



CEUMA
UNIVERSIDADE

CÂNCER DE MAMA

"Mulher, te toca!"



Autores:

Maria Fernanda Sales Campos

Acadêmica do Curso de Medicina da Universidade Ceuma, São Luís - MA

Mariana Soares

Acadêmica do Curso de Medicina da Universidade Ceuma, São Luís - MA

Melissa Clementino Sousa

Acadêmica do Curso de Medicina da Universidade Ceuma, São Luís - MA

Monique Santos do Carmo

Doutorado em Ciências da Saúde (2015-2018) com ênfase em Microbiologia pela UFMA.

Tatyana Santana de Azevedo Silva

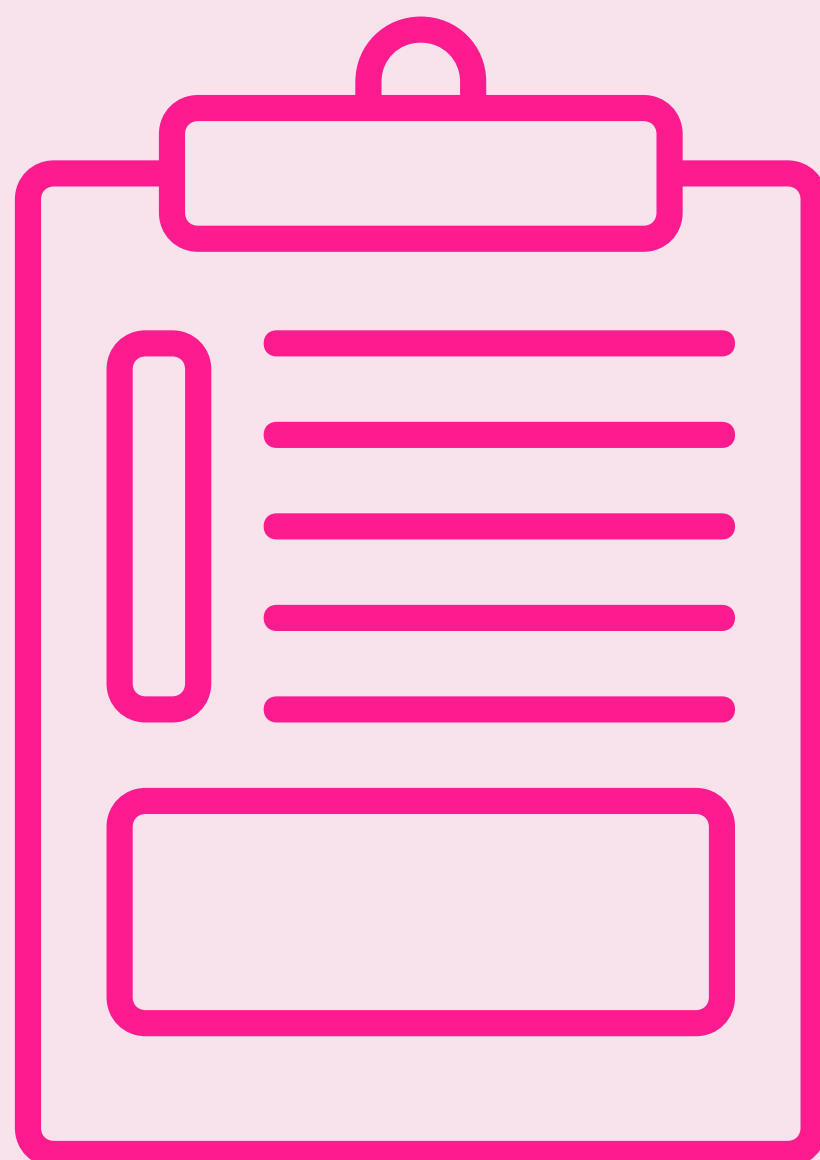
Mestre em gestão em Programas de Serviço de Saúde

Ronildson Lima Luz

Revisor técnico científico, Instituto Estadual de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão, São Luís, MA



Ficha catalográfica



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (UNICEUMA) Universidade Ceuma
Processamento técnico Catalogação na fonte elaborada pela equipe de Bibliotecárias:**

Gleice Melo da Silva – CRB 13/650
Marina Carvalho de Souza – CRB 13/823
Michele Alves da Silva – CRB 13/601

C198c Campos, Maria Fernanda Sales.

