



O que você  
precisa saber sobre  
**Câncer de  
Mama**

Realização: **Libbs**

Apoio:  **FEMAMA**  
FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE INSTITUIÇÕES  
FILANTRÓPICAS DE APOIO À SAÚDE DA MAMA

**Significado de cuidar:** reparar, atentar, prestar atenção em. Cuidar do corpo deveria ser hábito, mas ainda não é. Muita gente não tem a preocupação de visitar o médico com frequência, nem de observar o funcionamento do próprio organismo. Para detectar, principalmente, o câncer de mama em estágio inicial é essencial abrir os olhos e se perguntar: será que realmente conheço meu corpo? Estou cuidando direito da minha saúde? Há quanto tempo não faço exames? E agora?

Além das visitas frequentes ao médico, da realização do *check-up*, visando o diagnóstico e o início do tratamento o quanto antes, as informações verdadeiras e validadas por especialistas podem ajudar a salvar vidas.



# Câncer de mama: é preciso estar atento o ano todo

3

## Como são formadas as mamas?

As mamas são dois órgãos localizados na porção anterior e superior do tórax. **São formadas por dois tipos de tecidos principais: o glandular, no qual o leite é produzido, e o adiposo (gordura).**<sup>1</sup>

## O que é câncer de mama?

A doença surge quando **um tumor ou mais tumores malignos são formados pela multiplicação desordenada de células anormais na mama.** Existem os mais e os menos agressivos.<sup>1</sup>

## Qual a frequência dos casos da doença no Brasil?

**É o tipo de tumor mais frequente, depois do câncer de pele, e o que causa mais mortes por câncer em mulheres.** O Instituto Nacional de Câncer (INCA) estima 66.280 para cada ano entre 2020 e 2022.<sup>1</sup> Só em 2020, 2,3 milhões de mulheres no mundo todo foram diagnosticadas.<sup>2</sup>

## Qual a idade mais comum do aparecimento do câncer de mama em mulheres?

Relativamente raro antes dos 35 anos, acima desta idade sua incidência cresce progressivamente, **especialmente após os 50 anos.**<sup>3</sup> É preciso ficar sempre atenta.

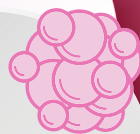
## Homens também podem desenvolver a doença?

É raro, mas os homens podem, sim, desenvolver câncer de mama. **Representa menos de 1% dos casos.**<sup>3</sup>

Em 2020

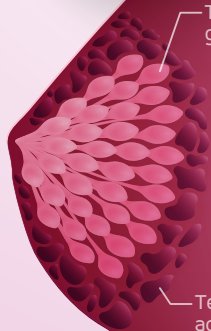
**2,3 milhões**

de mulheres no mundo foram diagnosticadas.<sup>2</sup>



Tecido glandular

Tecido adiposo



## Mas, por que surge o câncer?

4

Lembrando que não existe apenas uma única causa. **Entre os fatores de risco para o desenvolvimento do câncer de mama, estão:**<sup>5</sup>

Cerca de

**28%**

dos casos podem ser evitados com hábitos de vida mais saudáveis<sup>4</sup>



**Obesidade e sobrepeso**  
após a menopausa



**Sedentarismo**



**Consumo de**  
**bebida alcoólica**



**Exposição** frequente  
**a radiações**



**História**  
**reprodutiva/hormonais**



Não ter tido **filhos**



**Não ter**  
**amamentado**



**História familiar**  
da doença



De cada quatro mulheres que morreriam por **câncer de mama**, em populações que seguem protocolos de rastreamento mamográfico, **uma pode ser salva pelo exame**. A mamografia deve ser a principal amiga no combate ao câncer de mama.<sup>5</sup>

## Importante

A mamografia é aliada essencial na detecção do câncer de mama.



