Câncer de mama

Informação para a saúde da mulher



Um guia prático para o cuidado de todas as mulheres

#VemFalarDeVida

https://mulherconsciente.com.br

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o câncer de mama é o tipo que mais afeta mulheres no Brasil (excluindo os tumores de pele não melanoma) e também o primeiro em número de mortes.

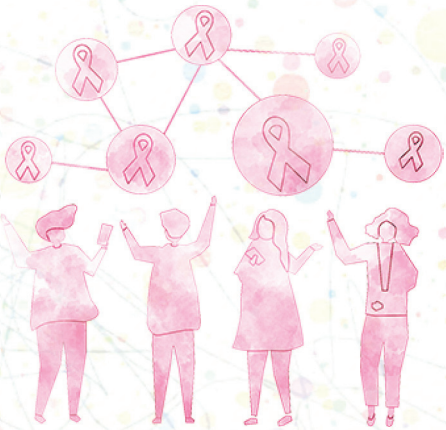
Quando diagnosticado no início, as chances de cura são muito altas, por isso é tão importante realizar os exames periódicos pedidos pelo(a) médico(a) e conhecer as características das próprias mamas.

O diagnóstico precoce é indispensável para a saúde da mulher



O Câncer de mama no Brasil

***Estimam-se 66.280 casos novos** de câncer de mama para cada ano do triênio 2020-2022* Instituto Nacional do Câncer (INCA)



*A incidência da doença é maior em mulheres a partir dos **50 anos** de idade.*

*Comportamentos que diminuem os fatores de risco, podem reduzir em **28%** o desenvolvimento do câncer.*



Fatores de risco do câncer de mama

Em nosso organismo, as células estão sempre se renovando, enquanto algumas morrem, outras nascem em seu lugar. O câncer acontece quando células que sofreram alterações genéticas em seu DNA começam a se reproduzir de forma rápida e desordenada, formando um tumor maligno.

Como células doentes não morrem naturalmente, o tumor aumenta de tamanho, invade e prejudica tecidos e órgãos do nosso corpo. Quando esse processo acontece na região das mamas, temos o câncer de mama.

Causas do câncer de mama

Assim como outros tipos de câncer, esse também não tem uma causa isolada e pode ser desencadeado por uma série de motivos. Graças aos avanços da medicina, atualmente já é possível conhecer alguns dos principais fatores de risco.

Eles estão basicamente divididos em **três grupos**:

Riscos naturais

- O risco vai aumentando, conforme avança a idade
- Primeira menstruação antes dos 12 anos
- Menopausa após os 55 anos
- Primeira gravidez após os 30 anos
- Não ter amamentado

Risco de comportamento ou ambientais

- Obesidade ou sobrepeso após a menopausa
- Falta de atividades físicas regulares (sedentarismo)
- Consumo de bebidas alcoólicas em excesso
- Uso de contraceptivos orais (pílulas) por muito tempo
- Exposição frequente a radiações ionizantes (raios X, por exemplo)
- Uso de hormônios em excesso

Riscos hereditários ou genéticos

- Histórico de câncer de ovário na família
- Histórico de câncer de mama na família (especialmente antes dos 50 anos)
- Alterações genéticas herdadas, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2A

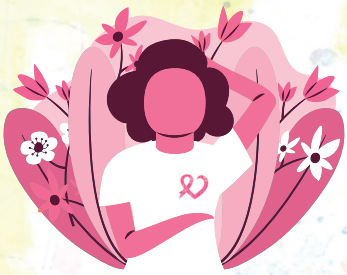
Importante LEMBRAR!



Apenas entre **5% e 10% dos casos** são provocados por fatores **hereditários / genéticos**. Se alguém de sua família tem ou teve câncer de mama, **não significa que você também TERÁ** câncer, apenas que você **deve ficar MAIS ATENTA**.

O mastologista poderá informar os cuidados adicionais para as mulheres consideradas de alto risco para desenvolver câncer de mama e seus familiares.

