



Cada
corpo tem
uma
história.

**O CUIDADO
COM AS MAMAS
FAZ PARTE DELA.**



CÂNCER DE MAMA NO BRASIL

O câncer de mama é o segundo tipo mais comum entre as mulheres no país, representando cerca de 25% de todos os casos de câncer que afetam o sexo feminino.

PRINCIPAIS SINTOMAS

- Caroço (nódulo), geralmente endurecido, fixo e indolor.
- Pele da mama avermelhada ou parecida com casca de laranja.
- Alterações no bico do peito (mamilo).
- Saída espontânea de líquido de um dos mamilos.
- Também podem aparecer pequenos nódulos no pescoço ou axilas.

FATORES DE RISCO

Não há uma causa única para o câncer de mama. Diversos agentes estão relacionados ao desenvolvimento da doença entre as mulheres, como envelhecimento (quanto mais idade, maior o risco de se ter a doença). Além disso, há fatores relacionados à vida reprodutiva da mulher, como idade da primeira menstruação, ter tido ou não filhos, ter ou não amamentado e a idade em que entrou na menopausa. Outros fatores

de risco são: histórico familiar de vários casos de câncer de mama ou de câncer de ovário, consumo de bebida alcoólica, excesso de peso, atividade física insuficiente, dentre outros.

PREVENÇÃO

Se por um lado há fatores de risco, por outro há também fatores protetores, como manutenção do peso corporal adequado, prática de atividade física e alimentação rica em vegetais. Além disso, amamentação também é considerada um fator protetor. Estima-se que esses fatores reduzem em 28% o número de casos de câncer no Brasil.



CONTROLE DO CÂNCER DE MAMA

É fundamental que as mulheres fiquem alertas a qualquer alteração suspeita nas mamas. Olhe, sinta e apalpe suas mamas no dia a dia para identificar alterações suspeitas. Além disso, também é recomendado que mulheres de 50 a 69 anos façam mamografia de rastreamento a cada dois anos. As mulheres devem ser informadas sobre benefícios e riscos desse exame.

EM CASO DE ALTERAÇÕES SUSPEITAS NAS MAMAS, PROCURE UM SERVIÇO DE SAÚDE.



Saiba mais em
inca.gov.br

DISQUE
SAÚDE
136



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL