

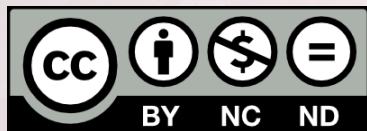


CÂNCER DE MAMA: é preciso falar disso



Ministério da Saúde
Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA)

3ª edição revista e atualizada



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilha igual 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Esta obra pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde Prevenção e Controle de Câncer (<http://controlecancer.bvs.br/>) e no Portal do INCA (<http://www.inca.gov.br>).

Tiragem: 60.000 exemplares - 2015 - 3ª edição revista e atualizada.

Elaboração, distribuição e informações
MINISTÉRIO DA SAÚDE
INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ
ALENCAR GOMES DA SILVA (INCA)

Rua Marquês de Pombal, 125
Centro – Rio de Janeiro – RJ
Cep: 20230-240
Tel.: (21) 3207-5963
E-mail: atencao_oncologica@inca.gov.br
www.inca.gov.br

Equipe de elaboração
Divisão de Comunicação Social
Divisão de Detecção Precoce e Apoio à
Organização de Rede

Supervisão editorial
Divisão de Comunicação Social

Normalização editorial
Serviço de Edição e Informação Técnico-Científica

Ficha catalográfica
Marcus Vinícius Silva / CRB 7 / 6619

Impresso no Brasil / *Printed in Brazil*
Fox Print

I59c	Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Câncer de mama: é preciso falar disso / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. – 3. ed. – Rio de Janeiro: Inca, 2015. 16p.: il. color. 1. Neoplasias da Mama. 2. Saúde da Mulher. 3. Prevenção de Doenças. 4. Promoção da Saúde. I. Título. CDD 616.994
------	---

Ministério da Saúde
Instituto Nacional de Câncer José
Alencar Gomes da Silva (INCA)

CÂNCER DE MAMA: é preciso falar disso

3ª edição revista e atualizada

Rio de Janeiro, RJ
INCA
2015

Apresentação

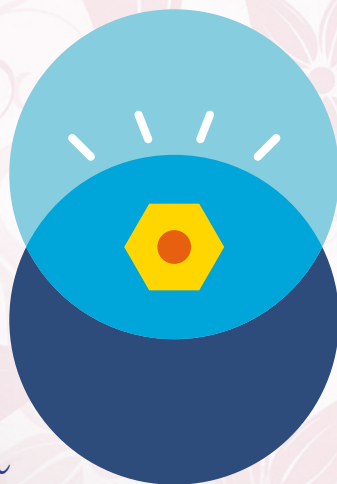
Embora possa ser um tema difícil de tratar, falar abertamente sobre o câncer pode ajudar a esclarecer mitos e verdades e, com isso, aumentar a chance de enfrentamento da doença.

Um em cada três casos de câncer pode ser curado se for descoberto logo no início. Mas muitos pacientes, por medo ou desconhecimento, preferem não falar no assunto e acabam atrasando o diagnóstico. Por isso, é preciso desfazer crenças sobre o câncer, para que a doença deixe de ser vista como uma sentença de morte ou um mal incurável e inevitável.

Alguns tipos de câncer, entre eles o de mama, apresentam sintomas e sinais em suas fases iniciais. Descobertos cedo, podem ser tratados a tempo. A detecção precoce ajuda a reduzir a mortalidade e traz melhores resultados no tratamento de alguns tipos de câncer.

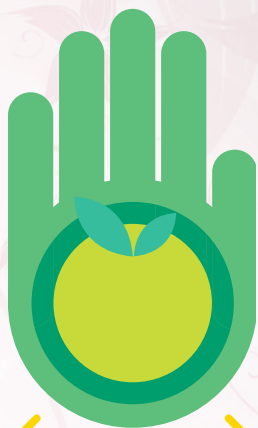


É preciso
Câncer? ~~Nem quero~~ falar disso!



