

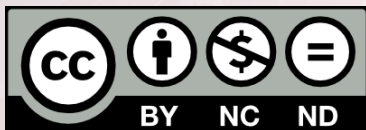


# CÂNCER DE MAMA: é preciso falar disso



Ministério da Saúde  
Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva

2014 Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva/ Ministério da Saúde.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilha igual 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Esta obra pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde Prevenção e Controle de Câncer (<http://controlecancer.bvs.br/>) e no Portal do INCA (<http://www.inca.gov.br>).

Tiragem: 2.000 exemplares.

**Elaboração, distribuição e informações**  
MINISTÉRIO DA SAÚDE  
INSTITUTO NACIONAL DE CâNCER JOSÉ  
ALENCAR GOMES DA SILVA (INCA)

Rua Marquês de Pombal, 125  
Centro – Rio de Janeiro – RJ  
Cep: 20230-240  
Tel.: (21) 3207-5963  
E-mail: [atencao\\_oncologica@inca.gov.br](mailto:atencao_oncologica@inca.gov.br)  
[www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br)

#### **Equipe de elaboração**

Divisão de Comunicação Social  
Divisão de Detecção Precoce e Apoio à  
Organização de Rede

#### **Supervisão editorial**

Divisão de Comunicação Social

#### **Normalização editorial**

Serviço de Edição e Informação Técnico-Científica

#### **Ficha catalográfica**

Marcus Vinícius Silva / CRB 7 / 6619

Impresso no Brasil / Printed in Brazil  
Flama

I59c	Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva.  Câncer de mama: é preciso falar disso / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. – Rio de Janeiro: Inca, 2014. 18p.: il. color.  1. Neoplasias da Mama. 2. Saúde da Mulher. 3. Prevenção de Doenças. I. CÂNCER DE MAMA: é preciso falar disso.  CDD 616.994
------	---

Catálogo na fonte: Serviço de Edição e Informação Técnico-Científica



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

**CÂNCER DE MAMA:  
é preciso falar disso**

1ª Edição

Rio de Janeiro, RJ  
INCA  
2014







## Prezada mulher,

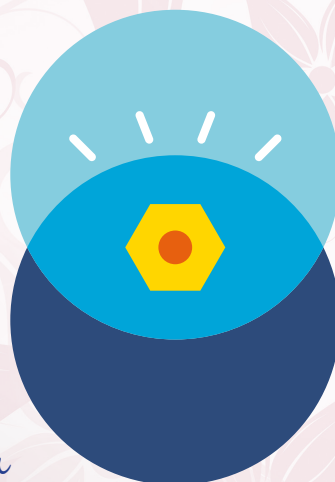
Embora possa ser um tema difícil de tratar, falar abertamente sobre o câncer pode ajudar a esclarecer mitos e verdades e, com isso, aumentar a chance de enfrentamento da doença.

Um em cada três casos de câncer pode ser curado se for descoberto logo no início. Mas muitos pacientes, por medo ou desconhecimento, preferem não falar no 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 incurável e inevitável.

Alguns tipos de câncer, entre eles o de mama, apresentam sintomas e sinais em suas fases iniciais. Descobertos cedo, podem ser tratados a tempo. A detecção precoce ajuda a reduzir a mortalidade e traz melhores resultados no tratamento de alguns tipos de câncer.



*É preciso*  
Câncer? ~~Nem quero falar disso!~~



*É possível*

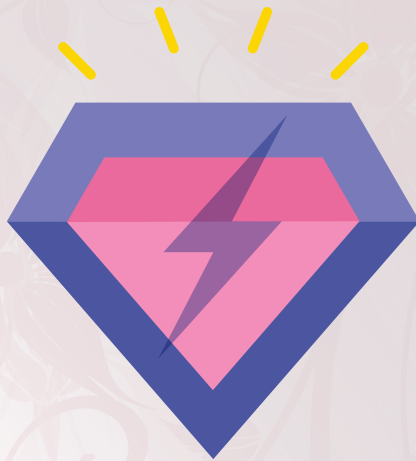
~~Não dá para saber se temos~~  
câncer ou não.





É possível  
prevenir

~~Não dá para evitar o câncer.~~



~~Eu não~~ tenho direito ao  
tratamento de câncer.

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 salvar vidas. Por isso construímos esta cartilha: para orientá-la a respeito da prevenção e detecção precoce do câncer de mama.

Lembre-se de que esta cartilha não substitui o diálogo entre você e o profissional de saúde que a atende. Informe-se, tire suas dúvidas e decida o que é melhor para você.







