



Projeto Gráfico: Divisão de Comunicação Social/ INCA

CÂNCER DE MAMA

A cura é possível.

Conhecer é necessário.



Para mais informações, visite o site do INCA (www.inca.gov.br)
ou ligue para Disque Saúde: 0800 61 1997

Ministério
da Saúde



Área Temática de Saúde da Mulher - COGest - SMS - São Paulo

O que é câncer de mama?

É o tipo de câncer mais frequente na mulher brasileira. Nesta doença ocorre um desenvolvimento anormal das células da mama. Elas multiplicam-se repetidamente até formarem um tumor maligno.

O câncer de mama é uma doença que tem cura, se descoberto logo no início.

Muitas mulheres, porém, perdem um tempo precioso porque têm medo de procurar um médico e fazer exames.

Como a mulher pode perceber a doença?

O sintoma do câncer de mama mais fácil de ser percebido pela mulher é um caroço no seio, acompanhado ou não de dor. A pele da mama pode ficar parecida com uma casca de laranja. Podem também aparecer pequenos caroços em baixo do braço.

Lembre que nem todo caroço é um câncer de mama. Por isso, é importante consultar um profissional de saúde.

Como descobrir a doença mais cedo?

Toda mulher com 40 anos ou mais deve procurar um ambulatório, centro ou posto de saúde para realizar o exame clínico das mamas, anualmente. Além disso, toda mulher entre 50 e 69 anos deve fazer, pelo menos, uma mamografia a cada dois anos.

Procure o serviço de saúde mesmo que não tenha sintomas.

O que é o exame clínico das mamas?

É o exame das mamas realizado por médico ou enfermeiro treinado para esta atividade. Neste exame, poderão ser identificadas alterações nas mesmas. Se for necessário, será indicado um exame mais específico, como a mamografia.

O que é mamografia?

A mamografia é um exame muito simples: consiste em colocar a mama entre duas placas e emitir um raio-x. A radiação recebida pela paciente durante o exame é pequena, não sendo prejudicial à saúde. A mamografia permite descobrir o câncer de mama quando o tumor ainda é pequeno.

O que pode aumentar o risco de ter câncer de mama?

Se uma pessoa da família - principalmente a mãe, irmã ou filha - teve esta doença antes dos 50 anos de idade, a mulher tem mais chance de ter um câncer de mama. Quem já teve câncer em uma das mamas ou câncer de ovário, em qualquer idade, também deve ficar atenta.

As mulheres com mais risco de ter o câncer de mama devem tomar cuidados especiais?

Sim. Neste caso, a partir dos 35 anos o exame clínico das mamas e a mamografia devem ser feitos uma vez por ano.

O auto-exame previne a doença?

O exame das mamas realizado pela própria mulher, apalpando os seios, ajuda no conhecimento do próprio corpo. Entretanto, esse exame não substitui o exame clínico das mamas realizado por um profissional de saúde treinado. Caso observe alguma alteração, procure imediatamente o serviço de saúde mais próximo de sua residência.

Mesmo que não encontre nenhuma alteração no auto-exame, tenha suas mamas examinadas uma vez por ano por um profissional de saúde. Peça para ser examinada!

O que mais a mulher pode fazer para se cuidar?

Ter uma alimentação saudável e equilibrada (com frutas, legumes e verduras), praticar atividades físicas (qualquer atividade que movimente seu corpo) e não fumar. Estas são algumas dicas que podem ajudar na prevenção de várias doenças, inclusive o câncer.