#VemFalarDeVida *https://mulherconsciente.com.br*



Sintomas do câncer de mama

Os sintomas podem variar muito de mulher para mulher e também de acordo com o tipo de tumor e estágio da doença. Entre os mais comuns, estão:



Nódulo (caroço) fixo nas mamas, geralmente não causa dor



Nódulos na região das axilas (embaixo dos braços) ou do pescoço



Pele da mama avermelhada



Secreção (líquido vazando) ou alterações no mamilo



Pele da mama repuxando ou com aspecto de casca de laranja



Feridas de pele na região da mama



Previna-se

Agora que você já sabe o que é e como se manifesta o câncer de mama, vem a parte mais importante: **aprender a se prevenir da doença é detectá-la enquanto ainda está em fase inicial.**

Hábitos que ajudam a prevenir o câncer de mama no dia a dia.

Reduza os fatores de risco:

- Pratique atividades físicas regularmente
- Mantenha uma alimentação saudável
- Controle o excesso de peso
- Não fume
- Evite bebidas alcoólicas em excesso
- Use somente contraceptivos orais recomendados pelo(a) ginecologista
- Nem toda mulher deve fazer reposição hormonal no período de menopausa



Acompanhamento médico de rotina

Consultas e exames

Procure consultar o(a) ginecologista uma vez ao ano para realizar exames. Essas consultas são importantes para acompanhar sua saúde reprodutiva de modo geral e para que o(a) médico(a) faça uma análise clínica de suas mamas.

Se for o caso, ele(ela) recomendará que você faça **exames de imagem (como a mamografia e ultrassonografia)**.

O que é a mamografia?

É um exame de raios X das mamas, feito em um equipamento chamado mamógrafo. Esse exame consegue detectar tumores menores que 1 cm, ou seja, mesmo aqueles que não conseguimos palpar.

Toda mulher tem que fazer mamografia?

Segundo recomendação do Ministério da Saúde, todas as mulheres entre 50 e 69 anos devem fazer mamografia a cada 2 anos, e mulheres fora dessa faixa etária farão a mamografia apenas se o médico detectar alguma suspeita de tumor no exame clínico.
Segundo a Sociedade Brasileira de Mastologia, são recomendados exames anuais a partir dos 40 anos.

Mamografia e ultrassom de mamas são a mesma coisa?

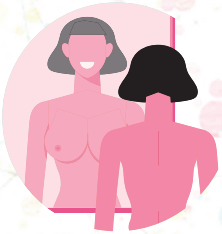
Não. A ultrassonografia de mamas (ou ultrassom de mamas) é outro exame importante na detecção de nódulos, cistos e outras alterações. Ele não substitui a mamografia, mas é importante para complementar o diagnóstico.
É o exame de rotina recomendado para as mulheres mais jovens, entre 25 e 49 anos, que nunca tiveram nenhum problema mamário.

Trilhando o caminho do cuidado

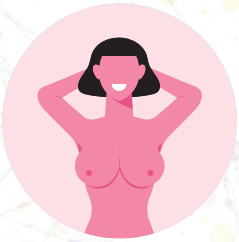
1. *Autoconhecimento das mamas*

• Reserve momentos para analisar e observar suas mamas, sem pressa e com cuidado. Se notar qualquer alteração suspeita, procure imediatamente um médico da rede pública na Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima ou de seu plano de saúde.





1a. **Tire a blusa e o sutiã, e em frente ao espelho, com os braços ao longo do corpo, observe suas mamas.**



1b. **Coloque os braços no alto da cabeça e observe suas axilas.**





1c. **Apalpe a mama direita usando a ponta dos dedos, depois faça o mesmo com a mama esquerda.**

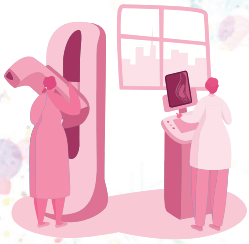
FIQUE ATENTA!

- Você também pode fazer isso na hora do banho, deitada no sofá ou na cama. Torne o autoconhecimento da mama um hábito.
- Caso perceba qualquer alteração (caroço, mancha, ferida, formato diferente da mama), procure um(a) médico(a) o mais rápido possível.



2. *Consulta com Ginecologista*

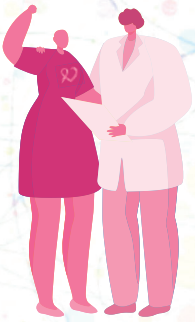
O(a) médico(a) irá analisar clinicamente as suas mamas e também solicitará exames complementares se necessário.



