

SE TOQUE!  
CÂNCER DE MAMA MATA.  
A CURA ESTÁ SEM SUAS MÃOS

Câncer de mama

Um toque pela vida



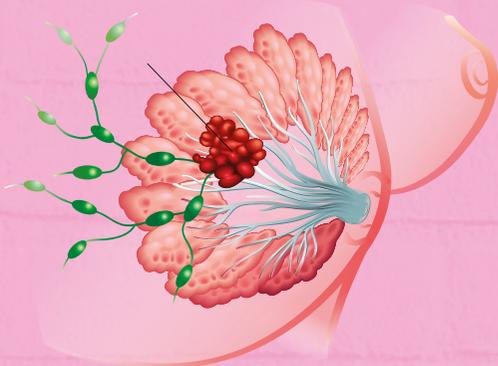
**CACIOPAR**  
mulher

Câncer de mama

Um toque pela vida

## O QUE É CÂNCER DE MAMA?

É o tipo de câncer mais comum entre as mulheres. Ele responde por cerca de 28% dos casos novos de câncer em mulheres. Também acomete homens, porém é raro, representando menos de 1% do total de casos. Pouco comum antes dos 35 anos, acima dessa idade sua incidência cresce progressivamente, especialmente após os 50 anos. Mais de 60 mil novos casos são confirmados todos os anos no Brasil.



## QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

O mais comum é o aparecimento de nódulo, geralmente indolor, duro e irregular, mas há tumores que são de consistência branda, globosos e bem definidos. Outros sinais de câncer de mama são:



- **Edema cutâneo, semelhante à casca de laranja;**
- **Retração cutânea;**
- **Dor;**
- **Inversão do mamilo;**
- **Hiperemia;**
- **Descamação ou ulceração do mamilo;**
- **Secreção papilar, especialmente quando é unilateral e espontânea.**

## É POSSÍVEL PREVENIR?

**SIM.** É possível em função da multiplicidade de fatores relacionados ao surgimento da doença e ao fato de vários deles não serem modificáveis. A prevenção baseia-se no controle dos fatores de risco e no estímulo aos fatores protetores.

## COMO DETECTAR A DOENÇA PRECOCEMENTE?

A detecção precoce aumenta bastante as chances de cura. A orientação é que a mulher faça a observação e a autopalpação (toque) das mamas sempre que se sentir confortável para tal (no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano). A detecção precoce também pode ser feita pela mamografia, quando realizada em mulheres sem sinais e sintomas da doença.

## COMO FAZER O AUTOEXAME?

Recomenda-se fazer o autoexame de sete a dez dias depois da menstruação. Mulher em menopausa deve repetir o procedimento sempre no mesmo dia de cada mês.



- **Em frente ao espelho, olhe os bicos dos seios, as superfícies e o contorno das mamas;**
- **Levante os braços e, com esse movimento, observe se há alguma alteração no contorno ou na superfície das mamas;**
- **Agora deitada, coloque a mão esquerda sobre a mama direita e faça movimentos circulares suaves. Aperte levemente com a ponta dos dedos. Em seguida, com a mão esquerda repita o procedimento na mama direita.**

## O QUE SE DEVE PROCURAR NO AUTOEXAME?



Ao fazer o autoexame, procure por caroços duros, saliências ou afundamentos na pele. Observe modificação na posição do bico do seio ou ferida ao redor da mama, ou ainda inchaço da mama.

## QUAIS OS FATORES DE RISCO?

Excesso de peso corporal, falta de atividade física e consumo de bebidas alcoólicas. Estima-se que por meio da alimentação, nutrição e atividade física é possível reduzir em até 28% o risco de a mulher desenvolver câncer de mama.

## QUAIS AS CAUSAS DA DOENÇA?

O câncer de mama não tem uma causa única. Diversos fatores estão relacionados ao aumento do risco de desenvolver a doença, como: idade, fatores endócrinos/história reprodutiva, fatores comportamentais/ambientais e fatores genéticos/hereditários.



## QUAL O TRATAMENTO INDICADO?

Há várias abordagens: mastectomias, cirurgias conservadoras e reconstrução mamária, radioterapia, quimioterapia, hormonioterapia e tratamento com anticorpos.





*Há anos a Caciopar Mulher desenvolve ações e se alia a outros parceiros na realização de campanhas de orientação sobre a prevenção ao câncer de mama.*

*EstE texto traz dicas importantes que, devidamente observadas, podem ajudar na detecção precoce do câncer de mama.*

*Quanto mais cedo qualquer possível anomalia for detectada, maior será a chance de cura. A medicina avançou muito principalmente nas últimas duas décadas e os tratamentos alcançam nível de eficiência jamais visto. Por isso, fique atenta e faça o autoexame regularmente. No menor sinal de alerta, procure o seu médico.*



**CACIOPAR**  
*mulher*