

# mama

## Manual “Culturas de Prevenção do Câncer de Mama”

REALIZAÇÃO **mama**

DIVULGAÇÃO **Veja SAÚDE**

**CLAUDIA**

APOIO **CLIAEAO**

**AstraZeneca**

**ALTA**

Photo: Larissa Hoffmann | Dean Drobot

## Gaminhos possíveis para a prevenção do câncer de mama

Sabemos que o assunto que vamos abordar aqui não é fácil. É aquele tipo de conversa que muita gente prefere evitar. Mas pedimos a sua atenção, porque acreditamos que vale a pena. Muito se fala sobre como identificar o câncer de mama, mas você sabia que a maior parte dos casos é prevenível? Isso mesmo, você leu corretamente.

Cerca de 10 a 20% dos casos são hereditários (ou seja, são transmitidos geneticamente de pais para filhos). Isso significa que, ao mudarmos nossos hábitos de vida, podemos reduzir as chances de ter câncer de mama.

Para isso, precisamos estar informadas sobre o assunto e conhecer o nosso corpo – e também as nossas mamas. É isso que oferecemos neste mapa: um guia sobre hábitos que contribuem para a prevenção do câncer de mama.

A gente sabe que cada pessoa tem uma rotina diferente e necessidades distintas. Mas todas nós, sem exceção, devemos buscar a prevenção. É isso que chamamos de **CULTURA DE PREVENÇÃO**.

Então, convidamos você a embarcar nesta jornada!



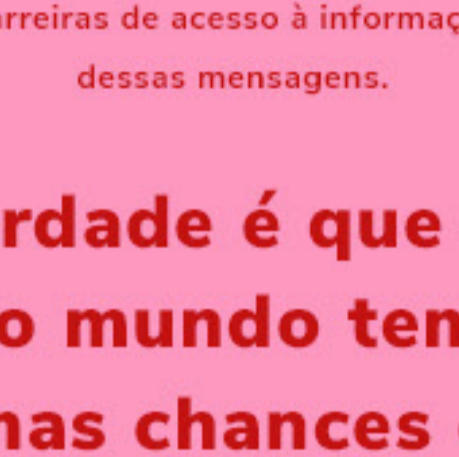
**“O que é passado pela mídia é o básico, falando muito na questão do autoexame. Focam nas mulheres de 40 e 50 anos, e as jovens não têm representatividade e/ou incentivo para fazer um acompanhamento ou conhecer o tema”.**

JÉSSICA CUSTÓDIO, 32 ANOS, SEM HISTÓRICO DE CÂNCER DE MAMA.

**“Eu não fazia ideia de que poderia ter aquela doença, naquela idade”.**

LÍVIA LOPES, DIAGNOSTICADA COM CÂNCER DE MAMA AOS 23 ANOS.

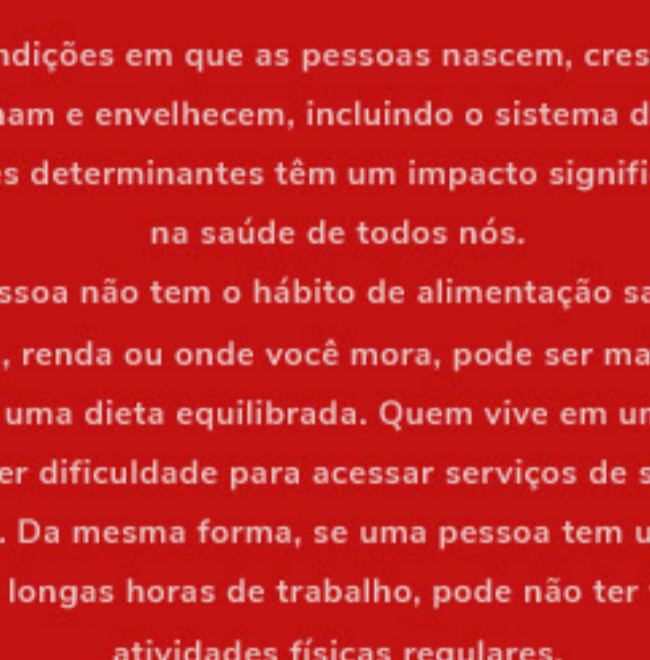
**Cada uma tem o seu corre**



Prevenção é mais que um passo a passo, porque não existe uma única listinha de hábitos para seguir e aumentar as chances de evitar a doença. Ainda mais porque cada pessoa tem sua realidade, seu contexto, sua história de vida. Sem falar que existem muitas barreiras de acesso à informação e compreensão dessas mensagens.

**A verdade é que nem todo mundo tem as mesmas chances de se informar para se prevenir, mas deveria, pois o acesso à informação para fazer suas escolhas é um direito de todos. E é sobre isso a nossa luta.**

O MAMA acredita que todas devem ter a chance de se cuidar. Por isso, queremos que mais pessoas possam abraçar a cultura da prevenção, cada uma dentro das suas possibilidades.



## Você já ouviu falar em Determinantes Sociais da Saúde?

São as condições em que as pessoas nascem, crescem, vivem, trabalham e envelhecem, incluindo o sistema de saúde.

Esses determinantes têm um impacto significativo na saúde de todos nós.

Se uma pessoa não tem o hábito de alimentação saudável, seja por escolha, renda ou onde você mora, pode ser mais difícil para ela manter uma dieta equilibrada. Quem vive em uma área rural pode ter dificuldade para acessar serviços de saúde de qualidade. Da mesma forma, se uma pessoa tem um emprego que exige longas horas de trabalho, pode não ter tempo para atividades físicas regulares.

Manter um estilo de vida saudável não é algo fácil, dependendo das condições que você encara. Por essa razão, não existe uma solução única que funcione para todos. No entanto, ao reconhecer a importância das pequenas mudanças, adaptadas à realidade de cada pessoa, podemos ter grandes benefícios.

