

## Principais Sintomas

Na maioria dos casos, o câncer de mama é assintomático. Este é um dos principais fatores que determinam ações e campanhas para o rastreamento mamográfico.

Quando há suspeita de tumor, algumas alterações podem acontecer:

- Alterações na **pele** (pele avermelhada, retraída ou parecida com uma casca de laranja)
- Tamanho ou forma da mama;
- Nódulo palpável (muitas vezes indolor);
- Pequenos **nódulos** nas axilas;
- Descamação no bico do peito (**mamilo**);
- A saída de secreção pelo mamilo nas cores: transparente (como água mineral) e sanguinolenta.

## PREVINIR-SE!

- **Alimente-se bem:** coma frutas, verduras, legumes, carnes brancas (frango e peixe), arroz integral, pão integral, cereais e alimentos orgânicos.
- **Exercite-se:** pratique atividade física regularmente.
- **Evite:** consumo em excesso de carne vermelha, açúcar, alimentos processados, enlatados e embutidos, consumo de álcool, uso de cigarro, obesidade e sedentarismo.
- Faça o **autoexame**.
- Compareça à consulta com seu médico pelo menos uma vez ao ano para que ele faça o **exame clínico**.
- Faça a **mamografia** sempre que for solicitada pelo seu médico.

### Realização



FUNDAÇÃO INSTITUTO DE PESQUISA E ENSINO EM DIAGNÓSTICO POR IMAGEM



AméricasAmigas  
Juntas contra o câncer de mama

### Parceiros



KONIMAGEM



Shopping  
West Plaza  
SALTA O BARRICO.

### Referências

<http://www.sbrmastologia.com.br>

<http://www.linca.gov.br>

<http://www.oncoguia.org.br>

Todos pelo  
**Rosa**



FUNDAÇÃO INSTITUTO DE PESQUISA E ENSINO EM DIAGNÓSTICO POR IMAGEM



# MITOS e VERDADES Mamografia

## • O que é Mamografia?

A **mamografia** é uma radiografia das mamas, realizada por um equipamento de raios-x chamado mamógrafa, capaz de visualizar tanto as estruturas normais quanto as alterações benignas e suspeitas.

A mamografia é capaz de detectar lesões mamárias tão pequenas (iniciais) que ainda são assintomáticas e que não podem ser notadas nos exames físicos.

## • O autoexame dispensa a mamografia.

**MITO.** O autoexame é importante para que a mulher conheça o próprio corpo e identifique se há algo diferente nas mamas. Deve ser realizado mensalmente, após a menstruação. As pacientes que não menstruam mais devem escolher um dia do mês para realizá-lo. Se houver alguma alteração durante o autoexame, o médico deve ser procurado. Os nódulos, a partir de um centímetro, dependendo da localização, podem ser percebidos ao toque. Já a **mamografia** é capaz de identificar alterações menores, possibilitando tratamento e aumentando as chances de cura.

## • Não tenho histórico de câncer de mama na família, então não preciso fazer mamografia.

**MITO.** O fator genético é responsável por 10% dos cânceres de mama. Portanto, a mamografia deve ser feita sempre que o médico solicitar.

## • Quando devo fazer Mamografia?

Recomenda-se que mulheres a partir dos 40 anos iniciem o rastreamento com mamografia anual. No entanto, se a mulher tiver fator de risco, como casos na família de câncer de mama ou ovário, pode ter benefício em iniciar o rastreamento antes dessa idade. Nesses casos, a idade de início deve ser indicada após avaliação médica. Normalmente é realizada 10 anos antes da idade que a familiar teve a doença.

A partir dos 70 anos, a frequência de realização do exame dependerá do critério médico.

# A Mamografia Dói?

## • A mamografia causa dor.

**MITO.** Durante o exame, as mamas são comprimidas e a mulher pode sentir um certo desconforto tolerável, mas isso depende da sensibilidade individual. Algumas medidas podem ser tomadas para amenizar essa situação:

- Não realizar a mamografia nos dias que antecedem a menstruação, pois nesse período as mamas ficam mais sensíveis;
- Informar sobre sua sensibilidade a profissional que realizará o exame, pois ela poderá tornar o exame menos doloroso.

## • Mulheres que possuem prótese de silicone podem realizar mamografia.

**VERDADE.** Não existe contraindicação na realização de mamografia em mulheres com próteses mamárias. A mamografia é realizada por meio de manobras específicas (manobras

de Eklund) que tem por finalidade a avaliação do tecido mamário. É feito um posicionamento que deixa a mama e a prótese separadas na imagem do exame. Vale lembrar que no rastreamento mamográfico das pacientes com próteses, a rotina do exame são 8 imagens ao invés de 4.

# ATENÇÃO aos Fatores de Risco!

Existem mulheres com maior propensão de adquirir o câncer de mama por questões biológicas, como:

- **Histórico familiar** de câncer de mama e ovário (tanto em mulheres, quanto homens): 2 a 4 vezes mais risco.
- **Histórico reprodutivo:** primeira menstruação antes dos 12 anos, não ter tido filhos, primeira gravidez após os 30 anos, não ter amamentado, menopausa após os 55 anos, ter feito uso de contraceptivos orais por tempo prolongado, ter feito reposição hormonal pós menopausa, principalmente por mais de 5 anos.

**Como o fator genético está associado a menos que 10% dos casos de câncer de mama, existem alguns fatores que podem estar relacionados à doença:**

- **Peso:** aumento após a menopausa;
- **Alimentação:** consumo em excesso de carne vermelha, açúcar, queijos amarelos, arroz branco, alimentos com farinha branca, enlatados, alimentos embutidos e processados;
- **Sedentarismo:** não realizar exercícios;
- **Consumo de bebida alcoólica;**
- **Tabagismo.**