Câncer de Mama: Mulher, te toca! [Recursos Eletrônico]. /
Maria Fernanda Sales, Mariana Soares, Melissa Clementino
Sousa, Monique Santos do Carmo, Tatyana Santana de
Azevedo Silva. - São Luís: UNICEUMA, 2021.

18p.: il.
ISBN 978-65-86988-21-5

1. Nódulo. 2. Eritemia. 3. Outubro Rosa. I. Luz, Ronildson
Lima. (Revisor). IV. Título.

CDU:616

Sumário

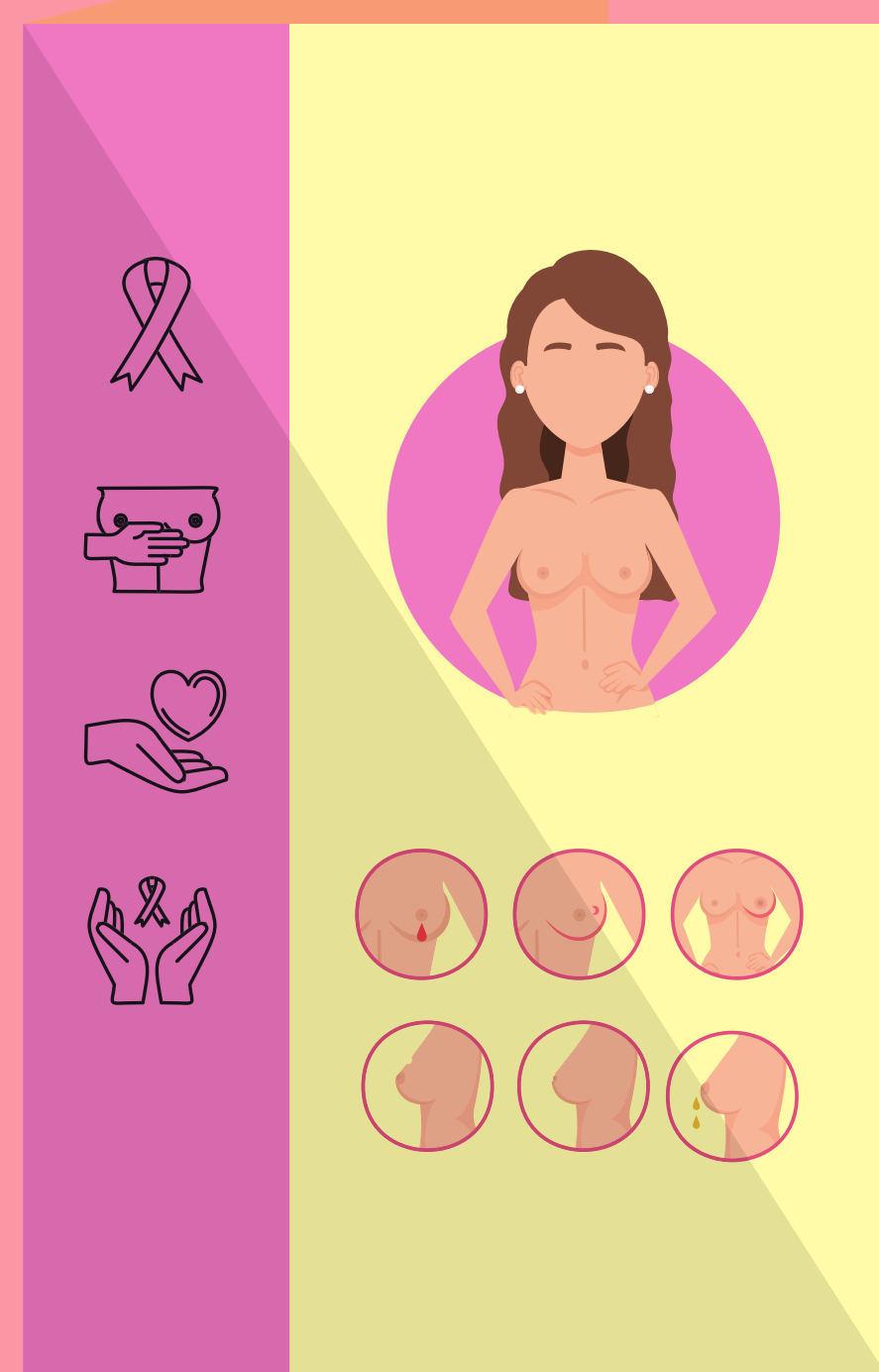
Apresentação.....	5
O que é o câncer de mama?.....	6
Como ocorre o câncer de mama?.....	7
Dados epidemiológicos.....	8
Sinais e sintomas.....	9
A importância do autoexame.....	10
Diagnóstico.....	12
Tratamento.....	13
Prevenção.....	14
O outubro rosa.....	15
Referências.....	17

