



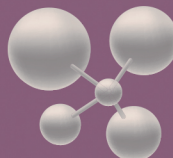
CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE
**TUMORES
FEMININOS**

Outubro é o mês que acolheu de forma especial o conhecido movimento OUTUBRO ROSA, nascido na década de 1990 para estimular a participação da população no controle do câncer de mama. De lá para cá, o movimento salvou milhões de vidas ao redor do globo.



grupo
Rosa e Amor

PIX - CNPJ: 05.851.906/0001-33



SONHe
ONCOLOGIA E HEMATOLOGIA

Dr. Higor Mantovani

ONCOLOGISTA
CRM: 155725 | RQE: 88337

  /gruposonhe
| sonhe.med.br

CÂNCER DE MAMA:
*O que você sabe
sobre este tema?*

OUTUBRO
CÂNCER DE MAMA
MULHERES QUE NOS INSPIRAM



**MU
LHE
RES
VERDA
DEIRAS**

10 fatos importantes sobre o câncer de MAMA:

1 Uma em cada 8 mulheres nascidas hoje irá desenvolver câncer de MAMA durante a vida.

2 Cerca de 85% dos casos de câncer de MAMA acontecem em mulheres que não têm nenhum antecedente familiar de câncer de MAMA.

3 Hoje, uma mulher diagnosticada com câncer de MAMA – na fase inicial – tem cerca de 95% de chance de ser curada.

4 De 5 a 10% das pacientes com câncer de MAMA têm a forma hereditária da doença, sendo a alteração nos genes BRCA1/2 a mais frequente.

5 Homens também podem ter câncer de MAMA. Mas é muito mais raro: 1 em cada 1.000 homens pode desenvolver a doença.

6 Câncer de MAMA é o tipo mais frequente de câncer em mulheres, após o câncer de pele não melanoma. Em 2025, o INCA aponta que 73.610 mulheres serão diagnosticadas com câncer de MAMA no Brasil. Em 2020, foram 18.032 mortes causadas pela doença.

7 De acordo com o Registro de Câncer de Base Populacional (RCBP) de Campinas em 2021, temos mais de 2.800 mulheres em tratamento.

8 17% dos casos de câncer de MAMA podem ser evitados por meio de hábitos de vida saudáveis.

9 O rastreamento com mamografia é um dos métodos mais efetivos para reduzir a mortalidade pelo câncer de MAMA.

10 O câncer de MAMA é ainda a principal causa de morte por câncer feminino no mundo todo.

Agora que você está por dentro do assunto, vamos às perguntas principais:

Quais são os sinais ou sintomas de um câncer de MAMA?

Na fase inicial, o câncer de MAMA não gera nenhum sintoma, por isso a importância da mamografia! De qualquer forma, é essencial notar:

- Caroço (nódulo), geralmente indolor.
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja.
- Alterações no bico do peito (mamilo).
- Pequenos nódulos embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço.
- Saída de líquido anormal das mamas.
- Mudança no formato das mamas, com assimetrias.

Como é possível prevenir um câncer de MAMA?

- No OUTUBRO ROSA e no ano inteiro, você deve viver com qualidade de vida.
- Manter o peso corporal saudável.
- Ser fisicamente ativa.
- Evitar bebidas alcoólicas.
- Para mulheres que têm filhos, amamentar até o 6º mês de forma exclusiva e, se possível, até 2 anos ou mais.

A atividade física reduz em 10-20% o risco de câncer de MAMA. Praticar 150-300 minutos de atividade física na semana é um importante fator de proteção para o câncer de MAMA.

Como detectar precocemente um câncer de MAMA? Com quantos anos devo começar?

O câncer de MAMA pode ser descoberto antes do surgimento de qualquer sintoma. E isso significa ter um tratamento menos agressivo e ter grande chance de cura. A mamografia é o exame mais importante! O Ministério da Saúde e o INCA recomendam que mulheres de 50 a 69 anos façam mamografia a cada dois anos. Já a Sociedade Brasileira de Mastologia recomenda o exame a partir dos 40 anos e com periodicidade anual. Com menos de 40 anos, a mamografia se mostra menos efetiva, devido às características das mamas das mulheres mais jovens. Mulheres com risco elevado, como histórico familiar, devem conversar com o seu médico para avaliação e planejamento individualizado de exames de imagem preventivos.

O diagnóstico precoce continua sendo a ação mais valiosa! Converse com seu médico, tire suas dúvidas e cuide de você mesma.

Este folheto tem como objetivo alertar a população. Para mais detalhes procure seu médico.