**Mas vamos começar do começo: afinal, o que é câncer? E por que ele pode se desenvolver na mama?**

Determinantes Sociais em Saúde são fatores que implicam de forma direta na saúde das pessoas ou no maior risco de adoecimento e desfechos desfavoráveis. Os determinantes em saúde estão associados às questões sociais, econômicas, culturais e aos cenários de iniquidades relacionados à gênero, raça/etnia, sexualidade, questões geracionais e de classe social.

Estes elementos se interrelacionam com condicionantes que impactam no acesso às políticas de saúde, moradia, saneamento básico, proteção social, educação, emprego, renda, entre outros.

Todos estes fatores influenciam a condição de saúde de todos nós.

Assim, uma pessoa que não tem acesso à alimentação saudável, seja por escolha, renda ou restrições do local onde mora, poderá ter mais dificuldade de manter uma dieta equilibrada. Quem vive em uma área rural e/ou em regiões periféricas poderá ter dificuldade para acessar serviços de saúde de qualidade. Da mesma forma, se uma pessoa tem um emprego que exige longas horas de deslucamento e trabalho, pode não ter tempo para atividades físicas regulares.

Manter um estilo de vida saudável não é algo fácil, dependendo das condições que você encara. Por essa razão, não existe uma solução única que funcione para todos. No entanto, ao reconhecer a importância das pequenas mudanças, adaptadas à realidade de cada pessoa, podemos ter grandes benefícios.

Ah, não temos dúvida: uma sociedade com mais igualdade e equidade social é muito mais saudável!

**Conhecer estes conceitos é importante para compreendermos as diversas dimensões que permeiam a noção de saudabilidade :)**

## E quem tem que se preocupar?

Todo mundo.

O câncer de mama acomete especialmente mulheres com mais de 50 anos, e seu risco aumenta com a idade. Entretanto, em países em desenvolvimento, como o Brasil, aproximadamente 30% dos diagnósticos de câncer de mama ocorrem em mulheres com menos de 50 anos<sup>1</sup>.

Desde 2020, a incidência da doença passou de 2% para 5% entre mulheres com até 35 anos<sup>2</sup>. Apesar disso, 25% das jovens não sabem que o câncer de mama pode afetá-las.<sup>3</sup>

O câncer de mama é raro em homens e afeta pessoas em uso de hormônios por mais de cinco anos estão sujeitas a riscos, sendo recomendado procurar atendimento ao perceber qualquer alteração na mama e considerar o rastreamento com imagem a partir dos 40 anos.

Para homens trans que não realizaram cirurgia de retirada das mamas, o risco é semelhante ao das mulheres cis. A retirada das mamas (mastectomia) reduz consideravelmente o risco, mas não o elimina por completo. Por isso, é preciso ficar atento.

**Somente 1 em cada 10 casos de câncer de mama é hereditário<sup>4</sup>. Os outros 9, não relacionados à hereditariedade, podem ter seu risco reduzido por mudanças de hábitos.**

<sup>1</sup> Fonte: Breast Cancer Res Treat (2020).

<sup>2</sup> Fonte: Sociedade Brasileira de Mastologia

<sup>3</sup> Fonte: CoppafEell

<sup>4</sup> Sociedade Brasileira de Mastologia

## E o que causa câncer de mama?

Embora não haja uma resposta definitiva, sabe-se que existem vários aspectos que podem aumentar o risco da doença. 90% dos casos não são hereditários e estão relacionados a multifatores, como mamas densas, exposição hormonal prolongada (início precoce da menstruação, menopausa tardia, uso de terapia hormonal por mais de 50 anos), obesidade, consumo excessivo de álcool, histórico familiar e radioterapia no tórax antes dos 30 anos.

Mesmo que alguém não tenha fatores de risco para o câncer de mama, ainda pode desenvolver a doença, pois os maiores fatores de risco são: ser mulher e estar envelhecendo. Da mesma forma, alguém com todos os fatores de risco pode nunca desenvolvê-la. Por esse motivo, o acompanhamento médico e a mamografia são recomendados para todas as mulheres como a melhor forma de detecção precoce.

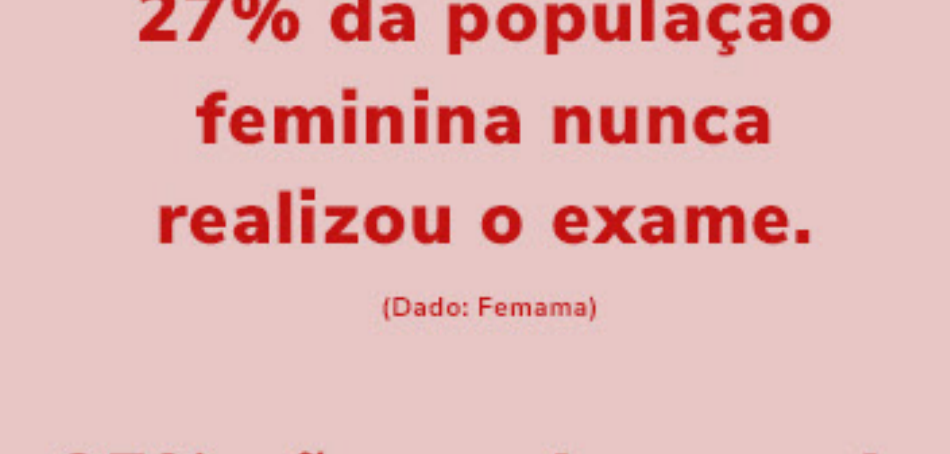


Photo: Albert Font

**Fumar tem alguma relação com o câncer de mama?**

O cigarro, tanto o tradicional quanto o eletrônico (vape), tem sido alvo de muitos estudos por seus possíveis efeitos na saúde, incluindo o câncer de mama. Embora ainda não esteja totalmente claro se existe uma ligação direta entre o cigarro e esse tipo de câncer, é certo que ambos apresentam riscos.