3. *Realização de exames*

Em caso de nódulo suspeito, você será encaminhada para a realização de uma biópsia, que consiste na retirada de uma pequena amostra do tecido mamário e deverá consultar um(a) mastologista em um centro de câncer.

4. *Resultados dos exames*



Negativo (sem presença de tumor):

• Continue fazendo o acompanhamento na periodicidade recomendada pelo(a) médico(a), observando suas mamas em casa e procurando manter hábitos saudáveis.

Positivo (tumor detectado):

• Você irá realizar uma biópsia para confirmação do diagnóstico e detecção do tipo exato de câncer (estadiamento).

• O médico mastologista definirá o tratamento (cirurgia, quimioterapia, radioterapia etc.) em conjunto com você, de acordo com o tipo de câncer, suas condições clínicas e comodidade.

• Se for usuário do SUS, pacientes com suspeita de câncer possuem o direito de realizar todos os exames necessários à confirmação do diagnóstico em até 30 dias, de acordo com a Lei Federal nº 13.896, de 2019. A partir dessa confirmação, a Lei nº 12.732, de 2012, dá o direito de iniciarem o tratamento em até 60 dias. Você deverá começar o tratamento nos hospitais públicos especializados, também conhecidos como Unidades ou Centros de Assistência de Alta Complexidade em Oncologia (UNACON ou CACON). Se tiver plano de saúde, seu tratamento será realizado em um centro de câncer privado. Para saber mais, veja "Direitos do Paciente" nesta cartilha.

Consultas com o(a) especialista: mastologista

Toda mulher encaminhada ao(à) mastologista está com câncer?

Não. O(A) mastologista é um(a) médico(a) especializado(a) em mamas, por isso é o mais indicado para diagnosticar com certeza qualquer problema relacionado a elas, não apenas câncer. Se houver suspeita, ele (ela) solicitará um exame para confirmar se o tumor encontrado é maligno ou não e então, fará o acompanhamento necessário.

Como saber se um tumor é benigno ou maligno?

Somente a realização de um exame específico poderá fornecer essa confirmação, a biópsia.

O que é uma biópsia?

Biópsia é um exame que consiste na retirada de uma pequena amostra de tecido mamário para avaliação patológica. Esse exame irá confirmar se o tumor é um câncer e, em caso positivo, também mostra qual tipo exato de câncer você tem (estadiamento).

Biópsia com resultado negativo. O que fazer?

O resultado negativo significa que não apareceram células malignas na biópsia que foi realizada, mas ainda assim é necessário fazer o acompanhamento periódico e seguir as orientações médicas para continuar tranquila.

Biópsia com resultado positivo. O que fazer?

Nesse caso, você será encaminhada para uma das Unidades ou Centros de Assistência de Alta Complexidade em Oncologia (UNACON ou CACON) se utilizar o SUS ou centro de câncer privado, ou se tiver plano de saúde para seguir com o tratamento indicado pelo médico ao seu caso.



Conheça seus direitos como paciente

Sistema Público - SUS

Lei dos 30 e 60 dias

A Lei Federal no 13.896, sancionada em 2019, prevê que pacientes com suspeita de neoplasia maligna (câncer) realizem todos os exames necessários à confirmação do diagnóstico em até 30 dias. A partir dessa confirmação, a paciente tem direito a iniciar o tratamento em até 60 dias, como já assegurava a Lei no 12.732, de 2012.

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2011-2014/2012/Lei/L12732.htm

Reconstrução Mamária Imediata

A Lei Federal nº 12.802 garante às mulheres que precisam fazer mastectomia (retirada total da mama) o direito de fazer a reconstrução na mesma cirurgia. Se o procedimento oferecer risco à paciente, a reconstrução será feita em outro momento.

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2013/lei/l12802.htm



Sistema Privado - Planos de Saúde

Rol de procedimentos da ANS

De tempos em tempos a listagem mínima dos procedimentos e medicamentos que devem ser cobertos pelos planos de saúde é atualizada pela ANS (Agência Nacional da Saúde Suplementar).

http://www.ans.gov.br/participacao-da-sociedade/atualizacao-do-rol-de-procedimentos

Prazos máximos de atendimento dos planos de saúde

A ANS também regula os prazos máximos para atendimento e realização de exames no sistema privado. Por exemplo, a consulta com o especialista deve acontecer em até 14 dias e procedimentos de alta complexidade (PAC) em 21.

http://www.ans.gov.br/planos-de-saude-e-operadoras/espaco-do-consumidor/prazos-maximos-de-atendimento



Direitos sociais

Saque do FGTS

Todos os pacientes com câncer podem solicitar saque do valor que possui em sua conta de FGTS. Basta entrar em contato com a Caixa Econômica Federal para saber quais são os documentos necessários para realizar o saque.

