

A prevenção do
câncer de mama
está em suas mãos



Câncer de Mama

o que você precisa saber

29%

O câncer de mama é o segundo tipo de câncer mais comum entre as mulheres no Brasil, atrás apenas do câncer de pele, correspondendo a 29% de novos casos da doença a cada ano, segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA).

Considerado o tipo mais grave de câncer, é associado à altas taxas de mortalidade feminina. Embora menos frequente, também atinge os homens, representando 1% do total de casos.



Apesar de ser uma doença grave, a chance de cura é maior se detectada na fase inicial, quando ainda não está palpável.

A única forma de identificar nessa fase é pela mamografia. Mulheres acima de 50 anos são as mais atingidas. Por isso, os exames para rastrear o câncer de mama devem ser feitos com maior frequência a partir dessa idade

50+



O diagnóstico precoce do câncer de mama é fundamental. Estas informações podem salvar a sua vida.

Dúvidas Frequentes

O que é Câncer de Mama?

É uma doença causada pela multiplicação desordenada e irregular de células da mama. Esse processo gera células anormais que se multiplicam, formando um tumor. Há vários tipos de câncer de mama.

Alguns têm desenvolvimento rápido, enquanto outros evoluem lentamente. Isso se deve às características de cada tumor.

Câncer de mama tem cura?

Sim, tem cura. Em alguns casos, tem controle devendo ser tratado como uma doença crônica e necessitando de acompanhamento médico.

Quanto menor o tumor no momento do diagnóstico, maiores as chances de cura.

Tenho casos na família. Há maior risco de ter a doença?

Entre 5% a 10% dos casos de câncer de mama tem origem genética. Se tiver mais de um familiar com algum tipo de câncer, procure um médico para realizar testes de risco de desenvolvimento da doença.

Se necessário, ele irá preparar um plano individual de proteção para detectar o possível câncer em fase inicial.

No entanto, a maioria dos casos não tem relação com o histórico familiar. Por isso, é importante realizar periodicamente os exames preventivos.

Dúvidas Frequentes

Quais as causas do câncer de mama?







Além do histórico familiar e da idade a partir dos 50 anos, existem outros fatores.

Entre eles, há os fatores modificáveis e não modificáveis, que são os comportamentais.

A genética e a idade são fatores não modificáveis.





Por outro lado, o excesso de peso, má alimentação, falta de atividade física tabagismo e consumo de bebidas alcoólicas são modificáveis aderindo a hábitos saudáveis.

Como prevenir o câncer de mama?

-  Alimentação saudável;
-  Consumir mais frutas e verduras e menos gordura;
-  Evitar bebidas alcoólicas;
-  Combater o tabagismo;
-  Manter o peso corporal adequado;
-  Praticar atividade física regularmente.

Sinais e sintomas

Atente-se aos sinais!

- Retração da pele da mama ou do mamilo; 
- Ferida no mamilo; 
- Nódulo na axila (ínguas); 
- Saída de líquido sanguíneo. 

Como perceber os sinais?

Toda mulher, independente da idade, deve conhecer seu corpo para identificar anormalidades. Para isso, é importante realizar periodicamente o autoexame das mamas.



Autoexame

1- Em frente ao espelho, com os braços ao lado do corpo, observe e compare as mamas, mamilos, o contorno e a pele das mamas.



2- Coloque a mão esquerda na cabeça, apalpe a mama direita e vice-versa. Observe se há diferenças no formato, inchaço ou ondulações na pele.



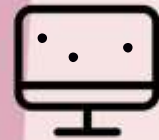
3- Deitada, com uma das mãos apalpe os seios. Faça movimentos circulares suaves apertando levemente com as pontas dos dedos.

Diagnóstico e Tratamento

Mamografia

A mamografia é um exame de radiografia das mamas capaz de identificar alterações suspeitas, antes que sejam palpáveis. Por isso, é a única forma de identificar o câncer de mama precocemente.

O Ministério da Saúde recomenda que todas as mulheres, a partir dos 50 anos realizem a mamografia anualmente. Antes disso, é possível fazer o exame principalmente se estiver em um grupo de risco ou apresentar alguma alteração clínica.



Tratamento

O câncer de mama é diferente em cada mulher. Por isso, o tratamento também pode variar.

A cirurgia é indicada a todos os pacientes, mas o restante do tratamento, como quimioterapia e radioterapia, será baseado em uma avaliação clínica feita pelo médico e também no resultado do exame de biópsia.

Se você fizer o tratamento recomendado, realizar os exames de controle e comparecer às consultas médicas de acompanhamento pós-tratamento, suas chances de cura aumentam.



Informações úteis

O direito fundamental à informação em saúde é assegurado pela constituição. O paciente munido de conhecimento adequado pode exercer sua cidadania fazendo valer e reivindicando direitos – Constituição Federal de 1988, artigo 196.

Direito à Mamografia - o paciente tem direito ao exame, independente da idade, para avaliação e indicação de exames complementares.

Reconstrução da Mama - os pacientes que passam por mastectomia podem fazer a cirurgia plástica para reconstrução da mama pelo SUS.

Programa Saúde sem Dor - a Organização Mundial da Saúde (OMS) considera a dor do paciente com câncer um problema de saúde pública. O programa atende os pacientes em tratamento de dor crônica por meio do acesso a medicamentos e cuidados paliativos, de forma gratuita e o mais próximo de suas residências. **Saiba mais: www.saude.pr.gov.br**.

Transporte Urbano Gratuito - caso não possa deslocar-se sozinho, o paciente com câncer, em tratamento de quimioterapia ou radioterapia, e seu acompanhante podem utilizar o transporte coletivo gratuitamente. Mais informações pelo **156** e no site **www.curitiba.pr.gov.br**.

Isenção tarifária do transporte intermunicipal e da rede integrada do transporte coletivo e regiões metropolitanas

- pacientes em tratamento de quimioterapia ou radioterapia podem utilizar o transporte coletivo intermunicipal e regiões metropolitanas gratuitamente.

Benefícios Assistenciais - pacientes com câncer têm direito a benefícios assistenciais como possibilidade de saque do FGTS, PIS/PASEP, isenção do Imposto de Renda, no caso de aposentadoria, auxílio doença e isenção do ICMS para aqueles submetidos à mastectomia.



Siga as redes sociais
do **Complexo Hospital
de Clínicas** e dos
Amigos do HC:



@chcufpr

@amigosdohc

Realização:



Associação dos Amigos
do Hospital de Clínicas