O cigarro convencional já é conhecido por causar vários tipos de câncer e outras doenças graves. Fumar aumenta o risco de problemas no coração, nos pulmões e em diferentes partes do corpo, incluindo o desenvolvimento de tumores.

Os cigarros eletrônicos, por sua vez, podem parecer menos prejudiciais, mas não são inofensivos. Os líquidos usados nesses dispositivos contêm substâncias químicas que podem afetar a saúde, especialmente o sistema respiratório e o coração. Além disso, ainda não sabemos o suficiente sobre os efeitos do vaping a longo prazo, e cientistas estão investigando se ele também pode estar relacionado ao câncer, incluindo o câncer de mama.

Outro ponto importante é que, muitas vezes, mulheres que fumam também consomem álcool, e essa combinação aumenta ainda mais os riscos para a saúde.

Parar de fumar, seja o cigarro tradicional ou o eletrônico, é uma das melhores decisões para reduzir o risco de várias doenças, incluindo vários tipos de câncer. Buscar ajuda profissional pode fazer toda a diferença nesse processo.

Fontes: Uptodate e Thames Breast Clinic



ALGUNS DADOS INTERESSANTES

**Menos de 20% das mulheres entre 50 e 69 anos fazem a mamografia.**

(Dado: Sociedade Brasileira de Mastologia)

**27% da população feminina nunca realizou o exame.**

(Dado: Femama)

**95% são as chances de cura do câncer de mama quando diagnosticado em estágios iniciais e tratado com rapidez.**

(Dado: Femama)

# Cuidados em todas as idades

Nunca é tarde para começar. O melhor momento para se prevenir do câncer de mama é agora! Isso porque as nossas escolhas do dia a dia podem fazer uma grande diferença:

- se exercitar
- evitar bebidas com muito açúcar, como refrigerantes
- não exagerar na bebida alcoólica
- controlar o peso
- colocar mais verduras, legumes e frutas no prato
- evitar cigarros eletrônicos e convencionais

Podem ajudar na prevenção do câncer de mama e de várias outras doenças.

## 4 ótimos motivos para começar as mudanças hoje

1

### A atividade física é sua amiga

Cá entre nós: nem sempre dá vontade de se exercitar, né? A vida está corrida e várias prioridades aparecem ao longo do dia. Mas precisamos lhe contar um fato científico: a atividade física é uma grande aliada na prevenção do câncer de mama, pois contribui para a manutenção de um corpo saudável e redução da gordura corporal.

Você sabia?

**Mulheres que fazem exercícios físicos três vezes por semana tem até 38% menos chance de manifestar o câncer de mama.**

(Dado: [Universidade de Charles, República Tcheca](#))

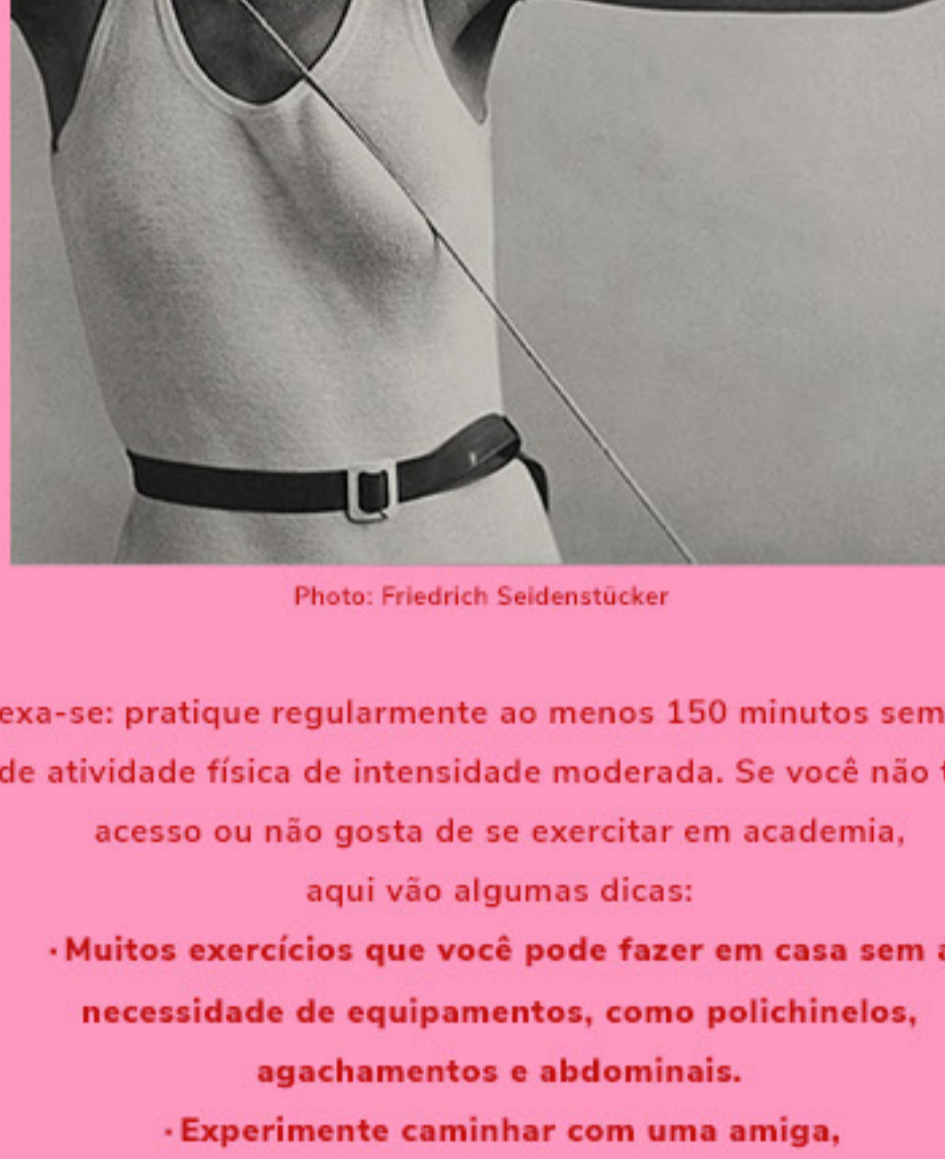


Photo: Friedrich Seidenstücker

Mexa-se: pratique regularmente ao menos 150 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada. Se você não tem acesso ou não gosta de se exercitar em academia, aqui vão algumas dicas:

- Muitos exercícios que você pode fazer em casa sem a necessidade de equipamentos, como polichinelos, agachamentos e abdominais.
- Experimente caminhar com uma amiga, por 30 minutos por dia.
- Dançar é uma maneira divertida e eficaz de se exercitar em casa, enquanto escuta as músicas que você gosta.
- Troque o elevador pelas escadas

Qualquer atividade física já vale. Faça o que você pode, comece com o que você tem. O feito é sempre melhor que o não feito.

2

### Saúde no prato

Sabe aqueles lanches industrializados que a gente encontra em qualquer esquina? Então, em geral, eles são cheios de calorias, sal e açúcares que não fazem nada bem para a nossa saúde.

Sempre que der, tente trocar esses alimentos por frutas e verduras. A gente sabe que falar sobre alimentação saudável no Brasil é muito complicado, pois há várias condições socioeconômicas que dificultam o acesso a alimentos mais nutritivos. Mas, sempre que der, vale a pena investir nessa troca.

Alimentação saudável de verdade não é comer alimentos que estão na moda por serem considerados "fit".

É variedade, equilíbrio e moderação.

E ainda vale o ditado: quanto mais colorido o prato, maior variedade de nutrientes consumidos.



3

### Um brinde com suco

Diminuir os drinks pode ser um grande passo para se prevenir. O álcool mexe com nossos hormônios e o jeito que nosso corpo funciona, causando estresse oxidativo e a inflamação.

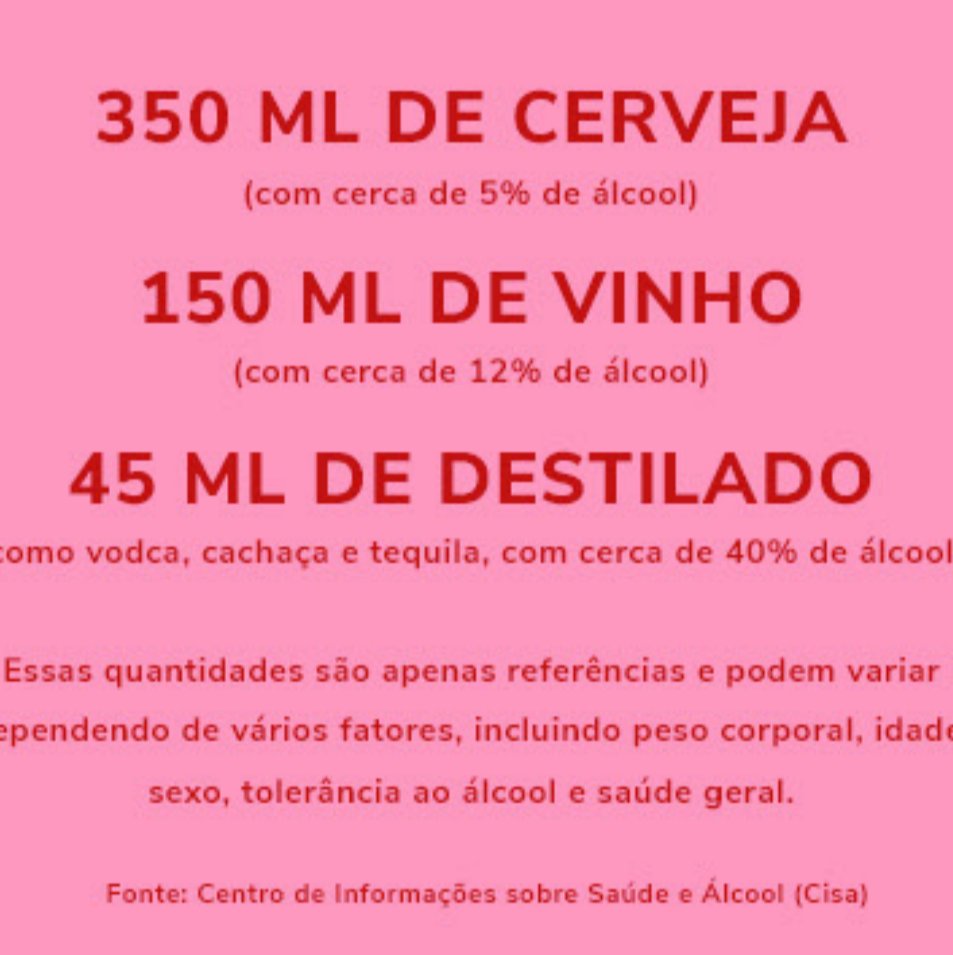


Photo: @aplos.world

### E AÍ, VOCÊ DEVE ESTAR SE PERGUNTANDO, QUANTO POSSO BEBER SEM PROBLEMAS?

Não existe consumo seguro do álcool, isso é um fato que precisamos pontuar. No entanto, a gente sabe que algumas ocasiões sociais nos convidam a brindar.

A dica é manter sempre a moderação e desenvolver uma relação consciente com o álcool.