A Sociedade Brasileira de Mastologia considera importante um exame anual **a partir dos 40 anos, para as mulheres que tiverem acesso ao exame, aumentando o benefício**. Além disso, existem recomendações especiais para mulheres do grupo de risco, como por exemplo, **que tenham casos de câncer de mama em parentes próximos**, como mãe e irmã.<sup>1</sup>



## Como é feita a confirmação do diagnóstico?

6

**Foi confirmado que está com tumor?** Insista no retorno ao médico e no início do tratamento. Ele vai solicitar **biópsia**, técnica que consiste na retirada de fragmento do nódulo ou da lesão suspeita por meio de punções (extração por agulha) ou de pequena cirurgia. O material retirado é analisado pelo patologista para a definição do diagnóstico.<sup>6</sup> **Corra, pois o câncer não espera.**

### Você sabia que...

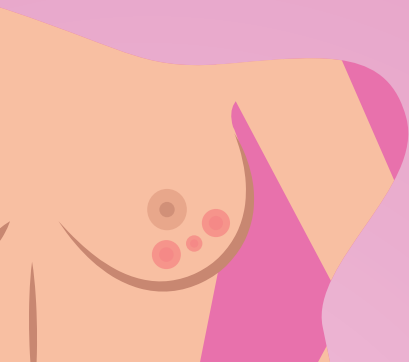


A mamografia utiliza raios-X de baixa energia para formar a imagem das mamas, que são comprimidas entre duas placas. **O risco associado à exposição à radiação é mínimo e o exame muito rápido.**<sup>7</sup>

**Caso tenha alteração é essencial voltar ao médico com urgência.** Nunca deixe de retornar com seu médico após receber o resultado do exame da mama.<sup>3</sup>

Cerca de  
**80%**  
dos nódulos encontrados tendem a ser benignos.<sup>11</sup>

Alguns grupamentos de células com 1 milímetro podem ser detectados de 1 a 3 anos antes de se tornarem palpáveis.<sup>8</sup>



Além da mamografia, **tirar dúvidas com seu médico** pode fazer toda a diferença no diagnóstico precoce do câncer de mama. Só ele pode orientar se o que está sentindo ou os sinais que percebeu no organismo são realmente motivos de preocupação.

**Observe sempre o seu corpo, mas deixe os exames clínicos para os especialistas**, de preferência, **mastologistas e ginecologistas**. Outros profissionais como o **geneticista** – que pode acompanhar pacientes com vários casos de câncer na família – e o **oncologista**, caso o tumor seja diagnosticado, são essenciais também.

## Quais os sinais do câncer de mama?

Algumas pessoas não têm sintomas, mas é necessário **prestar atenção ao formato, tamanho, características dos mamilos, da pele e presença de nódulos nas mamas ou nas axilas** (debaixo do braço). Qualquer alteração deve ser notificada ao médico.

No autoexame, geralmente, a pessoa não identifica tumores em fase inicial, com maiores chances de cura, pois sente apenas os nódulos grandes e já sensíveis ao toque. Por isso, **a mamografia é indispensável para o diagnóstico precoce.**<sup>7</sup>



## Câncer tem tratamento, não tenha medo

Os **tumores de mama em estágio inicial** necessitam de tratamento mais simples e o diagnóstico precoce resulta em chance de até **95% de cura**.<sup>9</sup>

**Vários tratamentos estão sendo desenvolvidos** para os tumores mamários e são indicados **dependendo da fase** em que a doença se encontra (chamada de estadiamento) e do tipo do tumor. Geralmente, as opções são:<sup>10</sup>



Diagnóstico  
precoce tem chance  
de cura de até  
**95%**<sup>9</sup>



Cirurgia



Radioterapia



Quimioterapia



Hormonioterapia



Terapia-alvo



Imunoterapia

## Desodorante pode causar câncer de mama?

O câncer tem sua origem em uma mutação do DNA celular herdada ou adquirida por fatores ambientais. Nenhum tipo de desodorante tem potencial de causar modificação nesse DNA, portanto não causa câncer.<sup>9</sup>



## Sutiã apertado pode causar câncer de mama?

O uso de sutiãs apertados ou com metal não causa câncer. Devem ser evitados nos casos de dores mamárias não relacionadas ao ciclo menstrual, pois podem causar pressão contínua sobre determinado ponto da parede torácica e desconforto.<sup>9</sup>



## Próteses de silicone podem provocar câncer de mama ou dificultar o diagnóstico?

As próteses de silicone produzidas com a finalidade de uso médico não causam câncer de mama, podendo ser utilizadas com segurança tanto em pacientes que desejam cirurgia estética quanto naquelas com história ou presença de patologia mamária precoce.<sup>9</sup>

