



シ  
*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](http://inca.gov.br)



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