**Agora, se você está se perguntando sobre as quantidades diárias que são consideradas moderadas, aqui estão alguns exemplos:**

**350 ML DE CERVEJA**

(com cerca de 5% de álcool)

**150 ML DE VINHO**

(com cerca de 12% de álcool)

**45 ML DE DESTILADO**

(como vodca, cachaça e tequila, com cerca de 40% de álcool)

Essas quantidades são apenas referências e podem variar dependendo de vários fatores, incluindo peso corporal, idade, sexo, tolerância ao álcool e saúde geral.

Fonte: Centro de Informações sobre Saúde e Álcool (Cisa)

4

### Controle do peso

Se você não tinha ideia da relação entre o sobrepeso e o câncer de mama, saiba que você não é a única. Uma pesquisa da Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica mostrou que uma em cada quatro pessoas também desconhecia.

E qual é a relação entre o peso e o câncer de mama? Acontece que o excesso de peso pode levar a um estado de inflamação constante no corpo. Além disso, pessoas com obesidade tendem a ter níveis mais altos de insulina no sangue, o que pode estimular o crescimento das células, inclusive as cancerosas.

Um estudo de 2019<sup>1</sup> revelou que, em 2012, o excesso de peso corporal foi responsável por cerca de 3,9% de todos os casos de câncer, totalizando 544.300 casos. Desses, a maioria afetou mulheres, com 368.500 casos, enquanto os homens tiveram 175.800 casos. A boa notícia é que o sobrepeso é um dos principais fatores de risco evitáveis para o câncer de mama.

O risco de câncer de mama é 40% maior em uma pessoa obesa do que em uma pessoa com peso normal, especialmente na pós-menopausa.

<sup>1</sup>Sung H, Siegel RL, Torre LA, et al. Global patterns in excess body weight and the associated cancer burden. CA: A Cancer Journal for Clinicians 2019; 69(7):911-112.

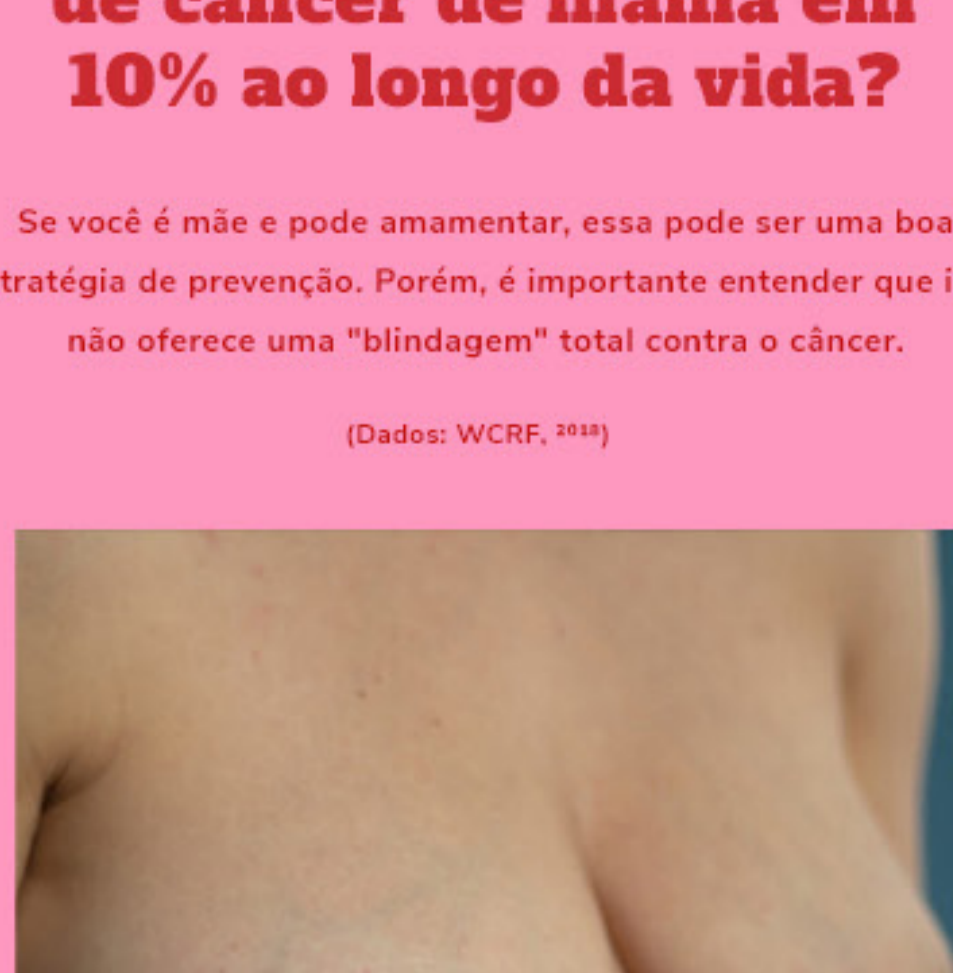


Photo: Sarah Plantadosi

Sabemos como é difícil manter peso saudável, porque isso exige tempo, energia e, muitas vezes, também dinheiro. No entanto, entender que o excesso de peso pode aumentar o risco de várias doenças é o primeiro passo para adotar atitudes e fazer escolhas mais saudáveis.

5

### Dica extra! Amamentar também protege.

Nem toda mulher sonha em ser mãe, e está tudo bem. E mesmo entre as que se tornam mães, nem todas conseguem ou optam por amamentar. E isso também é ok. Cada mulher tem sua jornada única e todas as escolhas são válidas.

Mas é importante saber que a amamentação é uma das maneiras de se proteger contra o câncer de mama. Quanto mais tempo uma mulher amamenta, maior é o benefício para a saúde dela.