## 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.

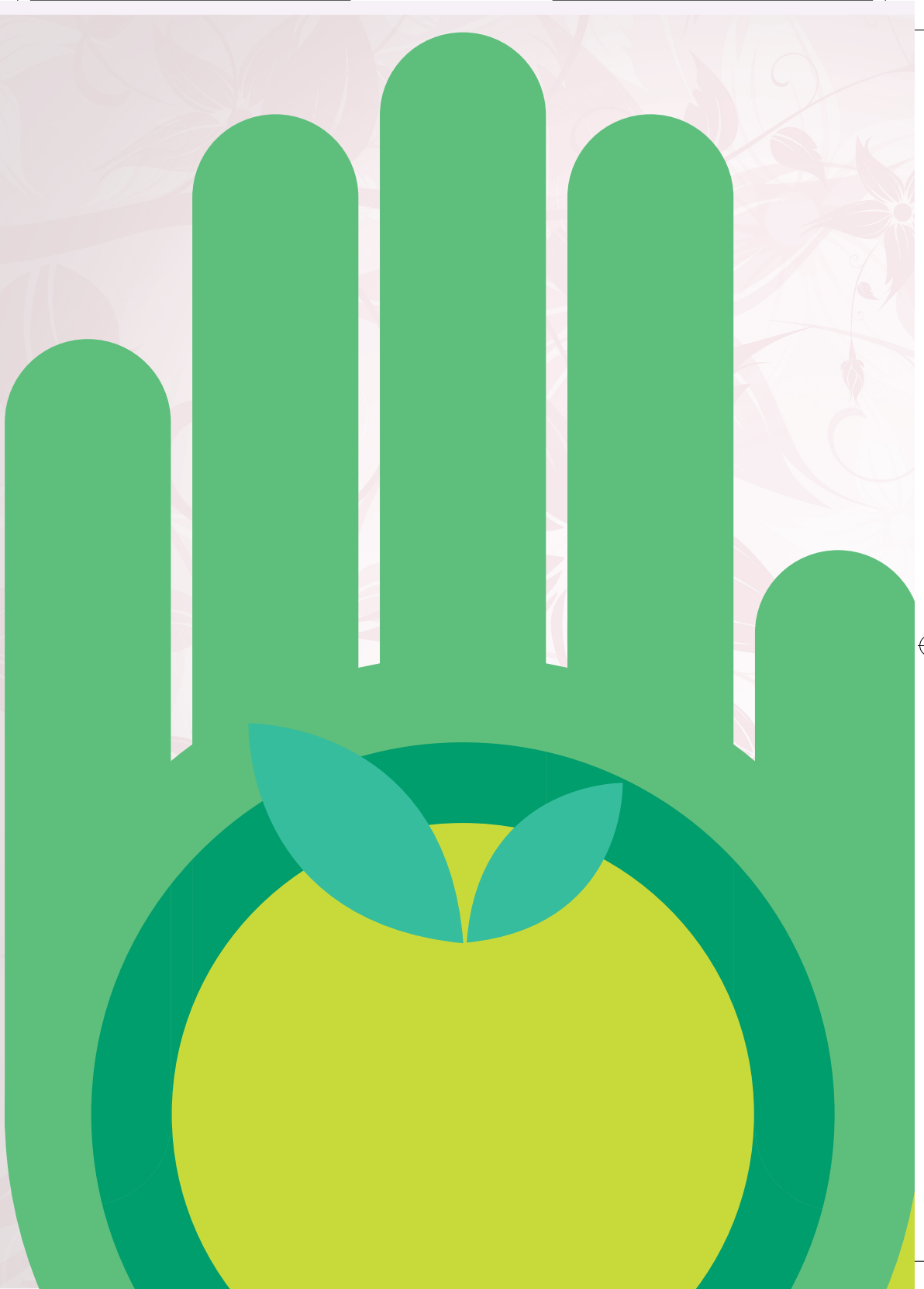
**Em 2014**  
57.120 casos  
novos estimados

**Em 2012**  
13.591 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 única causa. Diversos fatores estão relacionados ao câncer de mama.

**Ser mulher e envelhecer são os principais fatores que aumentam o risco.**

## Fatores de risco

### Ambientais

- Obesidade e sobrepeso principalmente após a menopausa
- Sedentarismo (não fazer exercícios)
- Consumo de bebida alcoólica
- Exposição frequente a radiações ionizantes (Raios-X)

### Hormonais

- Primeira menstruação (menarca) antes de 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 reposição hormonal pós-menopausa, principalmente por mais de cinco anos

### Genéticos

- História familiar de câncer de mama e ovário, principalmente em parentes de primeiro grau antes dos 50 anos
- Alteração genética

