

# Câncer de Mama: Informação que Salva Vidas!

A detecção precoce aumenta as chances de cura. Cuide-se, faça sua mamografia pelo SUS.

*A partir dos 40 anos, o exame é recomendado pelo Ministério da Saúde.*

*Campanha de Conscientização — Saúde e Sociedade | Disque Saúde 136*



# O que é e Quem Deve Fazer a Mamografia



## O que é o Câncer de Mama?

*É uma doença causada pela multiplicação desordenada de células anormais da mama, que forma um tumor. Ele pode se desenvolver lentamente e, se não for descoberto e tratado a tempo, pode se espalhar para outras partes do corpo. Mas a boa notícia é que, quando detectado cedo, as chances de cura são muito grandes!*



## Quem Deve Fazer a Mamografia?

*O Ministério da Saúde recomenda que todas as mulheres a partir dos 40 anos façam a mamografia de rotina. Se você tem histórico familiar de câncer de mama ou outros fatores de risco, seu médico pode indicar o exame antes.*

***Converse com ele!***



## Mamografia Gratuita pelo SUS

*Fique tranquila! A mamografia é um exame importante e o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece esse serviço gratuitamente para você. Procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima ou seu médico para saber como agendar seu exame. Seu cuidado é nossa prioridade!*

# Fatores de Risco e Como se Prevenir

## Fatores de Risco:

Alguns fatores aumentam a chance de ter câncer de mama, mas não significam que você terá a doença. É importante conhecê-los para conversar com seu médico:

- **Idade:** O risco aumenta após os 40 anos.
- **Histórico Familiar:** Ter casos de câncer de mama na família (mãe, irmã, filha) pode elevar o risco.
- **Obesidade e Sedentarismo:** O excesso de peso e a falta de exercícios aumentam a inflamação no corpo.
- **Consumo de Álcool:** Mesmo em pequenas quantidades, pode ser um fator.
- **Uso de Hormônios:** Reposição hormonal por tempo prolongado pode aumentar o risco.



## Como se Prevenir:

Boas escolhas no dia a dia podem ajudar muito a reduzir o risco de câncer de mama e outras doenças:

- **Atividade Física Regular:** Faça pelo menos 30 minutos de exercícios moderados, cinco vezes por semana. Caminhe, dance, faça o que te faz feliz!
- **Alimentação Saudável:** Prefira frutas, legumes, verduras e grãos integrais. Evite alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar e gordura.
- **Mantenha um Peso Saudável:** A obesidade é um fator de risco, então buscar um peso equilibrado é essencial.
- **Evite o Álcool:** A moderação é a chave. Reduzir o consumo é sempre uma boa opção.
- **Consultas Regulares:** Visite seu médico de confiança anualmente para exames e check-ups. Ele é seu aliado nessa jornada!



# Autoexame e o Diagnóstico Importante

## Autoexame das Mamas

*Conhecer seu corpo é o primeiro passo! O autoexame não substitui a mamografia, mas ajuda a identificar alterações. Observe suas mamas em frente ao espelho e toque-as com as pontas dos dedos, em movimentos circulares, buscando nódulos ou irregularidades.*

## Quando Procurar o Médico

*Se você notar qualquer alteração nas mamas, como:*

- *Nódulo indolor*
- *Alterações na pele da mama (cor, textura)*
- *Secreção pelos mamilos*
- *Inversão do mamilo*

***Não hesite!*** Procure um médico imediatamente. Não espere, o tempo é precioso.

*O diagnóstico precoce salva vidas! Sua saúde é sua prioridade.*

# Mamografia e Biópsia: Entendendo os Próximos Passos

1

## O que é a Mamografia?

*É um exame de raio-x que permite identificar alterações nas mamas antes mesmo que sejam palpáveis. É a principal ferramenta para o diagnóstico precoce e é rápido e seguro.*

2

## A Biópsia, se Necessária

*Se a mamografia ou o ultrassom mostrarem algo suspeito, o médico pode indicar uma biópsia. É um procedimento simples onde uma pequena amostra de tecido da mama é retirada para análise em laboratório. É a biópsia que confirma se há câncer.*

3

## Não Tenha Medo!

*Entendemos que exames e procedimentos podem gerar ansiedade, mas lembre-se: eles são seus aliados! Quanto antes tivermos as respostas, mais rápido podemos agir e iniciar o tratamento, se for o caso.*

## Entendendo o Resultado

### Resultados do BI-RADS

*A mamografia utiliza uma classificação chamada BI-RADS para padronizar os resultados. Veja o que cada número significa:*

- **BI-RADS 0:** Necessita de exames complementares.
- **BI-RADS 1:** Negativo, achado normal.
- **BI-RADS 2:** Achado benigno, sem risco de câncer.
- **BI-RADS 3:** Achado provavelmente benigno, com acompanhamento em 6 meses.
- **BI-RADS 4:** Achado suspeito, recomenda-se biópsia.
- **BI-RADS 5:** Altamente sugestivo de malignidade, recomenda-se biópsia.
- **BI-RADS 6:** Câncer já comprovado por biópsia, antes do tratamento.

*O seu médico explicará detalhadamente o seu resultado!*



## Importância do Acompanhamento Médico e Acolhimento

*Independentemente do resultado, o acompanhamento médico é crucial. Ele guiará os próximos passos, seja para exames de rotina ou para iniciar um tratamento. Lembre-se, você não está sozinha!*

O SUS oferece apoio psicológico e encaminhamento para grupos de apoio, onde você pode compartilhar suas experiências e encontrar força. A jornada pode ser desafiadora, mas há uma rede de suporte pronta para te acolher.

## Cuidar de Si é um Ato de Amor!

*A prevenção e o diagnóstico precoce são seus maiores aliados na luta contra o câncer de mama. Ao se cuidar, você inspira outras mulheres a fazerem o mesmo.*

Compartilhe esta informação e incentive outras mulheres a se cuidarem!