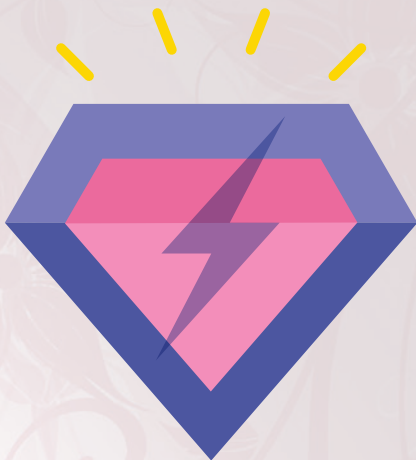
É possível

~~Não dá para~~ saber se temos
câncer ou não.



É possível
prevenir

~~Não dá para evitar o câncer.~~



~~Eu não~~ tenho direito ao
tratamento de câncer.

Suas mamas são únicas, assim como você. É comum que uma das mamas seja maior que a outra ou que tenham formatos diferentes. Quando a mulher conhece bem o seu corpo, ela pode perceber mudanças que são normais nas mamas e ficar alerta para um sinal ou sintoma suspeito de câncer de mama.

A informação pode salvar vidas. Por isso construímos esta cartilha para orientar mulheres e homens a respeito da prevenção e detecção precoce do câncer de mama.

Lembre-se de que esta cartilha não substitui o diálogo entre você e o profissional de saúde. Informe-se, tire suas dúvidas e decida o que é melhor para você.



O que é câncer de mama?

É uma doença resultante da multiplicação de células anormais da mama, que forma um tumor com potencial de invadir outros órgãos. Há vários tipos de câncer de mama. Alguns se desenvolvem rapidamente e outros não. A maioria dos casos tem boa resposta ao tratamento, principalmente quando diagnosticado e tratado no início.

O câncer de mama é comum no Brasil?

Sim. É o tipo mais comum, depois do câncer de pele, e também o que causa mais mortes por câncer em mulheres.

Em 2015

57.120 casos
novos estimados

Em 2013

14.206 mortes

Só as mulheres têm câncer de mama?

Não. Homens também podem ter câncer de mama, mas isso é raro (apenas 1% dos casos).

The background features a large, stylized green hand with five fingers, each with a rounded tip. The hand is positioned as if holding a large yellow circle. Two teal leaves are placed on top of the yellow circle, one on the left and one on the right, meeting at the center. The entire composition is set against a light pink background with faint, stylized floral patterns.

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

O que causa o câncer de mama?

Não há uma causa única. Diversos fatores estão relacionados ao câncer de mama.

O risco de desenvolver a doença aumenta com a idade, sendo maior a partir dos 50 anos.

Fatores de risco

Comportamentais/ambientais

- ❖ Obesidade e sobrepeso após a menopausa.
- ❖ Sedentarismo (não fazer exercícios).
- ❖ Consumo de bebida alcoólica.
- ❖ Exposição frequente a radiações ionizantes (raios X, mamografia e tomografia).

História reprodutiva/hormonais

- ❖ Primeira menstruação (menarca) antes de 12 anos.
- ❖ Não ter tido filhos.
- ❖ Primeira gravidez após os 30 anos.
- ❖ Não ter amamentado.
- ❖ Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos.
- ❖ Ter feito uso de contraceptivos orais por tempo prolongado.
- ❖ Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente por mais de cinco anos.

Hereditários/genéticos

- ❖ História familiar de câncer de ovário.
- ❖ Vários casos de câncer de mama, principalmente antes dos 50 anos.
- ❖ Câncer de mama em homens.

A mulher que possui alterações genéticas herdadas na família, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2, tem risco elevado de câncer de mama.

Apenas 5 a 10 % dos casos da doença estão relacionados a esses fatores.

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 câncer de mama. A amamentação também é considerada um fator protetor.

Qual o perigo da Terapia de Reposição Hormonal?

A Terapia de Reposição Hormonal (TRH), principalmente a terapia combinada de estrogênio e progesterona, aumenta o risco do câncer de mama. O risco elevado de desenvolver a doença diminui progressivamente após a suspensão da TRH.

A **TRH** é o uso de hormônios para aliviar os sintomas da menopausa, fase em que os ovários deixam de produzir estrogênio e progesterona.





Quais são os sinais e sintomas do câncer de mama?

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

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

Como as mulheres podem perceber os sinais e sintomas da doença?

Todas as mulheres, independentemente da idade, podem 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.

Olhe, palpe e sinta suas mamas no dia a dia para reconhecer suas variações naturais e identificar as alterações suspeitas.