Apresentação:



Temos a satisfação de apresentar o manual informativo sobre Prevenção do Câncer de Mama na Atenção Básica, sendo a cartilha um trabalho de revisão de literatura realizado por nós, discentes do curso de medicina da Universidade Ceuma.

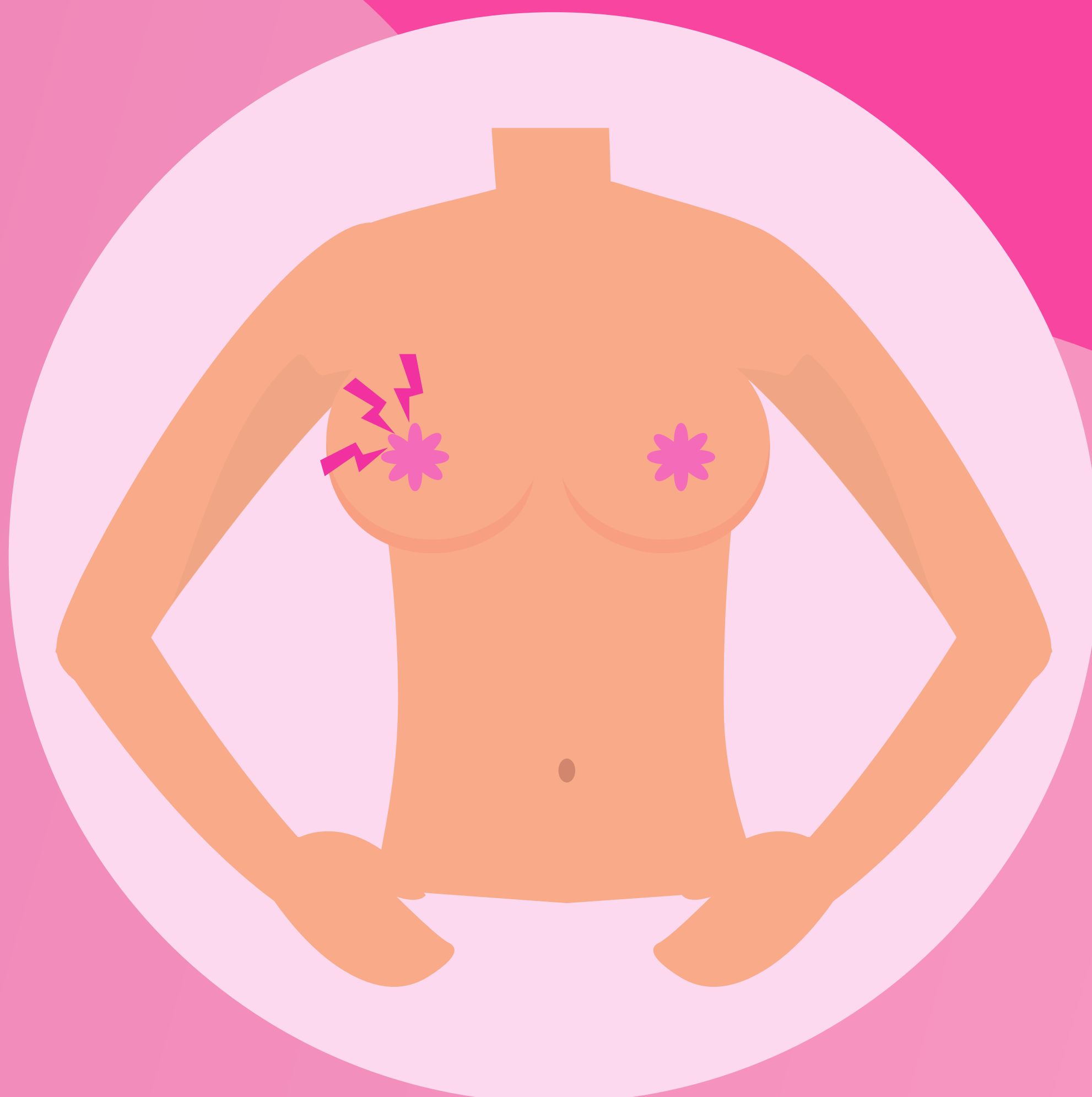
Diante do objetivo do curso de aprimorar os métodos de aprendizagem, a busca e síntese de informações e posterior realização dessa cartilha, têm a finalidade de informar às mulheres sobre a importância da prevenção do câncer de mama, aumentando o número de diagnósticos precoces e consequentemente reduzir as taxas de mortalidade, a partir da apresentação da definição, epidemiologia, fisiopatologia, manifestações clínicas, autoexame, diagnóstico, tratamento e prevenção deste tema.