**A mulher que possui esses fatores genéticos tem risco elevado para câncer de mama.**

**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.

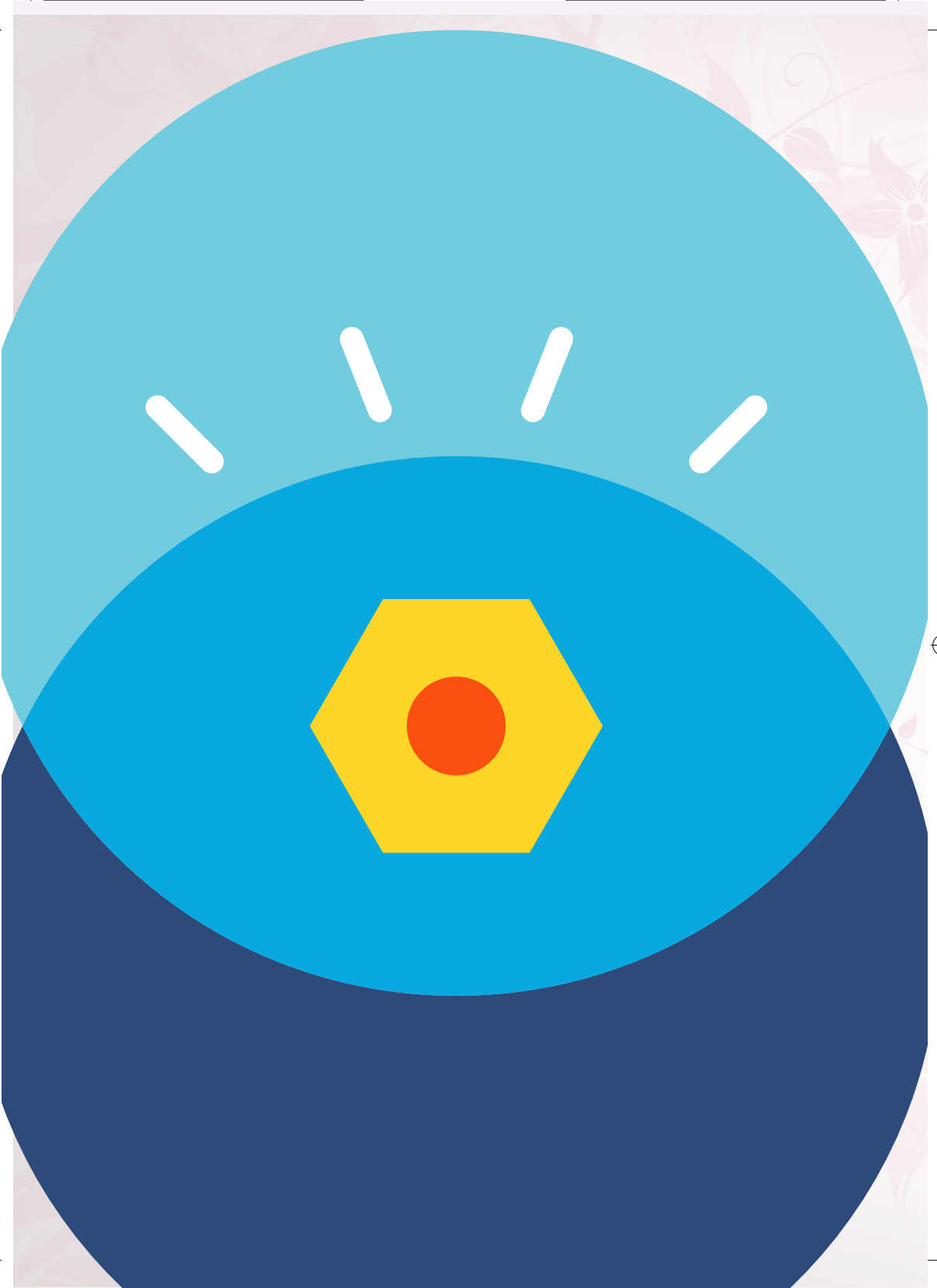
## Qual o perigo da Terapia de Reposição Hormonal?

A Terapia de Reposição Hormonal (TRH), principalmente a terapia combinada de estrogênio e progesterona, aumenta o risco do 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 da menopausa, fase em que os ovários deixam de produzir estrogênio e progesterona.











## Quais são os sinais e sintomas do câncer de mama?

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

**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.**

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

Sim. O rastreamento é a realização de exames de rotina para identificar o câncer antes de a pessoa ter sintomas.





**Mamografia** é uma radiografia das mamas, realizada por um equipamento de raios X chamado mamógrafo, capaz de visualizar alterações suspeitas.

**Exame clínico das mamas** é a observação e palpação das mamas por um médico ou enfermeiro.



### **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 exame clínico das mamas é parte do exame físico da mulher. Qualquer alteração suspeita deve ser prontamente investigada.**



## **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 firmes e com menos gordura (densas), o que torna o exame limitado para identificar as alterações, gerando muitos resultados incorretos.

## E as mulheres com 70 anos ou mais?

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



**26** dessas mulheres poderão ter 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.

### Fonte

Baseado na realidade canadense ([www.canadiantaskforce.ca](http://www.canadiantaskforce.ca))





**INFORME-SE, CONVERSE, COMPARTILHE  
ESSAS INFORMAÇÕES.**

## A light pink background featuring a subtle, repeating pattern of stylized flowers and leaves. Overlaid on this pattern are thin, horizontal, light blue lines, creating a notebook-like appearance.



DISQUE SAÚDE

**136**

Ouvidoria Geral do SUS

Divisão de Comunicação Social - INCA / 2014