**Você sabia que amamentar por 2 anos pode reduzir o risco de câncer de mama em 10% ao longo da vida?**

Se você é mãe e pode amamentar, essa pode ser uma boa estratégia de prevenção. Porém, é importante entender que isso não oferece uma "blindagem" total contra o câncer.

(Dados: WCRF, 2019)



Photo: Braga

## Cuidados em todas as idades

### A PARTIR DOS 18 ANOS

Quanto antes a gente se atentar para o cuidado de mama, melhor. Isso não significa que você precisa ficar preocupada o tempo todo.

Primeiro, é bom bater um papo com a família e descobrir se tem alguém que já teve a doença. Isso pode dar uma noção se você tem mais chances de ter também.

Depois, lembre-se que conhecer o seu corpo é super importante, e isso inclui as suas mamas. Aqui estão algumas dicas:

#### • Olhe e sinta:

Você pode fazer isso durante o banho, se vestindo, ou em qualquer momento que pareça natural e confortável. Observe o tamanho, a forma, a cor e a textura das suas mamas.

#### • Note as mudanças:

Se você notar algo diferente, como um nódulo que não estava lá antes, vermelhidão, inchaço, dor ou qualquer outra mudança, é importante procurar um(a) médico(a).

#### • Não se assuste:

A maioria das mudanças nas mamas não é câncer, mas é sempre melhor verificar qualquer coisa que pareça fora do comum para você.

### A PARTIR DOS 30 ANOS

É super importante procurar um especialista para fazer uma avaliação:

• Se na sua família tem casos de câncer de mama ou de ovário

• Se você fez radioterapia no tórax (parte do corpo acima da cintura) antes dos 30 por causa de linfoma

• Se já teve biópsias que mostraram alterações

• Se na sua família tem uma variação genética que aumenta o risco de câncer de mama

Os especialistas podem sugerir exames diferentes da ressonância magnética e até discutir procedimentos para reduzir o risco.

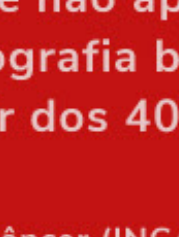
E não é só isso! Mulheres entre 30 e 40 anos devem procurar o(a) ginecologista todo ano para fazer um check-up das mamas. E se notar alguma mudança, procure o especialista. Conhecer o próprio corpo é fundamental.

## Quando procurar um(a) mastologista?

Mastologia não cuida apenas dos casos de câncer de mama, mas também de infecções, nódulos, mamas assimétricas e ginecomastia (crescimento das glândulas das mamas).

Para mulheres e homens, é importante consultar um especialista sempre que surgir algum desconforto ou anormalidade na região das mamas, independentemente da idade.

Mesmo sem sintomas, é recomendado que as mulheres procurem um (uma) mastologista a partir dos 35 anos.



### A PARTIR DOS 40 ANOS

Está chegando nos 40? Sem crise! Só é importante saber que é nessa época que o risco de desenvolver câncer de mama começa a aumentar. Por isso, fazer a mamografia se torna um passo super importante.

A maioria das sociedades médicas e a Lei 11.664/2008 sugerem que todas as mulheres, mesmo aquelas que não apresentam sintomas, façam uma mamografia bilateral todo ano a partir dos 40 anos.

O Instituto Nacional de Câncer (INCA) e o Ministério da Saúde, por exemplo, recomendam que esse exame seja feito de dois em dois anos, a partir dos 50 anos.

De qualquer forma, se você tem acesso à mamografia, não deixe de fazer. Ela detecta tumores muito pequenos, do tamanho de uma moeda de 5 centavos. Isso só é possível com o exame, por isso o toque não substitui a mamografia.

### A PARTIR DOS 50 ANOS

A gente vai ficando mais experiente e algumas coisas vão mudando. Uma delas é que as chances de ter câncer de mama começam a aumentar. E tem vários fatores que podem influenciar nisso, como estar acima do peso, não fazer exercícios, curtir umas bebidinhas a mais e usar hormônios por muito tempo depois da menopausa.

Se você precisa fazer reposição hormonal, fica a dica: é importante ter um cuidado extra, especialmente se a duração for superior a 5 anos.

### A PARTIR DOS 60 ANOS

Vamos continuar fazendo os exames preventivos.

Sabe aquela história de que prevenir é melhor que remediar? Então, isso vale muito quando o assunto é mamografia. É super importante que as mulheres não deixem de fazer esse exame todo ano.

### A PARTIR DOS 70 ANOS

Continua sendo importante visitar o(a) ginecologista todo ano e seguir as recomendações de exames que são feitas especialmente pra você, levando em conta o seu histórico de saúde.

As sociedades médicas nacionais e internacionais recomendam mamografia até os 74 anos.

Se a mulher está saudável e tem acesso ao acompanhamento médico, pode manter o controle mamográfico, afinal, a população está envelhecendo – e cada vez com mais qualidade de vida.

