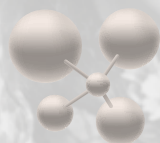


Outubro é o mês que acolheu de forma especial o conhecido movimento OUTUBRO ROSA, nascido na década de 1990 para estimular a participação da população no controle do câncer de mama. De lá para cá o movimento salvou milhões de vidas ao redor do globo.



SONHe
ONCOLOGIA E HEMATOLOGIA



www.sonhe.med.br



**CÂNCER DE MAMA:
O que você sabe
sobre este tema?**


*Lugar de
Mulher
é Onde Ela
Quiser*

Um projeto de conscientização
sobre câncer em mulheres

 **SONHe**
ONCOLOGIA E HEMATOLOGIA

10 fatos importantes sobre o câncer de MAMA:

1 Uma em cada 8 mulheres nascidas hoje irão desenvolver câncer de MAMA durante a vida.

2 Cerca de 85% dos casos de câncer de MAMA acontecem em mulheres que não têm nenhum antecedente familiar de câncer de MAMA.

3 Hoje, uma mulher diagnosticada com câncer de MAMA – na fase inicial – tem cerca de 90% de chance de ser curada.

4 De 5 a 10% das pacientes com câncer de MAMA têm a forma hereditária da doença, com a presença de alterações nos genes BRCA1/2.

5 Homens também podem ter câncer de MAMA. Mas é muito mais raro: 1 em cada 1.000 homens pode desenvolver a doença.

6 Em 2021, foram estimados aproximadamente 66 mil novos casos de câncer de MAMA no Brasil, sendo 30% de todos os novos casos de tumores femininos diagnosticados no mesmo ano.

7 De acordo com os dados populacionais da Região Metropolitana de Campinas, são cerca de 1.120 novos casos de câncer de MAMA por ano.

8 Estima-se que 30% dos casos de câncer de MAMA possam ser evitados quando são adotadas práticas saudáveis.

9 O uso da mamografia como rastreamento é a medida mais efetiva para reduzir a mortalidade pelo câncer de MAMA.

10 O câncer de MAMA é ainda a principal causa de morte por câncer feminino no mundo todo.

Agora que você está por dentro do assunto, vamos às perguntas principais:

Quais são os sinais ou sintomas de um câncer de MAMA?

Na fase inicial, o câncer de MAMA não gera nenhum sintoma, por isso a importância da mamografia! De qualquer forma, é essencial notar:

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

Como é possível prevenir um câncer de MAMA?

Sabendo que 30% dos casos de câncer de MAMA são preveníveis e uma minoria dos casos é do “tipo hereditário”, existe muito o que você possa fazer!

No OUTUBRO ROSA e no ano inteiro você deve viver com qualidade de vida. Ter uma alimentação saudável e praticar atividade física.

A atividade física reduz em 10-20% o risco de câncer de MAMA. Praticar 150-300 minutos de atividade física na semana é uma importante fator de proteção para o câncer de MAMA.

Como detectar precocemente um câncer de MAMA? Com quantos anos devo começar?

O câncer de MAMA pode ser descoberto antes do surgimento de qualquer sintoma. E isso significa ter um tratamento menos agressivo e ter grande chance de cura. A mamografia é o exame mais importante! O Ministério da Saúde e o INCA recomendam que mulheres de 50 a 69 anos façam mamografia a cada dois anos. Já a Sociedade Brasileira de Mastologia recomenda o exame a partir dos 40 anos e com periodicidade anual. Com menos de 40 anos, a mamografia se mostra menos efetiva, devido às características das mamas das mulheres mais jovens. Mulheres com risco elevado, como histórico familiar, devem conversar com o seu médico para avaliação e planejamento individualizado de exames de imagem preventivos.

Lugar de Mulher é Onde Ela Quiser, desde que cuide do próprio corpo e da sua saúde!

O diagnóstico precoce continua sendo a ação mais valiosa! Converse com seu médico, tire suas dúvidas e cuide de você mesma.

Este folheto tem como objetivo alertar a população. Para mais detalhes procure seu médico.