

3ª Série



BEM VINDO! CANAL SEDUC-PIB

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: LAURYANNA QUEIROZ

**CONTEÚDO: PREVENÇÃO DO CÂNCER
DE MAMA**

PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

Em 2018, a campanha do INCA (Instituto Nacional do Câncer) no Outubro Rosa tem como tema "**Câncer de mama: vamos falar sobre isso?**".

Essa campanha possui dois pilares:

- ❑ Incentivar o diagnóstico precoce do câncer de mama;
- ❑ Desmistificar conceitos em relação à doença.



PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

A campanha **Outubro Rosa 2018** pretende:

- Enfatizar a importância de a mulher conhecer suas mamas e ficar atenta às alterações suspeitas;
- Informa que para mulheres de 50 a 69 anos é recomendada a realização de uma mamografia de rastreamento a cada dois anos;
- Mostrar a diferença entre mamografia de rastreamento e diagnóstica;
- Esclarecer os benefícios e malefícios da mamografia de rastreamento;
- Informar que o Sistema Único de Saúde (SUS) garante a oferta gratuita de exame de mamografia para as mulheres brasileiras em todas as faixas etárias.

O que é o câncer de mama?

- ❑ O câncer de mama é um tumor resultante da multiplicação de células anormais da mama.
- ❑ É o segundo tipo de câncer mais comum no Brasil, perdendo apenas para o câncer de pele.
- ❑ Os homens também podem ter câncer de mama.

95%

probabilidade
de cura na
etapa inicial

Fonte: Pfizer

1º

câncer mais
frequente em
mulheres no
mundo

Fonte: INCA

57 mil

casos de câncer
de mama no
Brasil (2014)

Fonte: Pfizer







O que causa o câncer de mama?

- ❑ Fatores hormonais;
- ❑ Fatores ambientais;
- ❑ Fatores comportamentais;
- ❑ Fatores genéticos (aumentam o risco de desenvolver a doença).

OBS: O risco aumenta com a idade, sendo maior a partir dos 50 anos.



Quais os sinais e sintomas?

	Nódulo na mama		Dor ou inversão do mamilo
	Inchaço em parte da mama semelhante à casca de laranja		Vermelhidão e descamação do mamilo ou na pele da mama
	Irregularidades ou retrações na pele da mama		Saída de secreção pelo mamilo, particularmente se for sanguinolenta ou translúcida

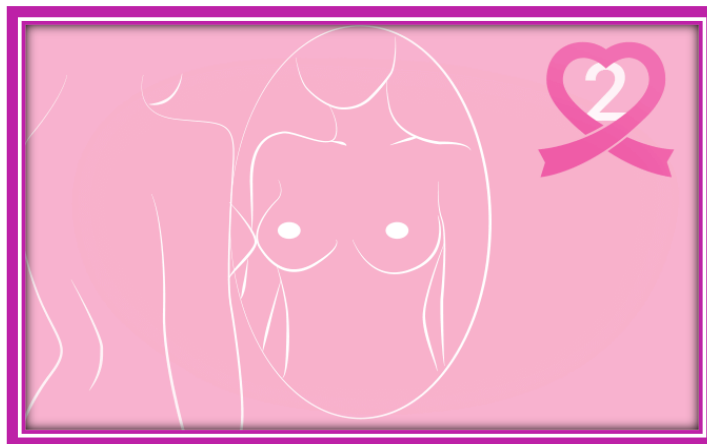
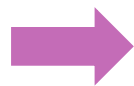
Essas alterações precisam ser investigadas o quanto antes, mas podem não ser câncer de mama



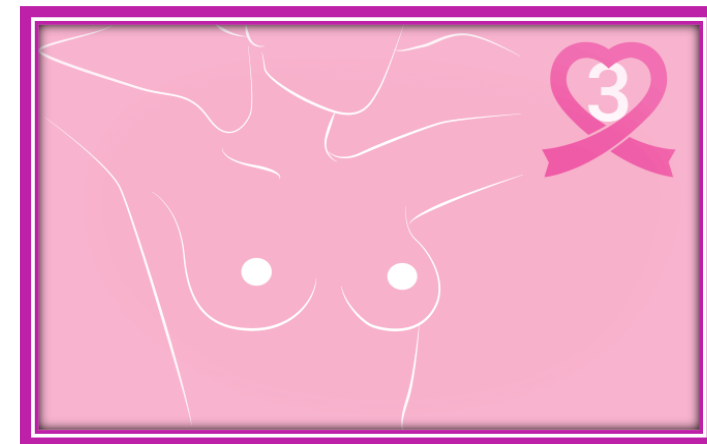
Autoexame



Coloque a mão direita atrás da cabeça. Deslize os dedos indicador, médio e anelar suavemente em movimentos circulares por toda mama direita.

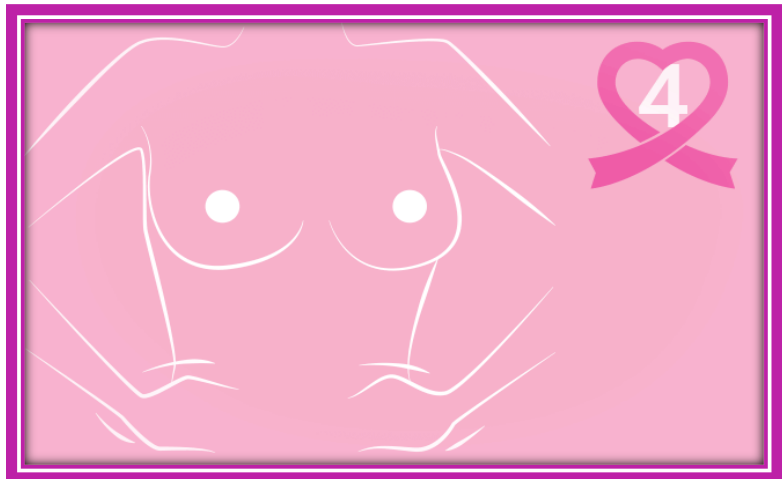


Observe as mamas com os braços abaixados ao longo do corpo.