O que é o câncer de mama?



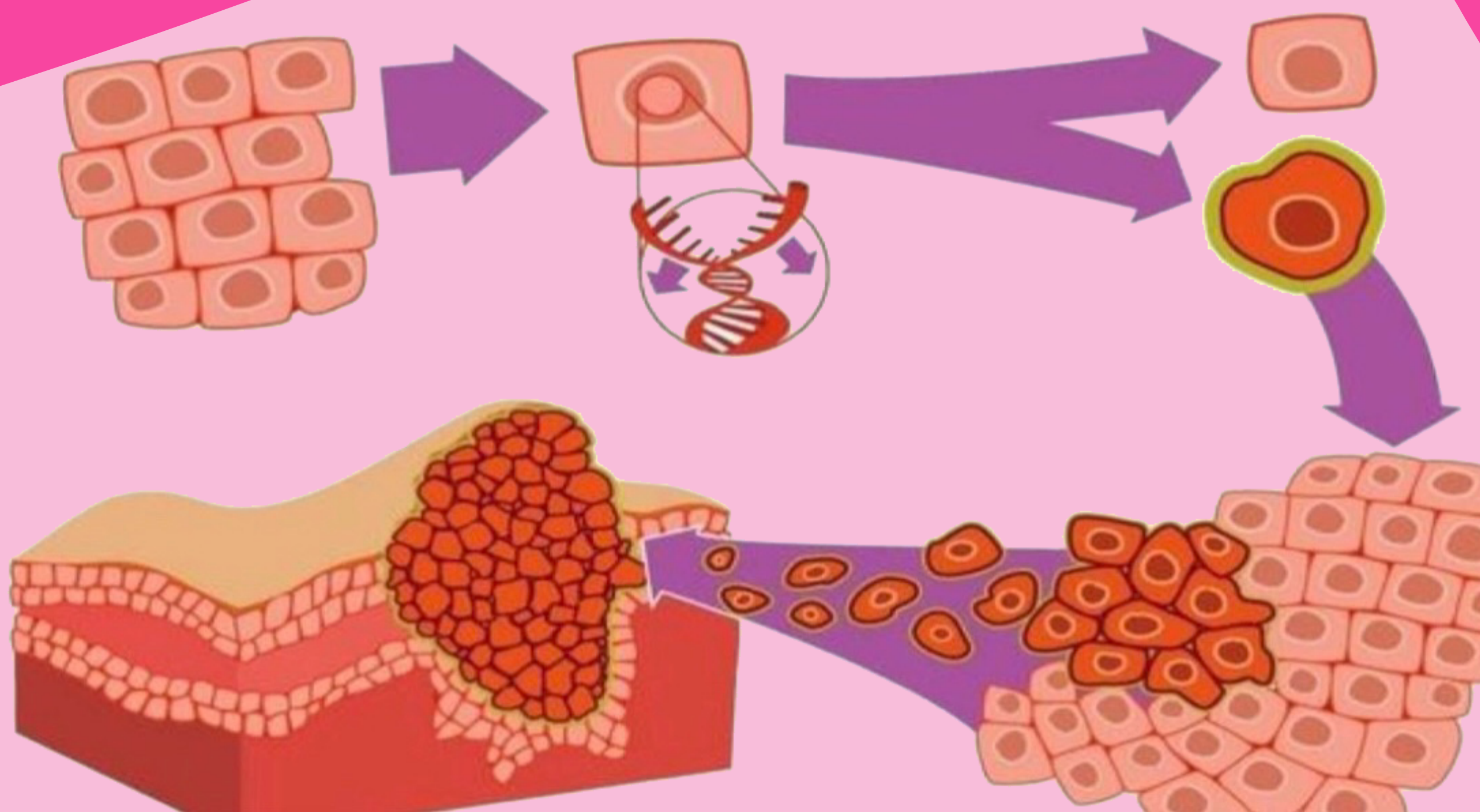
É uma doença resultante da multiplicação de células cancerígenas anormais, formando um tumor. Existem vários tipos de câncer de mama, mas a maioria dos casos tem boa resposta ao tratamento, principalmente quando diagnosticado e tratado no início.



