

## CÂNCER DE MAMA

### COMO PREVENIR

Cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis como:

- Praticar atividade física regularmente
- Alimentar-se de forma saudável
- Manter o peso corporal adequado
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas
- Amamentar

### SINAIS E SINTOMAS

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. Os principais sinais e sintomas do câncer de mama 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

As mulheres devem procurar imediatamente um serviço para avaliação diagnóstica ao identificarem alterações persistentes nas mamas. No entanto, tais alterações podem não ser câncer de mama.

### O QUE AUMENTA O RISCO?

O câncer de mama não tem somente uma causa. A idade é um dos mais importantes fatores de risco para a doença (quatro em cada cinco casos ocorrem após os 50 anos). Outros fatores que aumentam o risco da doença são:

### FATORES QUE AUMENTAM O RISCO DO CÂNCER DE MAMA

Fatores ambientais e comportamentais	Fatores da história reprodutiva e hormonal	Fatores genéticos e hereditários*
Obesidade e sobrepeso após a menopausa	Primeira menstruação antes de 12 anos	História familiar de câncer de ovário
Sedentarismo (não fazer exercícios)	Não ter tido filhos	Casos de câncer de mama na família, principalmente antes dos 50 anos
Consumo de bebida alcoólica	Primeira gravidez após os 30 anos	História familiar de câncer de mama em homens
Exposição frequente a radiações ionizantes	Não ter amamentado	Alteração genética, especialmente nos