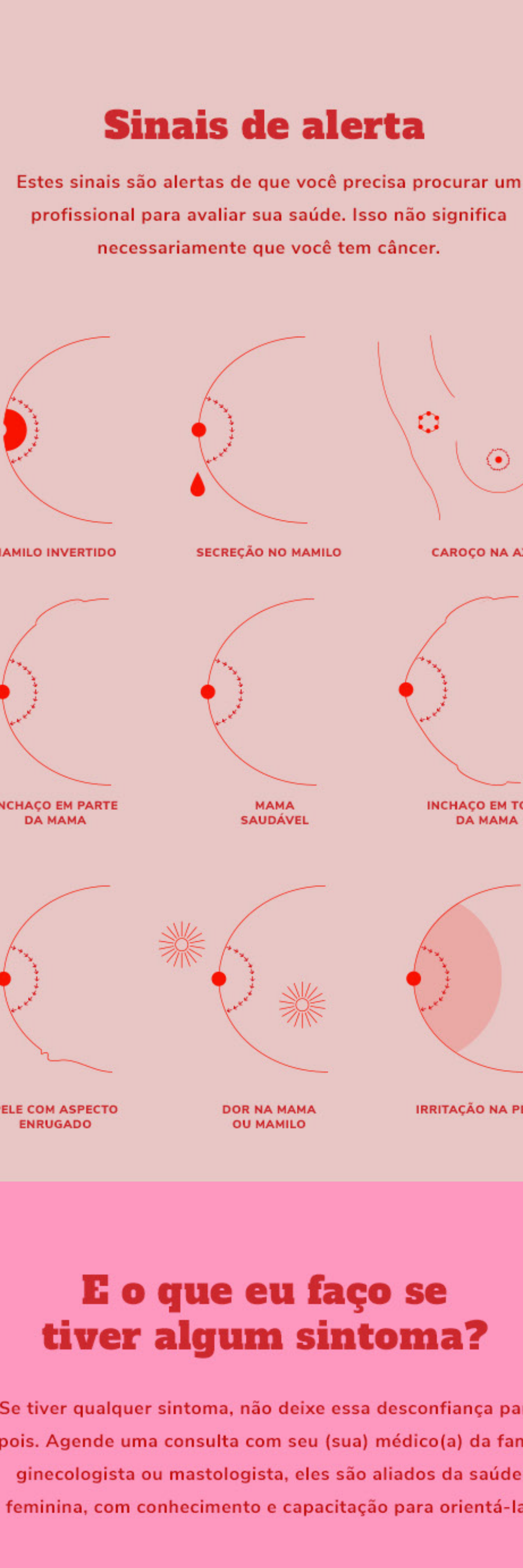
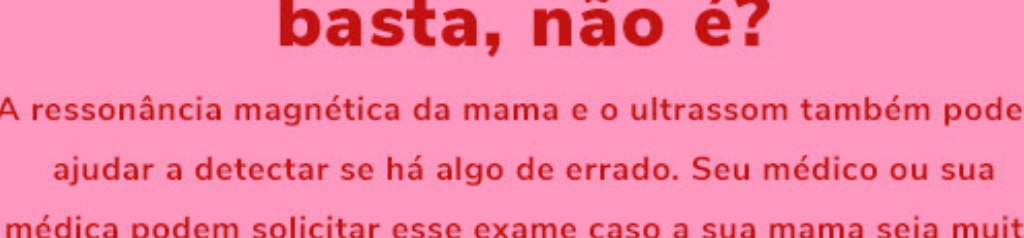


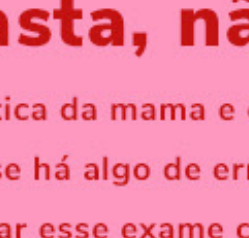
Photo: Sigurd Grünberger

## Sinais de alerta

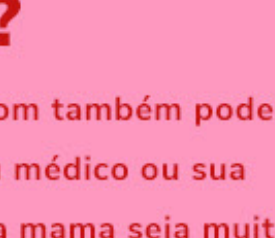
Estes sinais são alertas de que você precisa procurar um profissional para avaliar sua saúde. Isso não significa necessariamente que você tem câncer.



MAMILO INVERTIDO



SECREÇÃO NO MAMILO



CAROÇO NA AXILA



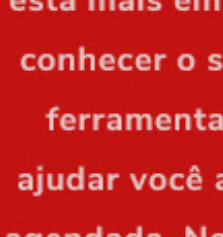
INCHAÇO EM PARTE DA MAMA



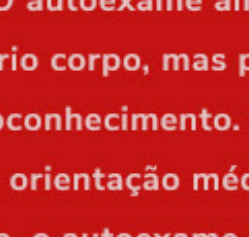
MAMA SAUDÁVEL



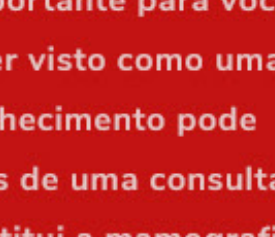
INCHAÇO EM TODA DA MAMA



PELE COM ASPECTO ENRUGADO



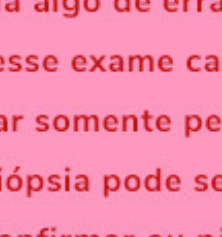
DOR NA MAMA OU MAMILO



IRRITAÇÃO NA PELE

## E o que eu faço se tiver algum sintoma?

Se tiver qualquer sintoma, não deixe essa desconfiança para depois. Agende uma consulta com seu (sua) médico(a) da família, ginecologista ou mastologista, eles são aliados da saúde feminina, com conhecimento e capacitação para orientá-la.



## Precisa mesmo fazer a mamografia?

A mamografia é capaz de identificar até tumores que medem menos de 1 cm. Para ter uma ideia, isso é menor do que uma moeda de 5 centavos.

## Só a mamografia basta, não é?

A ressonância magnética da mama e o ultrassom também podem ajudar a detectar se há algo de errado. Seu médico ou sua médica podem solicitar esse exame caso a sua mama seja muito densa e difícil de observar somente pela mamografia. Se algo de estranho aparecer, a biópsia pode ser indicada para analisar fragmentos de tecido, confirmar ou não a presença das células cancerígenas.

## E o autoexame?

A gente sabe que você já ouviu várias vezes a recomendação para tocar as suas mamas. Acontece que esse conselho já não está mais em alta... O autoexame ainda é importante para você conhecer o seu próprio corpo, mas precisa ser visto como uma ferramenta de autoconhecimento. Esse conhecimento pode ajudar você a buscar orientação médica antes de uma consulta agendada. No entanto, o autoexame não substitui a mamografia e é menos eficiente na detecção de tumores iniciais, que são mais fáceis de tratar. Então, toque-se, mas mantenha o acompanhamento médico e os exames de rotina em dia.

