

ANS - Nº 34.388-9

Outubro Rosa 

**Unimed**   
Belo Horizonte

Seu corpo é onde você mora.  
**Cuide-se.**

O câncer de mama é o segundo tipo mais comum nas mulheres brasileiras. Pode acontecer também em homens, porém de forma mais rara. Ele acontece pela multiplicação desordenada das células da mama, que formam um tumor. E pode evoluir de diferentes maneiras.

Detectar o câncer logo no início aumenta a possibilidade de tratamentos e de trazer os melhores resultados. Por isso, é importante estar sempre atenta a qualquer alteração. Afinal, você conhece seu corpo melhor do que ninguém.

# Fatores de risco



Não há uma causa única. O risco de desenvolver a doença aumenta com a idade, sendo maior a partir dos 50 anos.

Outros fatores aumentam o risco de desenvolver o câncer de mama, tais como:

## Fatores genéticos e familiares:

- Casos de câncer de mama na família, principalmente antes dos 50 anos;
- Histórico familiar de câncer de ovário;
- Alteração genética;
- História familiar de câncer de mama em homens.

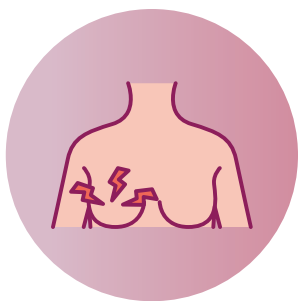
## Fatores ambientais e comportamentais:

- Obesidade e sobrepeso após a menopausa;
- Sedentarismo;
- Consumo de bebida alcoólica;
- Tabagismo;
- Exposição frequente a radiações ionizantes (radioterapia, tomografia e raio-X).

## Fatores de história reprodutiva e hormonal:

- Ter tido a primeira menstruação antes do 12 anos;
- Não ter tido filhos;
- Primeira gravidez após os 30 anos;
- Menopausa após os 55 anos;
- Uso de contraceptivos hormonais (estrogênio-progesterona) por tempo prolongado;
- Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente por mais de 5 anos.

A presença de um ou mais desses fatores de risco não significa que a mulher terá necessariamente a doença. Converse com o seu médico de referência!



## Sinais e sintomas

O câncer de mama pode ser percebido logo no início, por sinais e sintomas como:

- Nódulo (caroço), geralmente endurecido, fixo e indolor;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no mamilo (bico do peito);
- Pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço.

Esses sinais e sintomas devem sempre ser investigados, procure o seu médico de referência para que seja avaliado o risco de se tratar de câncer.



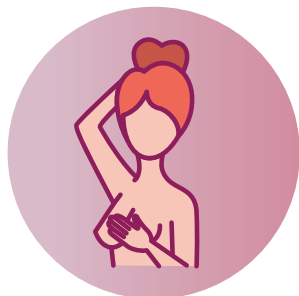
## Como você pode se prevenir

Não existe uma forma de prevenir totalmente o câncer de mama, mas cerca de 30% dos casos podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis, como:

- Praticar atividade física;
- Manter o peso corporal adequado;
- Alimentar-se de forma saudável;
- 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 passivo são medidas que podem contribuir para a prevenção do câncer de mama.



## Detecção precoce

Em grande parte dos casos, o câncer de mama pode ser detectado no início, o que aumenta a possibilidade de tratamento. Por isso, é fundamental que você observe quaisquer alterações no seu corpo consideradas suspeitas de câncer de mama. Sempre que você se sentir confortável, no banho, na hora de trocar de roupa, por exemplo, e sem a necessidade de aprender uma técnica de autoexame ou de seguir alguma periodicidade regular e fixa, apalpe e sinta suas mamas. Se você notar alguma alteração, procure uma avaliação médica.



## Mamografia

Lembre-se também de fazer seus exames de rotina, como a mamografia, que pode identificar alterações suspeitas antes mesmo do surgimento de sintomas.

Ela é indicada para mulheres entre 50 e 69 anos, a cada dois anos, o que não impede que seja feita por recomendação do médico a qualquer momento ou idade. A partir dos 40 anos, entretanto, as mulheres devem ficar atentas, principalmente as que têm história familiar de câncer de mama, e visitar o médico anualmente.

A Unimed-BH incentiva o cuidado no momento certo, por isso, ela não cobra coparticipação para exame de mamografia na faixa etária de 50 a 69 anos.

Outubro é o mês de  
lembrar de se cuidar  
todos os dias do ano.

Cuide bem de você.  
E, sempre que precisar,  
conte com a gente.