Como ocorre o câncer de mama?

O câncer de mama é caracterizado por um crescimento rápido e desordenado de células mamárias que adquirem características anormais. A desorganização no crescimento dessas células causam alterações histológicas que as caracterizam como tumor.

Vale lembrar ainda que a hereditariedade da família, a partir da genética, ou seja, de familiares que tenham ou tiveram doenças cancerígenas, se torna predisposição para a doença.



Dados epidemiológicos



É o câncer mais incidente em mulheres no mundo, sendo a quinta causa de morte por câncer em geral (626.679 óbitos) e a causa mais frequente de morte por câncer em mulheres.

O câncer de mama é raro antes dos 35 anos, mas é a principal causa de mortalidade entre mulheres de 45 a 55 anos.



Sinais e sintomas



No câncer de mama, em estágio inicial pode se apresentar de forma assintomática. Entretanto, o sintoma mais comum é um aparecimento de um nódulo em massa em uma ou ambas as mamas. Ademais pode se notar outros sinais e sintomas como:

- Nódulo
- Inchaço de toda ou parte da mama
- Irritação ou abaulamento de alguma região mamária
- Dor na mama ou no mamilo
- Eritema (vermelhidão) na pele
- Espessamento ou retração da pele ou do mamilo
- Secreção sanguinolenta ou serosa pelos mamilos
- Linfonodos aumentados



