

11 4033-3845  
www.abcc.com.br

 /abcc.associacao



Associação Bragantina  
de Combate ao Câncer

Sede | Centro de Apoio | Bazar Permanente

Rua Dom Aguirre, 162 - Centro - Bragança Pta. - SP  
administrativo@abccbraganca.com.br



**ABCC**

Conheça e Previna



**Câncer  
de Mama**

# Câncer de Mama

## O QUE É O CÂNCER DE MAMA?

O câncer de mama é o mais comum entre as mulheres, atingindo aproximadamente 50 mil delas anualmente.

A principal manifestação da doença é o nódulo fixo e geralmente indolor. O nódulo está presente em cerca de 90% dos casos quando o câncer é percebido pela própria mulher.

Quase todos os casos diagnosticados em estágios iniciais podem ser curados, mas se diagnosticados em estágios mais avançados há o risco de ocorrerem metástases, ou seja, a doença migrar para outros órgãos, dificultando o seu controle, por isso é fundamental a sua prevenção.

## COMO CONHECER O SEU RISCO

Diversos fatores estão relacionados ao aumento do risco de desenvolver a doença, tais como:

- idade, principalmente acima de 50 anos;
- fatores hormonais;
- fatores comportamentais e ambientais;
- fatores genéticos e hereditários.

## FAÇA SEUS EXAMES DE ROTINA

É importante fazer o exame clínico da mama todo ano, sendo que deve ser realizado o exame de mamografia anualmente a partir dos 40 anos e se você tem risco aumentado para câncer de mama pergunte ao seu médico quando ele deve ser feito. Este exame é capaz de mostrar alterações suspeitas antes mesmo do tumor ser palpável.

Recomenda-se que mulheres de 50 a 69 anos façam uma mamografia a cada dois anos, mesmo sem terem notado alterações nas mamas.



## CONHEÇA O SEU CORPO E SAIBA O QUE É NORMAL

Procure um médico se você perceber alguma alteração em sua mama assim como:

- Região mais quente, inchada e/ou avermelhada;
- Caroço (nódulo) com ou sem a presença de dor na mama ou nas axilas;
- Endurecimento ou engrossamento de alguma região da mama;
- Mudança do tamanho ou forma da mama;
- Dor contínua e persistente;
- Mudanças no seu mamilo, com ou sem saída anormal de líquido.

## COMO SE PREVINIR

Algumas medidas simples podem ajudar a prevenir o câncer de mama:

- Fique atenta ao seu peso;
- Tenha uma alimentação rica em verduras e frutas;
- Pratique exercícios e atividade física com frequência;
- Diminua o consumo de bebidas alcoólicas;
- Não fume;
- Amamente.