



# Outubro Rosa



## MÊS DE PREVENÇÃO AO CÂNCER DE MAMA

### CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama é uma doença causada pela multiplicação de células anormais da mama, que formam um tumor. Há vários tipos de câncer de mama. Alguns tipos têm desenvolvimento rápido enquanto outros são mais lentos.

É o tipo de câncer mais comum entre as mulheres no mundo e no Brasil, depois do câncer de pele não melanoma, o câncer de mama responde por cerca de 25% dos casos novos a cada ano. Especificamente no Brasil, esse percentual é um pouco mais elevado e chega a 28,1%. Sem considerar os tumores de pele não melanoma, esse tipo de câncer é o mais frequente nas mulheres das Regiões Sul, Sudeste, Centro-Oeste e Nordeste.

### O QUE CAUSA O CÂNCER DE MAMA?

Não há uma causa única.

Fatores hormonais, ambientais, comportamentais e genéticos aumentam o risco de desenvolver a doença.

O risco aumenta com a idade, sendo maior a partir dos 50 anos.



# Outubro Rosa



### Fique atenta aos sintomas:

Mudança no formato da mama;  
Saída de líquido de origem desconhecida;  
Vermelhidão, ardor ou coceira;  
Ferida na pele;  
Afundamento ou refração;  
Nódulo na mama ou axila;  
Veia facilmente observada e crescente;  
Mudança na textura;  
Imersão ou mudança no formato do mamilo;  
Dor constante na região da mama ou axilas.

### QUAL É A ORIENTAÇÃO PARA AS MULHERES COM HISTÓRIA FAMILIAR DE CÂNCER DE MAMA?

Mulheres que tenham mãe, irmã, filha com história de câncer de mama antes dos 50 anos ou de câncer de ovário devem conversar para avaliar seu risco e decidir a conduta a seguir.

### O que mais as mulheres podem fazer?

Estar atentas às mamas, no dia a dia, para que possam reconhecer suas variações naturais e identificar as alterações suspeitas

### OUTROS CUIDADOS TAMBÉM SÃO IMPORTANTES:

Tenha uma alimentação saudável;  
Pratique exercícios;  
Controle o seu peso;  
Tenha cuidado com a ingestão de álcool;  
Não fume.