A importância do autoexame

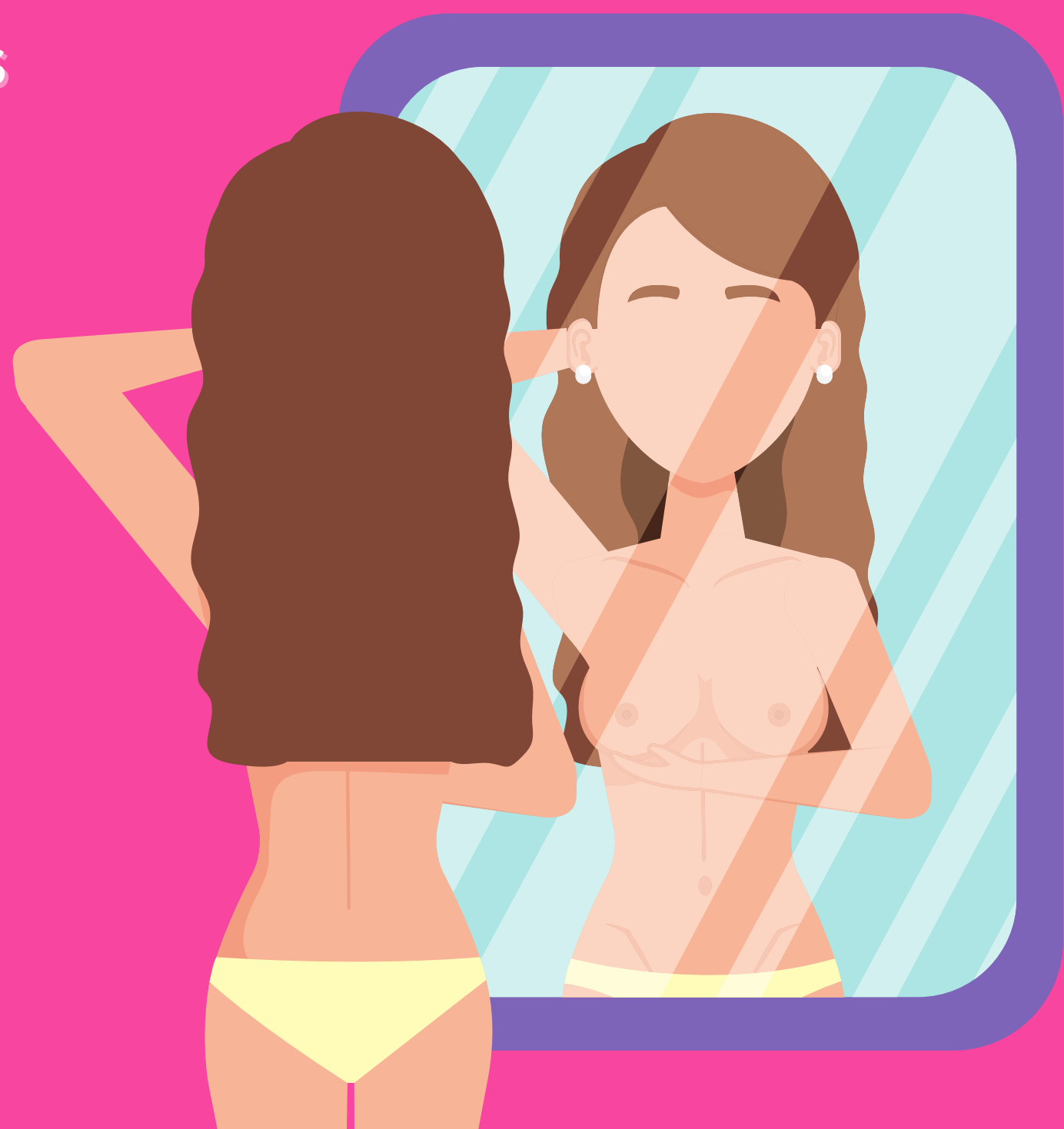


O autoexame é extremamente importante como meio diagnóstico para o câncer de mama, possibilitando a descoberta precoce da doença. Deve ser realizado todo mês, e em todas as mulheres acima dos 20 anos.

Para realizá-lo é simples:

1. Fique de pé, de frente a um espelho, com as mãos na cintura. Observe suas mamas. Repare na cor, tamanho, textura e formato das mesmas.

2. Levante os braços e observe as mamas de frente e de lado. Se estas forem volumosas, deve-se levantá-las para que a região escondida pela pele possa ser observada.



A importância do autoexame



3. Deite-se de barriga para cima, e com a ponta dos dedos aperte a mama gentilmente. Faça pequenos movimentos circulares. Alternando a pressão dos movimentos. Use a mão esquerda para examinar a mama direita e a mão direita para examinar a esquerda.

4. Realize movimentos de cima para baixo e de baixo para cima, em zigue-zague, de modo a cobrir toda a extensão da mama.

5. Este exame também pode ser repetido em pé, enquanto se toma banho, pois a pele molhada torna-o mais fácil de ser realizado.

A realização do autoexame não substitui a necessidade da mamografia ou de uma consulta de rotina.



O diagnóstico precoce é de suma importância, pois aumenta as chances de cura em mais de 90% dos casos. As principais formas de detectar o câncer de mama precocemente são:

- **Autoexame:** seguindo os passos corretamente e buscando um médico especialista quando encontrar alguma alteração
- **Mamografia:** recomenda-se que ele seja realizado anualmente, sendo indicado para todas as mulheres acima de 50 anos. Para aquelas que têm histórico familiar, ele deverá ser feito a partir dos 40 anos sob orientação médica

Outros exames de mama:

Ultrassonografia/ Ecografia mamária:

Exame que não utiliza radiação, sendo recomendado para jovens e grávidas que também pode detectar alterações mamárias



Tratamento



O tratamento varia de acordo com o grau do tumor, podendo ser usados: hormônioterapia, quimioterapia, radioterapia ou cirurgia nos casos de tumor maligno.

