

# CÂNCER DE MAMA: CONHEÇA OS SINTOMAS, FORMAS DE DIAGNÓSTICO E DICAS DE PREVENÇÃO

O câncer de mama é o tipo mais comum entre as mulheres, mas pode ser tratado de forma eficaz quando detectado precocemente. Neste folder, você vai conhecer os principais sintomas da doença, as etapas do diagnóstico e como a prevenção pode ajudar a reduzir os fatores de risco. A informação é a sua melhor aliada na proteção da saúde!

## INTRODUÇÃO

O câncer de mama se forma nas células dos seios e é o tipo de câncer mais comum entre as mulheres no mundo. No Brasil, há um crescimento de 25% no número de novos casos a cada ano. A doença também afeta homens, mas é rara: a incidência neste grupo representa apenas 1% do total de casos da doença.

## SINTOMAS

Na maioria dos casos, o câncer de mama pode ser percebido em fases iniciais. O sintoma mais comum é o nódulo na região das mamas, que não se move e, geralmente, é indolor. Outros sintomas incluem:

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



Nódulo visível



Pele retraída



Saída anormal de líquido



Alteração na cor



Alteração na textura



Alteração no mamilo

## DIAGNÓSTICO

A realização de exames de imagem é fundamental para o diagnóstico do câncer de mama. A mamografia (radiografia das mamas feita por aparelho de raios-X) é o principal método para detecção da doença, capaz de mostrar alterações suspeitas antes mesmo de o tumor ser sentido ao toque.

Com base no resultado da mamografia, uma biópsia pode ser realizada. Esse procedimento consiste na retirada de uma pequena parte do nódulo para análise laboratorial (exame histopatológico). A junção dos dados da imagem e da biópsia permite ao médico confirmar o diagnóstico.

## PREVENÇÃO

A prevenção do câncer de mama baseia-se no controle de fatores de risco. Algumas recomendações incluem:

- Controlar o peso corporal com orientação de profissionais da saúde;
- Manter uma alimentação equilibrada;
- Praticar exercícios físicos regularmente;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Parar de fumar.

## RASTREIO

A mamografia é indicada para mulheres acima dos 40 anos, **anualmente**, de acordo com a recomendação da SBM. O Ministério da Saúde recomenda o exame a cada dois anos para mulheres entre 50 e 69 anos.