

Converse com seu médico e informe-se sobre o exame clínico das mamas e a mamografia.

A saúde é um direito de todos e dever do Estado. Em caso de dificuldade para marcação de consultas e exames em seu município, procure a Secretaria Municipal de Saúde ou o Conselho Municipal de Saúde para orientações e providências.

## CÂNCER DE MAMA



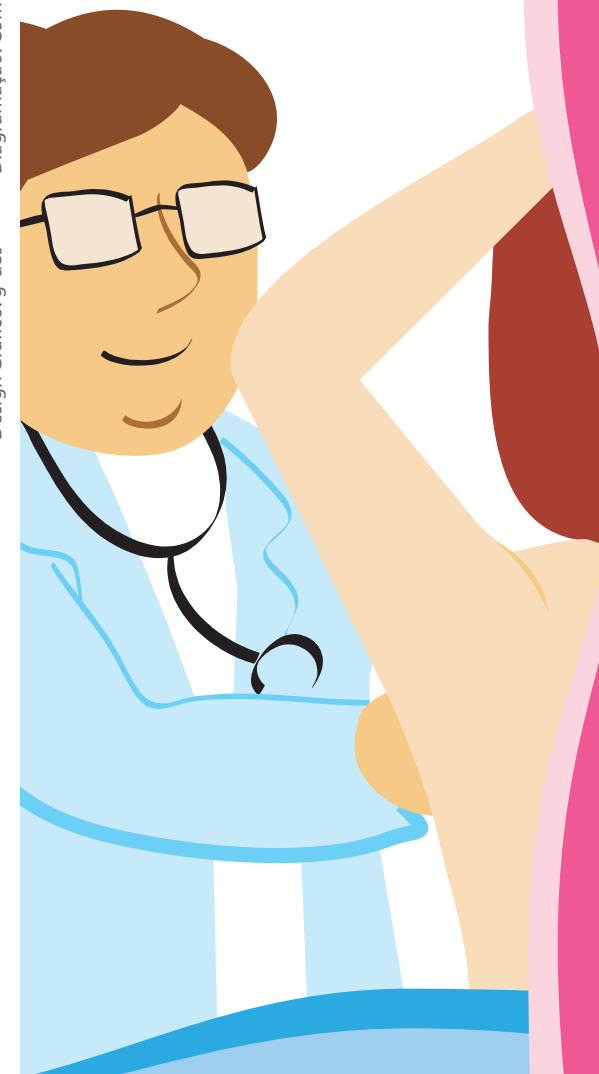
[www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br)

nº 433

Design Gráfico: g-des

Diagramação: Comunicação Social - INCA / 2010

Câncer: **INFORMAÇÃO**  
pode **SALVAR VIDAS**



## O que é câncer de mama?

É uma doença causada pela multiplicação anormal das células da mama, que forma um tumor maligno. O câncer de mama tem cura, se descoberto no início.

## Como é possível descobrir a doença cedo?

Por meio da realização de alguns exames, principalmente do exame clínico das mamas e da mamografia. **Todos devem ter cuidados com sua saúde**, mas, para o controle do câncer de mama, algumas mulheres devem estar mais atentas e realizar exames periodicamente.

## Quem deve estar mais atenta?

Toda mulher com 40 anos ou mais deve procurar um posto de saúde para ter suas mamas examinadas por um profissional de saúde anualmente. Entre 50 e 69 anos, a mulher também deve fazer uma mamografia a cada dois anos. O risco de câncer de mama aumenta com a idade.

## E as mulheres com história familiar de câncer de mama?

Uma parte delas tem herança genética e, por isso, é importante que procurem o médico para avaliar seu risco de desenvolver a doença. A mulher com mãe, irmã ou filha que teve câncer de mama antes dos 50 anos, ou câncer de ovário, deve, a partir dos 35 anos, realizar o exame clínico das mamas e a mamografia uma vez por ano.

## O que é o exame clínico das mamas?

É o exame em que o médico ou enfermeiro observa e apalpa as mamas de sua paciente na busca de nódulos ou outras alterações.

## O que é mamografia?

É uma radiografia das mamas, realizada por um equipamento chamado mamógrafo. É feita uma compressão das mamas para visualizar pequenas alterações, o que permite descobrir o câncer de mama em fase inicial.

## E o auto-exame das mamas?

O auto-exame não substitui o exame realizado por um profissional de saúde treinado. Entretanto, é importante que a mulher esteja atenta ao seu corpo e à saúde das mamas. **Se você observar alguma alteração em suas mamas, procure imediatamente um médico.**

## Como a mulher pode perceber a doença?

O câncer de mama pode ser percebido pela mulher como um caroço, acompanhado ou não de dor. A pele da mama pode ficar vermelha ou parecida com uma casca de laranja ou surgirem alterações no bico do peito, o mamilo. Também podem aparecer pequenos caroços na região embaixo dos braços, nas axilas. Lembre-se de que nem sempre essas alterações são sinais de câncer de mama. Procure um médico mesmo que não tenha alterações em suas mamas, porque o câncer de mama pode não ser percebido.

## O que mais a mulher pode fazer para se cuidar?

Não abusar de bebidas alcoólicas, não fumar, alimentar-se bem e praticar atividade que movimente seu corpo podem ajudar na prevenção de várias doenças, inclusive do câncer. Além disso, a amamentação e, principalmente, o controle do peso corporal depois da menopausa podem prevenir o câncer de mama. Se a mulher for se submeter à reposição hormonal, é importante que converse com seu médico sobre riscos dessa prática.