

PREVENÇÃO É TUDO!

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 seja feito o exame clínico.

Faça a **mamografia** sempre que for solicitada pelo seu médico.

REALIZAÇÃO



IMAGENS PARA VIDA

PARCEIRO



Américas
Amigas

Justas contra o câncer de mama

REFERÊNCIAS

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

<http://www1.inca.gov.br>

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



**Redes
sociais**



Arte por: MARI PAVANELLI



IMAGENS PARA VIDA



CÂNCER DE MAMA NA PANDEMIA

• Câncer de mama

O câncer de mama é o **tumor maligno mais incidente em mulheres**, principalmente na faixa etária entre 40 e 60 anos.

Mas isso não significa que mulheres mais jovens (abaixo dos 40 anos) ou pacientes acima dos 70 anos não terão a doença. Portanto, não podemos excluir essas faixas etárias.

• Câncer de Mama na Pandemia

Um levantamento realizado pela FIDI aponta **redução de 42,6% na busca por exames de mamografia em 2020**, em comparação ao ano de 2019.

O receio de contrair o novo coronavírus parece ser a causa principal da diminuição de agendamentos do exame, em meio às restrições e inseguranças da pandemia. Com isso, há grande chance de aumento do número de casos no Brasil.

Para o triênio 2020-2022, foram estimados pelo Instituto Nacional de Câncer **66.280 novos quadros da doença**, o que representa uma taxa de incidência de **61,61 por 100.000 mulheres**.

• Mamografia

A **mamografia** é uma radiografia das mamas, realizada por um equipamento de raios-X chamado mamógrafo, 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.

• Quando a mamografia deve ser feita

Sabemos que o cenário da Covid-19 é delicado, mas **a mamografia é uma forma de prevenção do câncer de mama e não deve deixar de ser feita**. O local de realização deve seguir todos os protocolos estabelecidos pelas autoridades sanitárias.

Recomenda-se que **mulheres a partir dos 40 anos iniciem o rastreamento com mamografia anualmente**. No entanto, se a mulher tiver fator de risco, como casos de câncer de mama ou ovário na família, o ideal é 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.

• Chances de cura do câncer de mama

Um tumor sendo diagnosticado precocemente, **a chance de cura é de até 95%**.

Todos os tumores têm tratamento. O quanto antes diagnosticados, maiores as chances de **CURA**.

• Sintomas do câncer de mama

Câncer de mama não dói. Muitas pacientes questionam o porquê de fazer exames se nada sentem nas mamas. Este é um dos principais fatores que determinam ações e campanhas para o **rastreamento mamográfico - uma das "armas" mais poderosas que temos para o diagnóstico inicial desta doença**.

Quando há suspeita de tumor, algumas alterações podem acontecer:

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

IMPORTANTE:

a saída de secreção amarelada, esverdeada ou marrom pode ser normal, mas o médico sempre deve ser consultado.

Sempre leve exames anteriores!