câncer por alimentos milagrosos?

Apesar da redução do consumo de açúcar ser benéfica para a saúde e para a prevenção do câncer, uma vez que a doença está instalada, não há alimentos ou medidas milagrosas capazes de eliminá-la. O paciente com câncer deve buscar orientação médica, seguir o tratamento proposto pelo especialista e evitar buscar soluções milagrosas divulgadas de forma imprudente nas mídias sociais.

9

Alimentos cozidos em forno de micro-ondas provocam câncer?

As micro-ondas não tornam o alimento radioativo, nem apresentam risco de exposição à radiação, desde que usadas de acordo com as instruções do fabricante.

10

Todos os nódulos da mama são câncer?

A maioria dos nódulos na mama correspondem a lesões benignas ou cistos. Achando um nódulo, não se desespere, apenas consulte o mastologista ou ginecologista.

11

Água de coco quente é a cura do câncer?

Não compartilhe essa informação! Não existe um alimento específico ou milagroso para a cura do câncer. Não existem evidências científicas que atribuam tal capacidade a água de coco quente. O que previne o câncer é ter uma alimentação saudável, manter o peso corporal adequado e praticar atividade física. Uma alimentação saudável e protetora é composta por alimentos in natura, alimentos minimamente processados e preparações culinárias feitas com esses alimentos. Além disso, uma alimentação saudável também deve ser pobre em alimentos ultraprocessados, que são aqueles prontos para aquecer e consumir, pobre em carnes processadas e sem bebidas alcoólicas.

12

A radiação da mamografia faz mal para a saúde e causa câncer de mama?

Este exame utiliza raios-X em quantidade tão pequena que não faz mal à saúde.

13

Redução do consumo de açúcar previne o câncer?

O consumo excessivo de açúcar está relacionado a processos metabólicos que podem aumentar o risco de desenvolvimento de câncer. A recomendação atual da Organização Mundial da Saúde é de que o consumo diário não ultrapasse 10% das calorias ingeridas, em uma dieta saudável. Maiores benefícios à saúde podem ser alcançados se o consumo diário de açúcar for reduzido para 5% das calorias ingeridas (ou cerca de 25g de açúcar por dia). Portanto, é recomendável a redução do consumo de açúcar para a prevenção do câncer.

CUIDAR É VIVER

Escaneie o QR Code abaixo
e confira o vídeo



ou clique aqui.