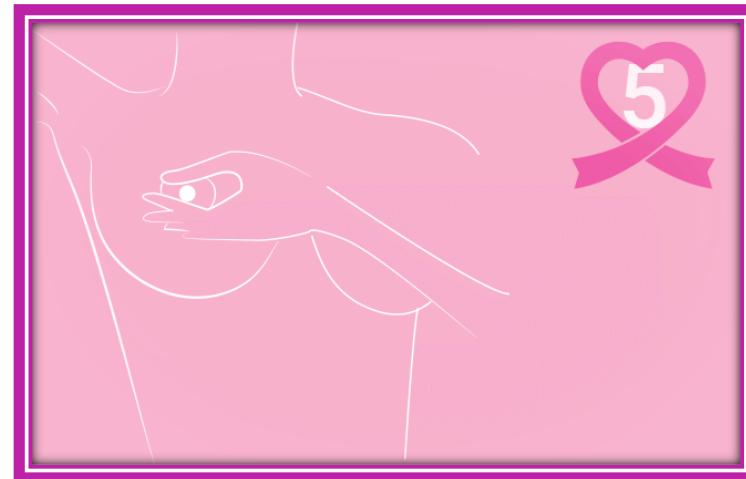
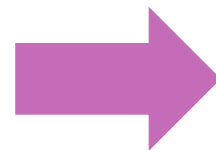


Levante os braços, colocando as mãos na cabeça. Observe se existe alguma mudança no contorno das mamas ou no bico.

Autoexame



Repita a observação, colocando as mãos na cintura e apertando-a. Veja se há alguma alteração.



Esprema delicadamente o mamilo e observe se sai qualquer secreção.

Quais exames diagnosticam o câncer de mama?



Ultrassom da mama



Mamografia



**Exame histopatológico
(Biópsia)**

Quem deve fazer a mamografia periodicamente?

- ❑ Recomenda-se que **mulheres de 50 a 69 anos** façam uma mamografia a cada dois anos, mesmo sem terem notado alterações nas mamas. Esse exame chama-se “**mamografia de rastreamento**”.



MAMOGRAFIA DE RASTREAMENTO

É recomendado que mulheres de 50 a 69 anos façam uma mamografia de rastreamento a cada 2 anos.

Esse exame pode ajudar a identificar o câncer de mama antes de a pessoa ter sintomas, aumentando as chances de tratamento e cura.

A mamografia nesta faixa etária e a periodicidade bienal é a rotina adotada na maioria dos países que implantaram o rastreamento desse tipo de câncer.

#saúde nasredes blog.saude.gov.br

SUS  /minsaude

Como as mulheres podem realizar os exames?

- ❑ Elas devem **procurar o posto de saúde** mais perto de casa. Os profissionais de saúde poderão orientá-las e encaminhá-las para **realizar a mamografia** e outros exames ou consultas.



Qual é a orientação para as mulheres com história familiar de câncer de mama?

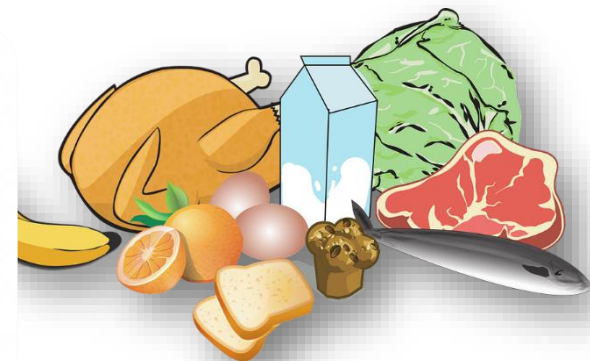
- ❑ **Mulheres** que tenham mãe, irmã, filha **com história de câncer** de mama antes dos 50 anos ou de câncer de ovário devem **conversar com o médico** para avaliar seu risco e decidir a conduta a seguir.



O câncer de mama hereditário, devido a alteração genética familiar, representa 5 a 10% do total de casos.

É possível reduzir o risco de desenvolver câncer de mama?

- Manter o peso corporal adequado;
- Praticar atividade física;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Amamentar.



Olhe, sinta e perceba suas mamas no dia a dia

Todas as mulheres, independentemente da idade, podem conhecer seu corpo para saber o que é e o que não é normal em suas mamas. É importante que as mulheres observem suas mamas sempre que se sentirem confortáveis para tal (seja no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano), sem técnica específica, valorizando a descoberta casual de pequenas alterações mamárias.

A maior parte dos cânceres de mama é descoberta pelas próprias mulheres. Os principais sinais e sintomas são:

- Caroço (nódulo), fixo, endurecido e geralmente indolor;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no bico do peito (mamilo);
- Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço;
- Saída espontânea de líquido dos mamilos.

A descoberta do câncer de mama no início aumenta as chances de tratamento e cura. Fique atenta.

Em caso de alterações suspeitas na mama, procure o serviço de saúde.

A mamografia de rotina é recomendada apenas para mulheres de 50 a 69 anos, a cada dois anos.

Conheça as ações de controle do câncer de mama em www.inca.gov.br/mama.