Já em casos de tumor benigno torna-se necessário apenas o acompanhamento do nódulo, sem outros tipos de tratamento.

Os tratamentos podem ser feitos pelo SUS e deve-se contactar o INCA para que seja realizado o mais perto de casa possível.





Prevenção

A prevenção é essencial para evitar o desenvolvimento do câncer de mama e sua progressão, estando diretamente relacionada ao controle dos fatores de risco. Sendo assim, destaca-se a importância da prática de atividades físicas, evitar o excesso do consumo de álcool, desenvolver hábitos de alimentação saudáveis.

Ademais, consultas anuais tanto em médicos ginecologistas e especializados e a realização periódica do autoexame e da mamografia são formas de prevenir a doença.



O outubro rosa

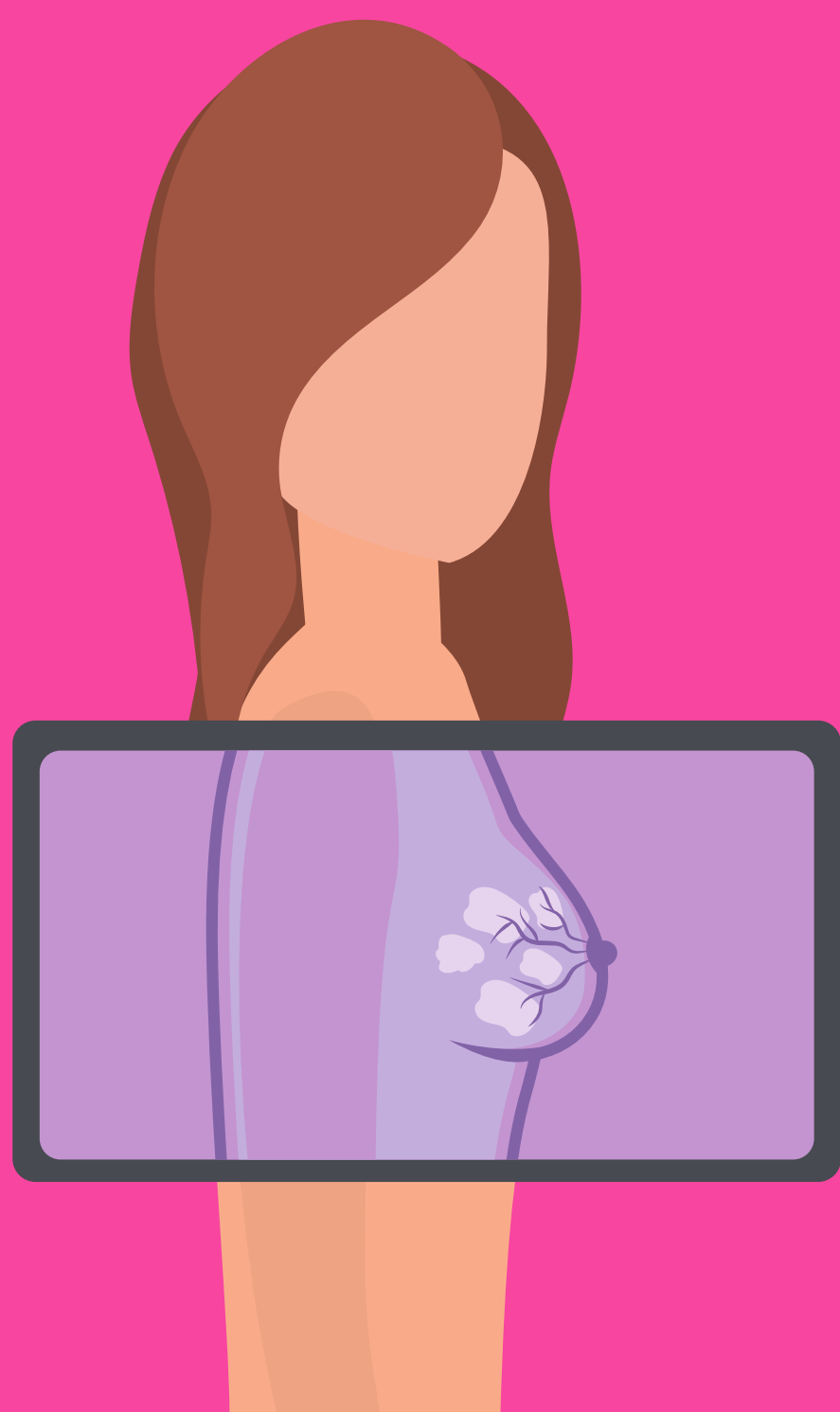
É um movimento internacional de conscientização para o controle do câncer de mama, o Outubro Rosa foi criado na década de 1990. A data é celebrada anualmente, com o objetivo de compartilhar informações e promover a conscientização sobre a doença; proporcionar maior acesso aos serviços de diagnóstico e de tratamento e contribuir para a redução da mortalidade.

