TQUIM

OUTUBRO ROSA

A gente abraça essa causa.

MINISTÉRIO DA SAÚDE

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

Câncer de mama: vamos falar sobre isso?

INCA

Apresentação

Embora seja um tema difícil de tratar, 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.

Um em cada três casos de câncer pode ser curado se for descoberto 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 precocemente 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 nas 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 de mama.

Esta cartilha busca facilitar o diálogo entre você e o profissional de saúde. Informe-se, tire suas dúvidas e decida o que é melhor para você.

INCA

TQUIM

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 2019
59.700
casos novos estimados

Em 2017
16.724
mortes

Só as mulheres têm câncer de mama?

Não. Homens também podem ter câncer de mama, mas isso 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.
- Não ter amamentado.
- Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos.
- Ter feito uso de contraceptivos orais (pílula anticoncepcional) por tempo prolongado.
- Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente se por mais de cinco anos.

Hereditários/genéticos

- História familiar de:
  - Câncer de ovário.
  - Câncer de mama em homens.
  - Câncer de mama em mulheres, 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.

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

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.

Qual o risco da **Terapia de Reposição Hormonal**?

A Terapia de Reposição Hormonal (TRH), principalmente a terapia combinada de estrogênio e progesterona, os dois principais hormônios sexuais femininos, aumenta o risco de 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 relacionados à menopausa.

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 em mulheres com mais de 50 anos deve ser investigado!

Em mulheres mais jovens, qualquer caroço deve ser investigado se persistir por mais de um ciclo menstrual.

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.

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

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

Sim. A mamografia é um exame que pode ser feito de rotina (rastreamento) para identificar o câncer antes de a mulher ter sintomas. As mulheres devem ser informadas sobre os benefícios e riscos dessa prática.

Mamografia é uma radiografia das mamas, 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.

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 densas e com menos gordura, o que limita o exame e gera muitos resultados incorretos.

E as mulheres com **70 anos** ou mais?

Nesta faixa etária é maior o risco de o exame revelar um tipo de câncer de mama que não causaria danos 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 exigirá novos exames de imagem.

26 dessas mulheres poderão passar por 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 de mama.

Fonte: Baseado na realidade canadense (www.canadiantaskforce.ca)

Iniciamos a **Campanha do Outubro Rosa**, que tem como objetivo conscientizar a sociedade sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama.

TQUIM ***no Outubro Rosa***

No dia 25/10 registraremos a finalização de nossa campanha e para isso pedimos que você venha com uma camisa **ROSA.**

Participe !!!