



# \* INGREDIENTE SECRETO \* DA LONGEVIDADE É A DETECÇÃO PRECOCE.

Quer saber como simples atitudes podem ajudar você a evitar o câncer de mama?  
**Basta adicionar mais alguns rituais à sua rotina de autocuidado.**

# ÍNDICE

O CÂNCER DE MAMA .....	02
COMO SE DESENVOLVE .....	03
SINAIS E SINTOMAS .....	04
FATORES DE RISCO .....	05
PREVENÇÃO E DETECÇÃO PRECOCE .....	06

# \* CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama é o mais frequente entre as mulheres no Brasil, trazendo à tona muitas dúvidas sobre a doença, causando equívocos e apresentando mitos e verdades que circulam entre a população.

Assim, o objetivo desta cartilha é desmistificar e esclarecer as principais questões relacionadas ao câncer de mama e orientar quanto às ações recomendadas em situações de alerta, sem substituir as orientações de um médico especialista, que é sempre fundamental.

Nosso olhar está no Movimento 365, que destaca que é crucial cuidar da saúde durante todo o ano para garantir qualidade de vida. Com isso, lançamos o conceito “Faça a mamografia!”, incentivando as mulheres a procurarem seus médicos de confiança e realizarem o exame para detecção precoce, além de adotarem hábitos de vida mais saudáveis.



## COMO SE DESENVOLVE

O câncer de mama ocorre quando há uma multiplicação descontrolada de células anormais na mama, resultando na formação de um tumor que pode se espalhar para outras partes do corpo. Alguns tumores se desenvolvem rapidamente, enquanto outros crescem de maneira mais lenta e gradativa.

Quando são diagnosticados cedo, o tratamento costuma ser eficaz. Por isso, é importante que mulheres entre 40 e 74 anos façam exames preventivos regularmente e sigam as orientações do médico. Dependendo dos fatores de risco, os exames podem ser indicados para mulheres mais novas. Sendo assim, é essencial a consulta médica com o profissional, que vai direcionar a conduta adequada para cada caso.

## SINAIS E SINTOMAS

O ideal é realizar acompanhamento médico e exames preventivos para identificar qualquer alteração suspeita nas mamas, mas também é fundamental ficar atenta a alguns sinais que podem aparecer, como:

- \* Presença de nódulo (caroço) fixo na mama, que pode ou não apresentar dor.
- \* Surgimento de nódulos nas axilas ou no pescoço.
- \* Pele da mama com aspecto retraído, avermelhado ou parecido com casca de laranja.
- \* Alterações no mamilo, como retrações.
- \* Saída anormal de líquido dos mamilos.



### FIQUE ATENTA!

Com a presença de um ou mais desses sinais e sintomas, procure o seu médico para realizar uma avaliação.

## FATORES DE RISCO

Os principais fatores de risco para o surgimento de câncer de mama são:

**\* Excesso de gordura corporal (sobrepeso e obesidade).**

**\* Consumo excessivo de bebidas alcoólicas.**

**\* Histórico familiar de câncer de mama e de ovário.**

Além disso, há outros fatores de risco ligados a características comuns em mulheres, como ter iniciado a menstruação antes dos 12 anos, ter tido uma gravidez em idade avançada e não ter amamentado.

# PREVENÇÃO\* E DETECÇÃO\* PRECOCE\*

Os principais exames disponíveis para detecção precoce são:

- \* **Exame clínico:** um profissional de saúde identifica alterações nas mamas.
- \* **Mamografia:** essencial para o diagnóstico, é feito um exame de raio-X da mama em mulheres de 40 a 74 anos ou conforme a orientação do médico.
- \* **Exame Papanicolau:** é um teste feito em mulheres que já tiveram relações sexuais. Esse exame é responsável pela detecção dos primeiros sinais de aparecimento de câncer de colo do útero ou outras infecções sexualmente transmissíveis que atingem o sistema genital feminino.

Além disso, reforçamos a importância da autoavaliação das mamas, com o objetivo de que você conheça seu próprio corpo e seja capaz de verificar se há alguma alteração.



Algumas práticas do cotidiano também são fundamentais para a prevenção do câncer, trazendo benefícios para a saúde mental, física e emocional. Elas incluem:

- \* Praticar atividade física diariamente: a Organização Mundial da Saúde recomenda para adultos pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física moderada por semana.
- \* Manter uma alimentação balanceada, com frutas, legumes, grãos integrais e proteínas de boa qualidade, evitando comidas ultraprocessadas, e sempre bebendo muita água.
- \* Evitar consumir bebidas alcoólicas. Mesmo em pequenas doses, a ingestão de álcool está sempre atrelada ao risco de desenvolvimento de doenças e não há evidências de que este produto contribua para uma vida saudável.

Cuidar da saúde é um compromisso contínuo. Ao promovermos o Movimento 365, queremos reforçar a importância da prevenção e do autocuidado. Cada passo faz a diferença para uma vida de qualidade, e estaremos sempre caminhando junto com você!

**Fontes:** Ministério da Saúde, Febrasgo, Instituto Nacional de Câncer (INCA), Sociedade Brasileira de Mastologia, Biblioteca Virtual em Saúde.

MOVIMENTO  
365



**Unimed**   
Campinas

ANS - nº 335690