



**Universidade Federal do Rio Grande - FURG**  
**Diretoria de Atenção à Saúde - DAS**

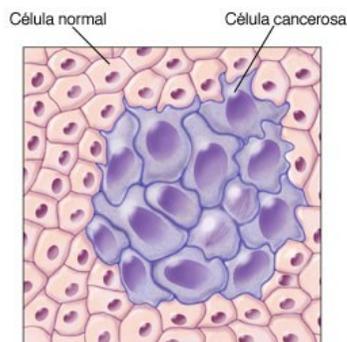
# OCTUBRO ROSA



**Ame-se. Previna-se.**  
**Se cuidar é uma luta de todas.**  
**A gente abraça essa luta!**

## 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.



Para o Brasil, estimam-se 59.700 casos novos de câncer de mama, para cada ano do biênio 2018-2019, com um risco estimado de 56,33 casos a cada 100 mil mulheres. Este também é o primeiro mais frequente nas mulheres das Regiões Sul (73,07/100 mil).

O câncer de mama de caráter genético/hereditário corresponde a apenas 5% a 10% do total de casos da doença. Homens também podem ter câncer de mama, mas somente 1% do total de casos é diagnosticado em homens.

Existe tratamento para câncer de mama, e o Ministério da Saúde oferece atendimento por meio do Sistema Único de Saúde, o SUS.

O câncer de mama não tem somente uma causa. A idade é um dos mais importantes fatores de risco para a doença (cerca de 4 em cada 5 casos ocorrem após os 50 anos).

## Fatores de Risco

### Fatores ambientais e comportamentais

- Obesidade e sobrepeso após a menopausa;
- Sedentarismo;
- Consumo de bebida alcoólica;
- Exposição frequente a radiações ionizantes (Raios-X).

### Fatores da história reprodutiva e hormonal

- Primeira menstruação antes de 12 anos;
- Não ter tido filhos;
- Primeira gravidez após os 30 anos;
- Não ter amamentado;
- Menopausa após os 55 anos;
- Uso de contraceptivos hormonais (estrogênio-progesterona);
- Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente por mais de 5 anos.

### Fatores genéticos e hereditários\*

- História familiar de câncer de ovário;
- Casos de câncer de mama na família, principalmente antes dos 50 anos;
- História familiar de câncer de mama em homens;
- Alteração genética.

\*A mulher que possui um ou mais desses fatores genéticos/hereditários é considerada com risco elevado para desenvolver câncer de mama.



## Sinais e Sintomas



## Como Prevenir

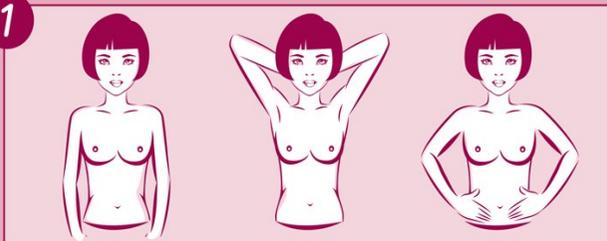
Cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis como:

- Praticar atividade física regularmente;
- Alimentar-se de forma saudável;
- Manter o peso corporal adequado;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Amamentar.

# QUATRO PASSOS PARA O AUTOEXAME DAS MAMAS



1



Depois da menstruação, em frente ao espelho, observe a sua mama. Deixe os braços abaixados e depois os coloque atrás da cabeça e também na cintura. Nas três posições, verifique se há alguma mancha diferente, vermelhidão ou outras alterações visíveis;

2



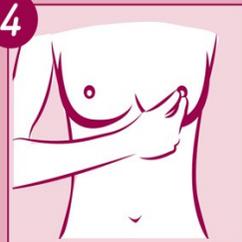
Após verificar as mamas no espelho, já no banho, coloque um dos braços atrás da cabeça e apalpe os seios. Repita o movimento na outra mama;

3



Faça movimentos horários e anti-horários em busca de possíveis nódulos;

4



Na mesma posição, verifique se alguma secreção sai dos mamilos.



## Onde procurar ajuda



### Liga Feminina de Combate ao Câncer

**Endereço:** R. Conde de Porto Alegre, 298 - Centro, Rio Grande - RS, 96200-330

**Telefone:** (53) 3045-0001

### Hospital de Cardiologia e Oncologia da Santa Casa do Rio Grande

**Endereço:** Av. Pres. Vargas, 334 - Parque Res. Coelho, Rio Grande - RS, 96202-336

**Telefone:** (53) 3036-8875

### Hospital Universitário Dr. Miguel Riet Corrêa Jr.

**Endereço:** R. Visc. de Paranaguá, 102

**Telefone:** (53) 3233-8800



**Universidade Federal do Rio Grande - FURG**  
**Diretoria de Atenção à Saúde - DAS**

### Equipe de Enfermagem

Enf<sup>ª</sup> Carmen Dominguez  
Enf<sup>ª</sup> Eloisa Rodrigues  
Enf<sup>ª</sup> Pâmela Nörnberg

Aux. Enf. Fabiane Gautério  
Téc. Enf. Joelma Ladeira  
Téc. Enf. Lore Barbosa  
Aux. Enf. Luciana Nunes  
Téc. Enf. Pauline da Cunha  
Téc. Enf. Sabrina Sackis



### Referência

<http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/tiposdecancer/site/home/mama>