

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Instituto Nacional de Câncer (INCA)



CÂNCER DE MAMA

VAMOS FALAR SOBRE ISSO?

DISTRIBUIÇÃO
VENDA PROIBIDA
GRATUITA

11ª edição



MINISTÉRIO DA SAÚDE
Instituto Nacional de Câncer

Câncer de mama: vamos falar sobre isso?

11ª edição

Rio de Janeiro, RJ
INCA
2026



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.gov.br/inca>).

Tiragem: eletrônica - 11ª - 2026.

Elaboração, distribuição e informações

MINISTÉRIO DA SAÚDE
INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER
Coordenação de Prevenção e Vigilância
Divisão de Detecção Precoce e Apoio à
Organização de Rede
Rua Marquês de Pombal, 125
Centro - Rio de Janeiro - RJ
Cep: 20230-240
Tel.: (21) 3207-5512
E-mail: atencao_oncologica@inca.gov.br
www.gov.br/inca

Coordenação de elaboração

Serviço de Comunicação Social

Equipe de elaboração

Danielle Nogueira Ramos
Mônica de Assis

Colaboradores

Carolina Borges de Araujo
Ísis Santana
Leidiane Mendes Cacciola

Edição

GABINETE
Serviço de Comunicação Social
Rua Marquês de Pombal, 125
Centro - Rio de Janeiro - RJ
Cep 20230-240
Tel.: (21) 3207-5994

Produção editorial

Marcos Vieira
Marcelo Mello Madeira

Supervisão editorial

Coordenação de Assistência

Revisão e copidesque

Joira Coelho (Chá Com Nozes)
Marcos Bin

Diagramação

Chá Com Nozes

Ficha catalográfica

Mariana Acorse (CRB 7/6775)

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

RJ OFFSET

I59c Instituto Nacional de Câncer (Brasil)
Câncer de Mama : vamos falar sobre isso? / Instituto Nacional de Câncer. – 11. ed.
– Rio de Janeiro : INCA, 2026.

16 p. : il. color.

1. Neoplasias da mama. 2. Saúde da mulher. 3. Institutos de Câncer. I. Título.

CDD 616.99449

sumário

Apresentação	5
O que é câncer de mama?	6
O câncer de mama é comum no Brasil?	6
Homens também podem ter câncer de mama?	6
O que causa câncer de mama?	6
Fatores de risco	7
É possível reduzir o risco de câncer de mama?	8
Quais são os sinais e sintomas do câncer de mama?	9
Como as mulheres podem perceber os sinais e sintomas da doença?	10
Além de estarem atentas ao próprio corpo, é recomendado que as mulheres façam exame de rotina?	11
Quem deve fazer mamografia de rastreamento?	11
Quais os benefícios de fazer mamografia de rotina, quando a mulher não tem sintomas?	13
E quais os riscos que a mulher deve conhecer?	13



Apresentação

Embora seja um tema que muitas vezes assusta, falar abertamente sobre o câncer pode ajudar a esclarecer mitos e verdades e, com isso, aumentar o conhecimento e diminuir o temor associado à doença.

Atualmente, muitos tipos de câncer podem ser curados se forem descobertos logo no início. Mas muitas pessoas, por medo ou desinformação, evitam o 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 inevitável e incurável.

Alguns tipos de câncer, entre eles o de mama, apresentam sinais e sintomas em suas fases iniciais. Detectá-los em fase inicial traz melhores resultados no tratamento e ajuda a reduzir a mortalidade.

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 em suas mamas e ficar alerta para um sinal ou sintoma suspeito de câncer de mama.

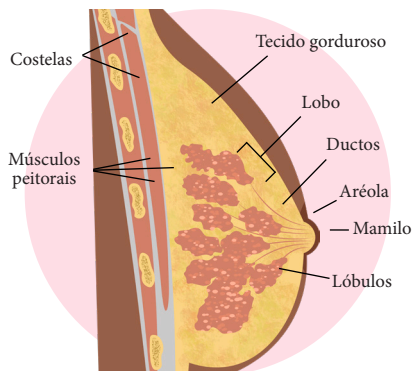
A informação pode ajudar a salvar vidas. Por isso, elaboramos esta cartilha para orientar mulheres e homens a respeito da prevenção e da detecção precoce do câncer.

Informe-se, tire suas dúvidas.

O que é câncer de mama?

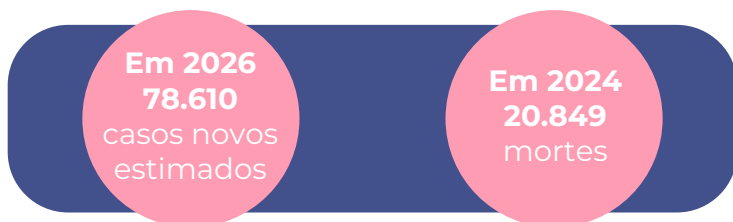
É uma doença resultante da multiplicação de células anormais da mama, que forma um tumor com potencial de invadir outros órgãos.

