

Quanto mais cedo
for detectado, mais
fácil será curá-lo.



Responsável Técnico:
Dra Denise Toffily Pinheiro
CRM 125.847
Especialidade: G.O/Mastologia



CRUZ AZUL
Saúde e Educação

Av. Lins de Vasconcelos, 356 - Cambuci
CEP 01538-900 - São Paulo - SP
Tel. 11 3348-4000
www.cruzazulsp.com.br
f Cruzazuldesaopaulo



CÂNCER DE MAMA
SAIBA MAIS PREVINA-SE



CRUZ AZUL
Saúde e Educação

Cruz Azul de São Paulo



SOBRE O CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama é um tumor que se origina quando as células da mama começam a se dividir e multiplicar de maneira desordenada, originando uma neoplasia. Ele se manifesta com muito mais frequência nas mulheres. Nos homens é raro, mas acontece.

O câncer de mama pode ser dividido em dois tipos:

Invasivo

Quando o câncer atingiu outros tecidos do corpo.

Não invasivo

É conhecido também como “*in situ*” e significa que ainda não se espalhou.

O diagnóstico positivo de uma doença grave, como o câncer de mama, é sempre uma notícia impactante. No entanto, é importante ter o conhecimento de que é uma doença que pode ser curada.

Fatores de risco

- Antecedentes na família (mãe, irmã, filha)
- Menarca precoce (primeira menstruação antes dos 12 anos de idade)



PRINCIPAIS SINTOMAS

- Nódulo indolor, duro e endurecido nas mamas
- Deformidade ou aumento das mamas
- Retração da pele ou mamilo (aspecto de casca de laranja)
- Gânglios axilares aumentados
- Hiperemia (vermelhidão), edema (inchaço) e/ou dor
- Presença de líquidos nos mamilos

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico é feito por meio dos seguintes exames:

- Autoexame das mamas
- Mamografia
- Exames de imagem e exames laboratoriais

Para evitar qualquer erro de diagnóstico, geralmente, o médico solicita uma biópsia para definir o tipo de lesão (benigna ou maligna) e seu estadiamento, que é uma análise das características e da extensão do tumor.



TRATAMENTO

As formas de tratamento variam de acordo com o tipo e o estadiamento da doença:

- Quimioterapia (medicamentos para eliminar as células malignas)
- Radioterapia (radiação)
- Hormonioterapia (medicação que bloqueia o hormônio)

ORIENTAÇÕES GERAIS

- Consulte o ginecologista periodicamente
- Faça o exame de mamografia regularmente, a partir dos 40 anos, conforme indicação médica
- Mantenha hábitos saudáveis de alimentação: baixos teores de gordura, de sal e de açúcar; aumento do consumo de grãos integrais, tubérculos, vegetais e frutas
- Faça atividades físicas regularmente; mantenha o peso ideal, reduzindo o Índice de Massa Corpórea (IMC)



O QUE É O AUTOEXAME?

É o exame que a mulher pode fazer em si mesma para verificar a presença de nódulos e de câncer. Somente conhecendo suas mamas é que você pode identificar qualquer alteração.

Quando fazer?

O autoexame deve ser realizado uma vez ao mês por todas as mulheres a partir de 21 anos de idade.

A melhor época para realizá-lo é logo após a menstruação. Para aquelas que não menstruam mais, é preciso definir um dia do mês para fazer o exame, respeitando sempre o intervalo de 30 dias.

O que procurar?

Diante do espelho:

- Deformações ou alterações no formato das mamas
- Abaulamento (arqueamento) ou retrações
- Ferida ao redor do mamilo

No banho ou deitada:

- Caroços nas mamas ou nas axilas
- Alterações de consistência
- Saliências
- Secreções pelo mamilo

Atenção!

Não tenha medo! A maioria dos caroços não são cancerosos, porém, somente o médico pode dar o diagnóstico correto.

O autoexame não dispensa as mulheres na faixa dos 35 aos 40 anos de fazer o acompanhamento, anualmente, com o mastologista (especialista em mamas).

COMO EXAMINAR AS MAMAS

Durante o banho

Com a pele molhada ou ensaboada, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda, suavemente, sobre a mama direita, estendendo até a axila. Repita o procedimento com a mama esquerda.



Diante do espelho

Observe os dois seios: primeiramente, com os braços caídos e, depois, com as mãos na cintura fazendo força com elas. Por fim, coloque-as atrás da cabeça e observe tamanho, posição e possíveis anormalidades na pele, na aréola ou no mamilo.

Qualquer alteração na superfície (depressão ou saliência) ou rugosidade é importante. Pressione o mamilo suavemente e veja se sai algum líquido.

Se o mamilo está umbilicado (para dentro, como o umbigo) e nunca foi assim, considere como uma alteração importante.



Deitada

Coloque um travesseiro debaixo do corpo (lado esquerdo) e a mão esquerda, sob a cabeça. Com os dedos da mão direita, apalpe toda a mama, com uma suave pressão sobre a pele e faça movimentos circulares. Apalpe a metade externa da mama que, em geral, é mais consistente.

E depois, apalpe as axilas. Repita todo processo com a mama direita.