Em caso de alterações persistentes, procure o Posto de Saúde.

Além de estarem atentas ao próprio corpo, é recomendado que as mulheres façam exame de rotina?

Sim. O rastreamento é a realização de exame de rotina para identificar o câncer antes de a pessoa ter sintomas.

No caso do câncer de mama, o exame recomendado é a mamografia.



Mamografia é uma radiografia das mamas, realizada por um equipamento de raios X chamado mamógrafo, capaz de visualizar alterações suspeitas.

Quem deve fazer mamografia de rastreamento?

É recomendado que **Mulheres de 50 a 69 anos** façam uma mamografia a cada dois anos.

A mamografia para avaliar uma alteração suspeita na mama é chamada de **mamografia diagnóstica** e poderá ser feita em qualquer idade.

Alterações suspeitas também podem ser avaliadas pelo **exame clínico das mamas**, que é a observação e palpação das mamas por médico ou enfermeiro.

O que é recomendado para as mulheres com risco elevado para câncer de mama?

É recomendado que as mulheres conversem com o médico para avaliação do risco e a conduta a ser seguida.

A mamografia e o exame clínico das mamas identificam alterações suspeitas, mas a confirmação de câncer de mama é feita em laboratório pelo exame histopatológico, que analisa uma pequena parte retirada da lesão (biópsia).

O acesso à investigação diagnóstica das alterações suspeitas da mama, de modo ágil e com qualidade, é um direito da mulher.

Os serviços de saúde devem priorizar a consulta das mulheres com nódulo ou outras alterações suspeitas da mama. A rapidez da avaliação facilita a detecção precoce da doença.

Há risco em realizar mamografias de rotina, quando a mulher não tem sintomas?

Sim. A mamografia de rastreamento pode ajudar a reduzir a mortalidade por câncer de mama, mas também expõe a mulher a alguns riscos.

Benefícios

- Encontrar um câncer no início e ter um tratamento menos agressivo.
- Menor chance de morrer por câncer de mama, em função do tratamento precoce.

Riscos

- Resultados incorretos
 - ✍ Suspeita de câncer de mama, que requer outros exames, sem que se confirme a doença. Esse alarme falso (resultado falso-positivo) gera ansiedade e estresse.
 - ✍ Câncer existente, mas resultado normal (resultado falso-negativo). Esse erro gera falsa segurança à mulher.
- Ser diagnosticada e tratada, com cirurgia (retirada parcial ou total da mama) quimioterapia e radioterapia, de um câncer que não ameaçaria a vida. Isso ocorre em virtude do crescimento lento de certos tipos de câncer de mama.
- Exposição aos Raios X (raramente causa câncer, mas há um discreto aumento do risco quanto mais frequente é a exposição).

Por que a mamografia de rastreamento não é indicada para mulheres com menos de 50 anos?

Antes dessa idade as mamas são mais firmes e com menos gordura (densas), o que torna o exame limitado para identificar as alterações, gerando muitos resultados incorretos.

E as mulheres com 70 anos ou mais?

Nesta faixa etária é maior o risco de revelar um tipo de câncer de mama que não causaria prejuízos à mulher.

Conheça os possíveis benefícios e riscos da mamografia de rastreamento e decida o que é melhor para você.

Se **720** mulheres, com idade de 50 a 69 anos e sem alto risco para câncer de mama, são rastreadas a cada dois anos, por 11 anos:



cerca de **204** mulheres poderão ter um resultado falso-positivo na mamografia, o que requerá novos exames de imagem.



26 dessas mulheres poderão ter uma biópsia para confirmar se elas têm ou não câncer de mama.



pelo menos **4** mulheres poderão ter a mama removida, em parte ou totalmente, sem necessidade.



1 mulher poderá escapar de morrer de câncer.

Fonte:

Baseado na realidade canadense (www.canadiantaskforce.ca)

Em mulheres fora da faixa etária de **50 a 69** anos as mamografias de rotina provavelmente não trarão benefício, e os riscos serão ainda maiores.

**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.**

Anotações



Biblioteca Virtual em Saúde Prevenção e Controle de Câncer
<http://controlecancer.bvs.br/>

www.inca.gov.br



Ministério da
Saúde