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 é o que causa mais mortes por câncer em mulheres.



Homens também podem ter câncer de mama?

Sim, mas é raro (apenas 1% dos casos).

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 dos 12 anos
- Não ter tido filhos
- Primeira gravidez após os 30 anos
- Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos
- Uso de contraceptivos (estrogênio e progesterona) por tempo prolongado
- Ter feito terapia hormonal pós-menopausa (estrogênio e progesterona), principalmente se por mais de cinco anos



Hereditários/genéticos

- História familiar de:
 - Câncer de ovário
 - Câncer de mama em homens
 - Câncer de mama em mãe, irmã ou filha, principalmente antes dos 50 anos

A mulher que possui alterações genéticas herdadas na família, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2, tem risco elevado de câncer de mama e ovário. Apenas 5 a 10 % dos casos da doença estão relacionados a fatores hereditários/genéticos.

Mulheres com mamas densas (compostas predominantemente de tecido fibroglandular) têm maior risco de desenvolver a doença.

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

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 e deve ser incentivada e realizada pelo maior tempo possível.

Não fumar e evitar o tabagismo passivo são medidas que podem contribuir para a prevenção do câncer de mama.



A Terapia Hormonal (TH) usada para aliviar os sintomas relacionados à menopausa, principalmente com estrogênio e progesterona combinados, por mais de cinco anos, aumenta o risco de câncer de mama. O risco aumentado diminui progressivamente após a suspensão da TH. A mulher deve ser orientada sobre os riscos e benefícios de sua utilização.

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.

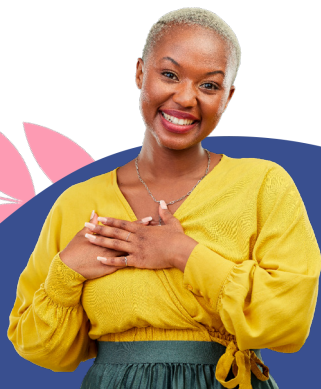


Qualquer caroço na mama deve ser investigado!

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 uma Unidade Básica de Saúde.

Homens devem também ter atenção com as suas mamas e procurar avaliação médica se notarem alterações suspeitas.

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

Sim. A mamografia é o exame mais eficaz que pode ser feito de rotina (rastreamento) para identificar o câncer antes de a mulher ter sintomas.

Mamografia é uma radiografia das mamas, capaz de identificar alterações suspeitas.



Quem deve fazer mamografia de rastreamento?

É recomendado que **mulheres de 50 a 74 anos façam uma mamografia a cada dois anos.**

E as mulheres antes dos 50 anos?

O SUS não impede o acesso à mamografia de rastreamento para mulheres fora da faixa etária de 50 a 74 anos, desde que orientadas por profissionais de saúde sobre os benefícios e riscos do exame.

Em idades mais jovens (antes da menopausa), as mamas tendem a ser mais densas, o que contribui para aumentar o número de resultados incorretos na mamografia de rastreamento.

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

Ainda não são disponíveis recomendações padrão para esse grupo. É recomendado que as mulheres conversem com o médico para avaliação do risco e a conduta a ser seguida.

A mamografia realizada para avaliar uma alteração suspeita na mama é chamada de mamografia diagnóstica e poderá ser feita em qualquer idade quando há indicação médica.

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

O acesso à investigação diagnóstica das alterações suspeitas da mama, de modo rápido 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.



Unidade Básica de Saúde

Quais os benefícios de fazer mamografia de rotina, quando a mulher não tem sintomas?

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

A mamografia de rastreamento, em conjunto com o acesso ágil à confirmação diagnóstica e ao tratamento, reduz a mortalidade por câncer de mama.

E quais os riscos que a mulher deve conhecer?

Resultados incorretos:

- O resultado da mamografia pode ser normal mesmo na presença de um câncer (resultado falso-negativo). Esse erro gera falsa segurança e pode atrasar o diagnóstico da mulher.
- A mamografia pode apresentar uma suspeita de câncer de mama, quando não existe doença. Esse alarme falso (resultado falso-positivo) pode gerar ansiedade, estresse e a necessidade de outros exames. Dados do Brasil mostram que 6 em cada 100 mulheres são solicitadas a voltar para mais exames após o rastreamento.
- Há tumores de mama que crescem lentamente e que poderiam não evoluir a ponto de causar a morte pela doença, mas que acabam sendo tratados com cirurgia, quimioterapia, radioterapia e outros. No entanto, a maioria dos cânceres de mama encontrados no rastreamento representam risco de vida se não forem tratados.
- Exposição aos raios X. Raramente causa câncer, mas há um discreto aumento do risco quanto mais frequente é a exposição.



