



## O que é câncer de mama?

É um tumor maligno que se forma a partir da multiplicação de células anormais da mama. Há vários tipos de câncer de mama. Alguns evoluem rapidamente e outros, não. A maioria dos casos tem boa resposta ao tratamento, principalmente quando diagnosticado no início.

## O que causa o câncer de mama?

Não há uma causa única. Fatores ambientais, hormonais e genéticos aumentam o risco de desenvolver a doença. O risco aumenta com a idade, sendo maior a partir dos 50 anos.

## Como as mulheres podem perceber a doença?

O câncer de mama pode ser percebido como um caroço (nódulo), geralmente indolor. A pele da mama pode ficar vermelha ou parecida com casca de laranja, surgirem alterações no bico do peito (mamilo) ou saída espontânea de líquido de um dos mamilos. Também podem aparecer pequenos nódulos no pescoço ou na região embaixo dos braços (axilas).

## O que é mamografia?

É a radiografia das mamas, realizada por um equipamento de Raios X chamado mamógrafo.

Para gerar a imagem, é feita uma compressão das mamas.

O exame é capaz de mostrar alterações suspeitas antes mesmo de o tumor ser palpável.

Essas alterações precisam ser investigadas o quanto antes, mas podem não ser câncer de mama.

A mamografia identifica alterações suspeitas, mas a confirmação do câncer de mama é feita pelo exame histopatológico, que analisa no laboratório uma pequena parte retirada da lesão (biópsia).

## Quem deve fazer mamografia periodicamente?

A mamografia permite visualizar melhor as lesões em mulheres após a menopausa. É recomendado que as mulheres de 50 a 69 anos façam a mamografia a cada dois anos, mesmo sem terem notado alterações nas mamas. Esse exame chama-se “mamografia de rastreamento”.

## E as mulheres antes dos 50 anos?

Antes da menopausa, as mamas são mais densas (consistentes) e a mamografia de rastreamento não é indicada, pois gera muitos resultados incorretos.

As mulheres devem ter suas mamas examinadas pelo médico ou enfermeiro como parte de seu exame físico. Qualquer alteração suspeita deve ser prontamente investigada.

## E qual é a orientação para as mulheres com história familiar de câncer de mama?

Recomenda-se que as mulheres que tenham mãe, irmã ou filha com história de câncer de mama antes dos 50 anos ou de câncer de ovário conversem com o médico para avaliar seu risco e decidir a conduta a seguir. O câncer de mama hereditário, relacionado à alteração genética transmitida na família, representa apenas de 5 a 10% do total de casos.

Realizar mamografia de rastreamento contribui para reduzir a mortalidade por câncer de mama, mas também pode trazer riscos. A mamografia pode identificar um câncer que não ameaçaria a vida da mulher (sobrediagnóstico) e que poderá ser tratado desnecessariamente (sobretreamento). Informe-se mais sobre os benefícios e os riscos do rastreamento com mamografia.

## Como as mulheres podem conseguir fazer os exames?

O primeiro passo é procurar o posto de saúde mais próximo de casa. Os profissionais de saúde poderão orientá-las sobre quais alterações devem ser observadas e fazer o encaminhamento para a realização da mamografia e outros exames ou consultas especializadas. Se você não sabe qual sua unidade de saúde de referência, consulte a Secretaria Municipal de Saúde.

## É possível reduzir o risco de câncer de mama?

Sim. Manter o peso corporal adequado, praticar atividade física e evitar o consumo de bebidas alcoólicas ajudam a reduzir o risco de desenvolver câncer de mama. O ato de amamentar também é um fator de proteção.

## E o que mais as mulheres podem fazer?

Estar atentas às mamas, no dia a dia, para que possam reconhecer suas variações naturais e identificar as alterações suspeitas.