Isenção do Imposto De renda

Pacientes com câncer estão isentos do imposto de renda sobre aposentadoria, reforma e pensão, mesmo se receberem benefícios cumulativos, isso é o que assegura a Lei nº 7.713.

Auxílio-Doença

É um benefício concedido aos pacientes que comprovem estar temporariamente incapacitados para o trabalho devido a alguma doença. Para isso, deverão passar por uma perícia médica solicitada ao INSS.

Saiba mais:

https://www.inca.gov.br/perguntas-frequentes/direitos-sociais-da-pessoa-com-cancer





Câncer de mama verdades e mentiras

Infelizmente muitos boatos e informações equivocadas circulam por aí, podendo prejudicar as mulheres. **Fique atenta!**

"Amamentar protege contra o câncer de mama."

Verdade. A amamentação reduz o número de ciclos menstruais e, consequentemente, a exposição a alguns hormônios que podem se relacionar com o surgimento de tumores. Isso não significa que mulheres que amamentam não possam ter câncer, mas que mulheres que nunca amamentaram ou não tiveram filhos têm maior risco para câncer de mama.

"Um trauma (batida) nos seios pode causar câncer de mama."

Mentira. Traumas (como pancadas) na mama não aceleram a multiplicação de células malignas.

"Mulheres sem casos de câncer na família não correm risco."

Mentira. O fator hereditário é apenas uma entre várias causas de risco. Todas as mulheres devem se prevenir.

"Câncer de mama tem cura."

Verdade. Quando diagnosticado no início, as chances de cura podem chegar a 95%! Por isso é tão importante realizar os exames solicitados pelo(a) médico(a).

"Usar desodorante nas axilas provoca câncer de mama."

Mentira. Não existe nenhum estudo científico que aponte influência do uso de desodorantes no desenvolvimento de tumores.

"Mulher em tratamento de câncer de mama não deve amamentar."

Verdade. Durante o tratamento do câncer de mama a mulher não deve amamentar, pois o medicamento poderá ser passado via leite materno ao bebê.



Mantenha-se informada

No Brasil, existem várias organizações de apoio a pacientes com câncer, sem fins lucrativos, que disponibilizam informações importantes e atualizadas sobre prevenção, tratamento e direitos de pacientes com câncer de mama.

O Ministério da Saúde também promove regularmente campanhas de conscientização, além de manter dados atualizados sobre a doença.



Saiba mais em:

https://mulherconsciente.com.br

Faça parte
do nosso Movimento
Vem com a gente!

#VemFalarDeVida

Referências de pesquisa:

https://www.inca.gov.br/publicacoes/cartilhas/cancer-de-mama-e-preciso-falar-disso
https://www.femama.org.br/2018/br/noticia/o-cancer-de-mama-em-numeros
https://www.femama.org.br/2018/br/noticia/o-que-e-cancer-de-mama
https://www.icc.org.br/outubro-rosa-e-novembro-azul
https://www.accamargo.org.br/mitos-e-verdades/mitos-e-verdades-sobre-o-cancer-de-mama

Este material tem cunho exclusivamente informativo. Não deve ser interpretado como uma oferta de venda ou compra, bem como de propaganda e/ou publicidade de qualquer produto e/ou serviço. A distribuição deste material é feita de forma gratuita e sua venda é expressamente proibida. Nenhuma ação específica é solicitada com base na distribuição desse material. Este material foi produzido pela Produtos Roche Químicos e Farmacêuticos S/A e qualquer informação nele contido poderá ser modificada ou atualizada a fim de cumprir com o compromisso a que se propõe, o rigor com a ciência e promoção da saúde.

Direitos reservados – é proibida a reprodução total ou parcial sem prévia autorização de Produtos Roche Químicos e Farmacêuticos S.A.

M-BR-00003035 - Maio de 2021

Serviço de Informações Roche
0800•7720•289
www.roche.com.br