**Na faixa etária recomendada, de 50 a 74 anos,
a mamografia de rastreamento tem mais
benefícios do que riscos.**



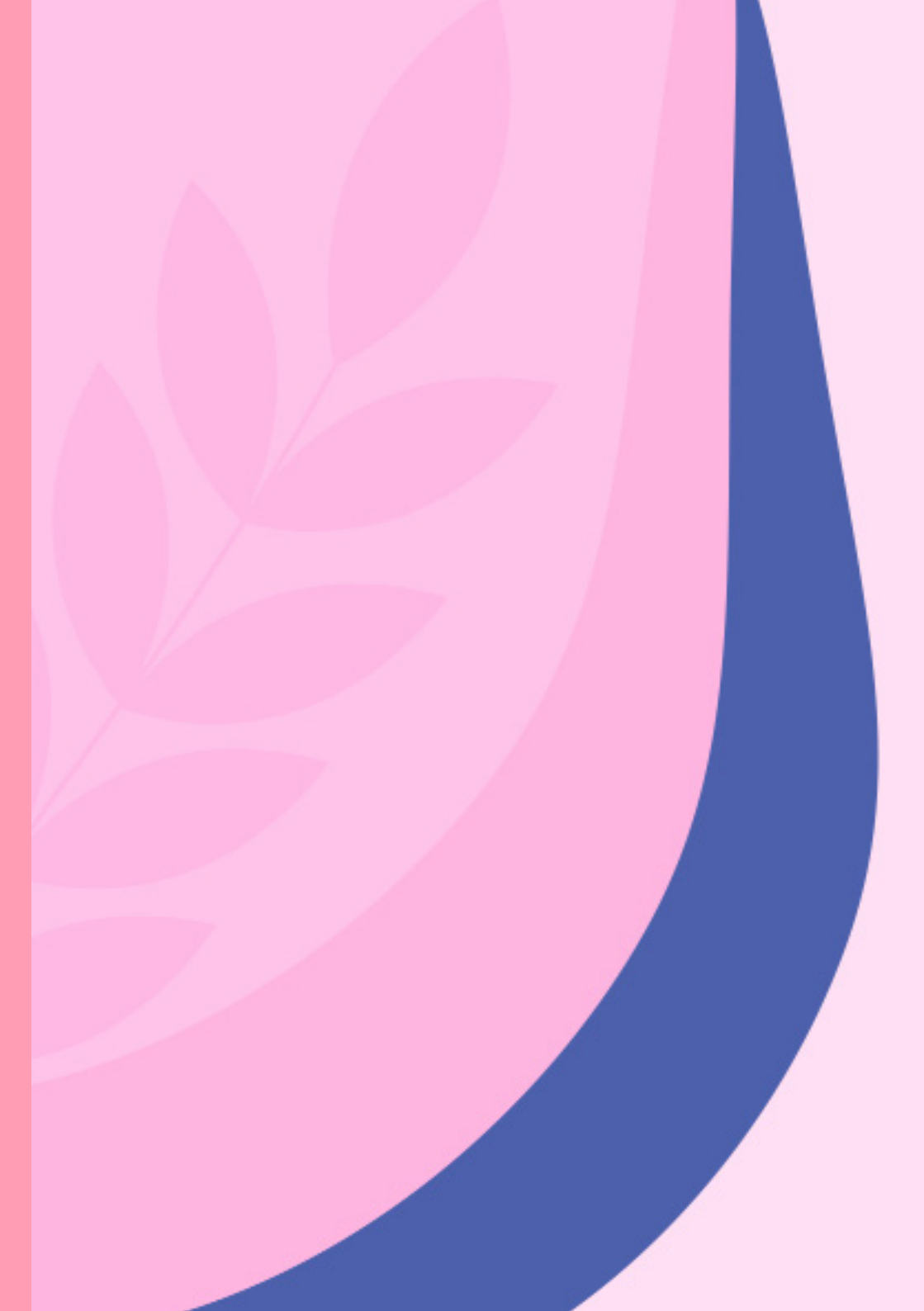
**INFORME-SE, CONVERSE, COMPARTILHE
ESSAS INFORMAÇÕES.**

**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.



**ESCANEIE O QR-CODE E DEIXE SUAS CRÍTICAS E
SUGESTÕES SOBRE ESSA CARTILHA**





MINISTÉRIO DA
SAÚDE