**Você acredita que 64% das mulheres ainda consideram o autoexame a forma mais eficaz de identificar precocemente o câncer de mama?**

Fonte: Instituto Intelligência em Pesquisa e Consultoria (Ipec), 2022

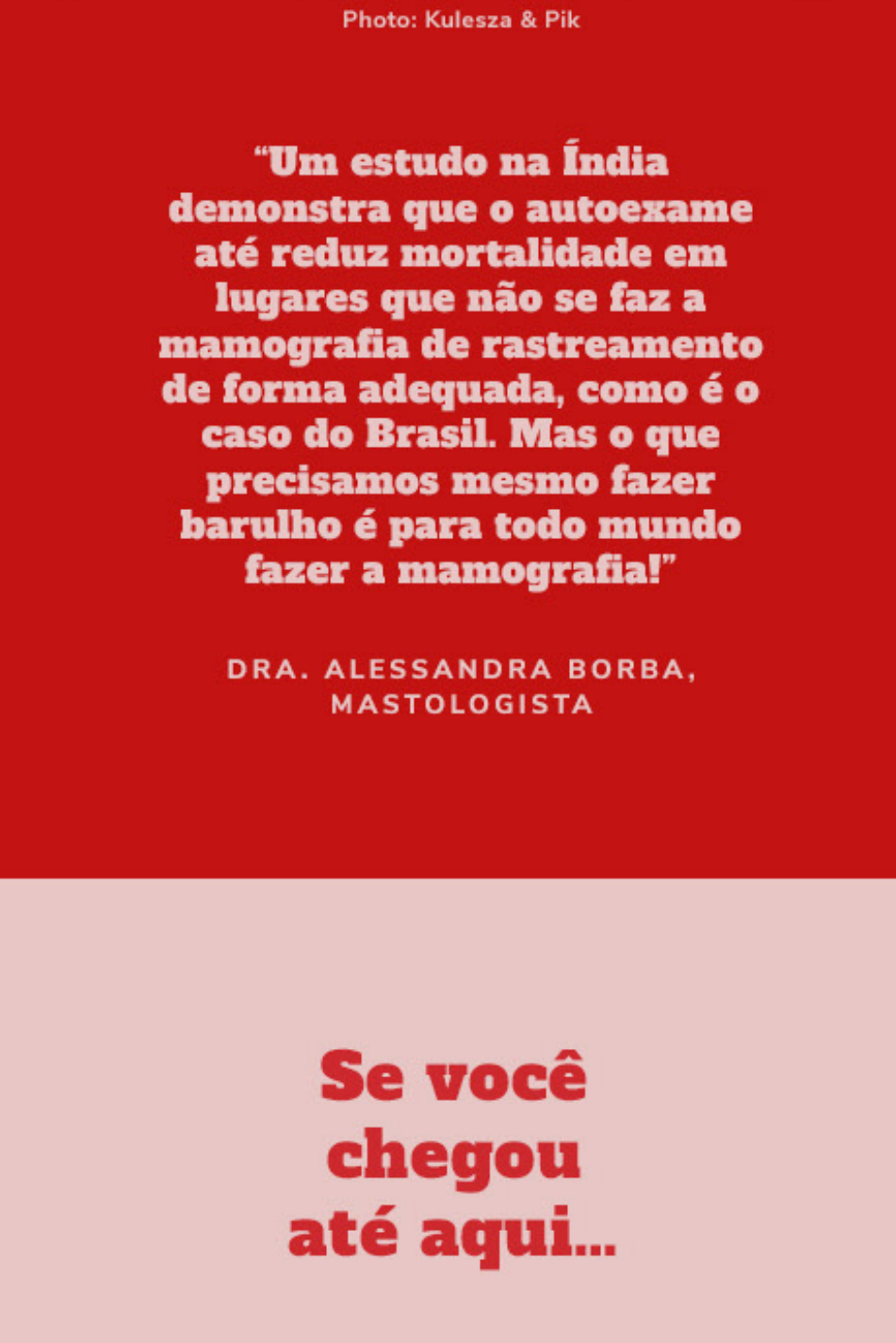


Photo: Kuleza & Pik

**"Um estudo na Índia demonstra que o autoexame até reduziu mortalidade em lugares que não se faz a mamografia de rastreamento de forma adequada, como é o caso do Brasil. Mas o que precisamos mesmo fazer barulho é para todo mundo fazer a mamografia!"**

DRA. ALESSANDRA BORBA, MASTOLOGISTA

## Se você chegou até aqui...

Obrigada por ter participado desta jornada de prevenção. Convidamos você a multiplicar as culturas de prevenção enviando este manual para as mulheres com quem você convive.

## Se o inimigo é silencioso, estamos juntas fazendo barulho!



## Expediente:

IDEALIZAÇÃO: MAMA

REALIZAÇÃO: JÚLIA PRESOTTO - WHEEL

DIREÇÃO CRIATIVA: LUCIE ALESSI - TODA

REDAÇÃO: KARINE MENONCIN

DESENVOLVIDO POR: DRA. ALESSANDRA BORBA, MASTOLOGISTA

REVISÃO CIENTÍFICA: DR. GUSTAVO WERUTSKY, ONCOLOGISTA  
DRA. ABNA VIEIRA, ONCOLOGISTA  
DRA. FABIANA MAKDISSI, MASTOLOGISTA  
CARLA ALMEIDA, SOCIOLOGA E HEAD DE MOBILIZAÇÃO SOCIAL DO MAMA

# mama

Culturas de Prevenção

SAIBA MAIS:

[MAMA.CULTURASDEPREVENCAO.COM.BR](http://MAMA.CULTURASDEPREVENCAO.COM.BR)

[@MAMA\\_CULTURASDEPREVENCAO](https://www.instagram.com/mama_culturasdeprevencao)