No Brasil, o INCA promove eventos técnicos, debates e apresentações sobre o tema, assim como produz materiais e outros recursos educativos para disseminar informações sobre fatores protetores e detecção precoce do câncer de mama.



PREVINA-SE!

Ao falar de prevenção, todo tipo de informação se torna necessária. Se informe, compartilhe conhecimento com outras mulheres e espalhe essa ideia.



(FEMAMA), Federação Brasileira de Instituições Filantrópicas de Apoio À Saúde da Mama. O câncer de mama em números. Femama.Org, [s. l], p. 1-1, 2019.

CONSENSO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE MASTOLOGIA (PiauÍ). Sociedade Brasileira de Mastologia (org.). Câncer de mama. Consenso da Sociedade Brasileira de Mastologia: Câncer de mama, Teresina, v. 8, n. 10, p. 1-328, nov. 2017. Disponível em: <https://www.sbmastologia.com.br/medicos/wp-content/uploads/2018/03/C%C3%A2ncer-de-Mama-Consenso-da-SBM-Regional-Piau%C3%AD-2017.pdf>. Acesso em: 03 dez. 2020.

DIAS, Maria Beatriz Kneipp. Diretrizes para detecção precoce do câncer de mama no Brasil. II – Novas recomendações nacionais, principais evidências e controvérsias. Cadernos de Saúde Pública (Csp), [s. l], p. 1-16, 2018

DIAGNÓSTICA, Alta Excelência. Tudo sobre mamografia e os diferentes tipos de exame de mama. Altadiagnosticos.Com.Br, [s. l], p. 1-1, 2020.

PEDRO PINHEIRO (São Paulo). Revista Md Saúde (org.). CÂNCER DE MAMA – AUTO-EXAME E DIAGNÓSTICO. Revista Md Saúde, São Paulo, v. 10, n. 7, p. 1-1, 05 ago. 2018. Disponível em: <https://www.mdsaude.com/ginecologia/cancer-de-mama-diagnostico/#:~:text=%20Passos%20para%20a%20realiza%C3%A7%C3%A3o%20do%20auto%20exame%20das,dos%20dedos%20aperte%20a%20mama%20gentilmente.%20More%20>. Acesso em: 03 dez. 2020.

RIO DE JANEIRO. Instituto Nacional do Câncer. Sociedade Brasileira de Mastologia (org.). Conceito e magnitude do câncer de mama. Instituto Nacional do Câncer, Rio de Janeiro, v. 8, n. 10, p. 1-1, 27 jul. 2020. Semanal. Disponível em: <https://www.sbmastologia.com.br/medicos/wp-content/uploads/2018/03/C%C3%A2ncer-de-Mama-Consenso-da-SBM-Regional-Piau%C3%AD-2017.pdf>. Acesso em: 03 dez. 2020..

SANTOS, Taiane A. dos. FISIOPATOLOGIA DO CÂNCER DE MAMA E OS FATORES RELACIONADOS. Revista Saúde em Foco, Teresina (PI), p. 1-8, 2018.

SHEILA SEDICIAS (Pernambuco). Revista Tua Saúde (org.). Como é feito o tratamento do câncer de mama. Tua Saúde, Olinda, v. 10, n. 8, p. 1-1, 23 out. 2019. Disponível em <https://www.tuasaude.com/tratamento-do-cancer-de-mama/>. Acesso em: 04 dez. 2020.

