



# Cartilha do Outubro Rosa

*Toque-se com amor, previna com  
cuidado: Outubro Rosa é o seu mês de  
proteção!*

**Um toque  
de cuidado**



SME ENGENHARIA



**Um toque  
de cuidado**



# CÂNCER DE MAMA:

## VAMOS FALAR SOBRE ISSO?

O câncer de mama é uma doença resultante da multiplicação de células anormais da mama, que forma um tumor com potencial de invadir outros órgãos.

Há vários tipos de câncer de mama. Alguns se desenvolvem rapidamente, e outros, não. A maioria dos casos tem boa resposta ao tratamento, principalmente quando diagnosticado e tratado no início

É o mais comum entre as mulheres, mas pode acometer homens também, por isso, é essencial que todos se cuidem!



# O QUE CAUSA CÂNCER DE MAMA?

Não há uma causa única, diversos são os fatores que estão relacionados a doença.

## Comportamentais/ambientais:

- **Obesidade e sobrepeso após a menopausa.**



- **Sedentarismo (não fazer exercícios).**



- **Consumo de bebida alcoólica.**



- **Exposição frequente a radiações ionizantes (raios X, mamografia e tomografia).**



## **História reprodutiva/hormonais:**

- **Primeira menstruação (menarca) antes dos 12 anos.**
- **Não ter tido filhos. Primeira gravidez após os 30 anos.**
- **Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos.**
- **Ter feito uso de contraceptivos orais (pílula anticoncepcional) por tempo prolongado.**
- **Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente se por mais de cinco anos.**

## **Hereditários/genéticos História familiar de:**

- **Câncer de ovário.**
- **Câncer de mama em homens.**
- **Câncer de mama em mãe, irmã ou filha, principalmente antes dos 50 anos**

# COMO FAZER PARA PREVENIR?

- **Manter uma dieta saudável, com frutas, legumes e verduras;**
- **Praticar atividade física regularmente;**
- **Manter o peso corporal adequado;**
- **Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;**
- **Amamentar seu bebê (amamentar o máximo de tempo possível é um fator de proteção contra o câncer);**
- **Não fumar e evitar o tabagismo.**



# QUAIS OS SINTOMAS?

O sintoma mais comum de câncer de mama é o aparecimento de nódulo, geralmente indolor, duro e irregular, mas há tumores que são de consistência branda, globosos e bem definidos.

## Outros sinais de câncer de mama são:

- **Mudança na textura da pele, como enrugamento;**
- **Mudança no tamanho ou formato;**
- **Dor constante na mama ou nas axilas;**
- **Mamilo para dentro ou achatada;**
- **Vermelhidão ou coceira ao redor do mamilo;**
- **Vazamento dos mamilos;**



# COMO PERCEBER OS SINAIS E SINTOMAS?

**Todas as mulheres, independentemente da idade, podem conhecer seu corpo para saber o que é e o que não é normal em suas mamas. A maior parte dos cânceres de mama é descoberta pelas próprias mulheres.**

**Olhe, palpe e sinta suas mamas no dia a dia para reconhecer suas variações naturais e identificar as alterações suspeitas. Em caso de alterações persistentes, procure o Posto de Saúde.**



# TRATAMENTO

O tratamento do câncer de mama depende da extensão da doença. Quando a doença é diagnosticada no início, o tratamento tem maior potencial curativo. O tratamento tem por objetivos principais prolongar a sobrevida e melhorar a qualidade de vida. As modalidades de tratamento do câncer de mama podem ser divididas em:

- Tratamento local com cirurgia e radioterapia (além de reconstrução mamária)
- Tratamento com quimioterapia, hormonioterapia e terapia biológica

**Atenção: As informações nesta cartilha pretendem apoiar e trazer informações úteis sobre o câncer de mama, mas não substituem a consulta médica.**



**Em casos de suspeita, procure sempre uma avaliação pessoal com um médico da sua confiança.**



**SME ENGENHARIA**

**INFORME-SE,  
CONVERSE,  
COMPARTILHE ESSAS  
INFORMAÇÕES!**



**SME ENGENHARIA**