## Você não está sozinha.

Foi diagnosticada com tumor de mama? Converse com seu médico, busque apoio da família e amigos, e faça parte de grupos que podem colaborar durante toda a sua jornada de tratamento, com ajuda psicológica, terapêutica e logística de exames e consultas.<sup>9</sup>



## Material desenvolvido por:



**Dr. Franklin  
Pimentel**

Mastologista e Oncologista

- Graduado em Medicina pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (2003).
- Médico Assistente do Setor de Mastologia e Oncologia Ginecológica do Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto - USP desde 2008.
- Mestre (2010) e Doutor (2015) em Ciências Médicas - Ginecologia, área Oncologia, pela FMRP - USP.
- Membro titular da Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (SBOC), Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM), Sociedade Americana de Oncologia Clínica (ASCO) e Sociedade Europeia de Oncologia Médica (ESMO).
- European Society of Medical Oncology Examination Certificate (2015).

Esta cartilha tem o objetivo de tirar as principais dúvidas sobre câncer de mama.  
Procure seu médico(a).

- 1.** Inca (Instituto Nacional de Câncer). Conceito e magnitude [internet]. 2021 [acesso em 25 out 2021]. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/controle-do-cancer-de-mama/conceito-e-magnitude>.
- 2.** Inca (Instituto Nacional de Câncer). Estatísticas do Câncer [internet]. 2021 [acesso em 17 dez 2021]. Disponível em <https://www.inca.gov.br/numeros-de-cancer>.
- 3.** Inca (Instituto Nacional de Câncer). Tipos de Câncer: Câncer de Mama [internet]. 2021 [acesso em 17 dez 2021]. Disponível em <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama>.
- 4.** Inca (Instituto Nacional de Câncer). Gestor e Profissional de saúde: Prevenção [internet]. 2021 [acesso em 17 12 2021]. Disponível em <https://www.inca.gov.br/publicacoes/material-para-web/cards-para-midias-sociais-carrossel-prevencao-primaria-do-cancer-de>.
- 5.** Inca (Instituto Nacional do Câncer). Gestor e profissional de saúde: Mamografias no SUS [internet]. 2021 [acesso em 17 dez 2021]. Disponível em <https://www.inca.gov.br/controle-do-cancer-de-mama/dados-e-numeros/mamografia-no-sus>.
- 6.** Ministério da Saúde. Câncer de mama: sintomas, tratamentos, causas e prevenção. [internet]. [acesso em 25 out 2021]. Disponível em Câncer de mama: sintomas, tratamentos, causas e prevenção ([saude.gov.br](http://saude.gov.br)).
- 7.** Ministério da Saúde (BR). Instituto Nacional de Câncer (INCA). Mamografia: da prática ao controle [internet]. Rio de Janeiro: INCA; 2007 [acesso em 20 out 2021]. Disponível em: [www.inca.gov.br/publicacoes/livros/mamografia-da-pratica-ao-controle](http://www.inca.gov.br/publicacoes/livros/mamografia-da-pratica-ao-controle).
- 8.** Inca (Instituto Nacional do Câncer). Gestor e profissional de saúde: Detecção precoce [internet]. 2021 [acesso em 17 dez 2021]. Disponível em <https://www.inca.gov.br/controle-do-cancer-de-mama/acoes-de-controle/deteccao-precoce>.
- 9.** Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM). O que você precisa saber sobre câncer de mama [internet]. Rio de Janeiro: 2018 [acesso em 20 out 2021]. Disponível em: <https://sbmastologia.com.br/wp-content/uploads/2021/08/Cartilha-O-que-voc%C3%A9-precisa-saber-sobre-o-CM-2018.pdf>.
- 10.** Inca (Instituto Nacional de Câncer). Câncer de Mama-Tratamento. [internet]. 2019 [acesso em 25 out 2021]. Disponível em [www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama](http://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama).
- 11.** Sociedade Brasileira de mastologia. Mamografia é segura e necessária. Disponível em: <https://sbmastologia.com.br/mamografia-e-segura-e-necessaria/>. Acesso em: julho 2022.

Realização:

**Libbs**

Apoio:



**FEMAMA**

FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE INSTITUIÇÕES  
FILANTRÓPICAS DE APOIO À SAÚDE DA MAMA

