Desenvolvido por MALTA adv



INTRO DUÇÃO

O **câncer de mama** é o segundo tipo de câncer mais comum entre mulheres no país e está diretamente relacionado a fatores de risco como idade e hábitos de vida.

O **INCA** (Instituto Nacional de Câncer) estima 73.610 novos casos de câncer de mama no Brasil para o triênio 2023-2025.

Vale lembrar que a mamografia é um exame de rastreamento de câncer de mama e não reduz as chances de uma mulher desenvolver a doença ao longo da vida. Investir em hábitos saudáveis é uma medida eficaz para reduz risco de câncer.

A prevenção do câncer de mama começa com conhecimento e ação. Conheça seu corpo, mantenha um diálogo aberto com seu médico, adote hábitos saudáveis e realize o rastreamento.

OUTUBRO ROSA É UM MÊS PARA REAFIRMAR O COMPROMISSO COM A SAÚDE FEMININA E A IMPORTÂNCIA DA DETECÇÃO PRECOCE, MAS O CUIDADO DEVE SER CONTÍNUO.



QUAL É A IDADE IDEAL PARA FAZER MAMOGRAFIA???



As recomendações variam conforme a organização e o perfil de risco individual. As principais sociedades médicas orientam que mulheres sem histórico familiar ou fatores de risco iniciem o rastreamento mamográfico entre 40 e 50 anos, com discussão com o médico sobre os benefícios e limitações.

Mulheres com fatores de risco aumentado (histórico familiar, mutações genéticas) devem começar mais cedo. O importante é que cada mulher conheça seu perfil de risco e mantenha diálogo aberto com seu médico para determinar a melhor estratégia.

ACESSO AO EXAME

Recentemente, o Ministério da Saúde garantiu o acesso à mamografia no Sistema Único de Saúde (SUS) a mulheres de 40 a 49 anos, mesmo que elas não apresentem sinais ou sintomas de câncer, aumentando a chance de detecção precoce e, consequentemente, cura da doença nessa faixa etária.

MULHERES JOVENS TAMBÉM PODEM TER CÂNCER DE MAMA?

Sim, absolutamente. Embora o câncer de mama seja mais frequente em mulheres acima de 50 anos, ele pode ocorrer em qualquer idade, inclusive em mulheres jovens. Aproximadamente 5-10% dos casos ocorrem em mulheres menores de 40 anos. Temos observado um aumento na incidência de câncer de mama em mulheres jovens, com menos de 50 anos, com mais de 20% dos casos da doença se concentrando na faixa etária entre 40 a 49 anos. Mulheres jovens com câncer de mama frequentemente têm características biológicas distintas e, em alguns casos, associação com predisposição genética.



Por isso, qualquer **alteração mamária** em mulheres jovens deve ser investigada prontamente por um profissional de saúde, sem subestimar os sintomas.

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS SINAIS DE ALERTA ALÉM DO CAROÇO NO SEIO?

Além de nódulos ou caroços palpáveis, é importante estar atenta a outros sinais como:

- **Alterações na pele da mama**: enrugamento ou vermelhidão.
- Saída de **secreção pelo mamilo**, especialmente se sanguinolenta ou unilateral.
- **Retração do mamilo**, dor ou desconforto mamário persistente.
- **Inchaço** ou **endurecimento** da mama.
- **Gânglios aumentados** na axila e qualquer mudança persistente no aspecto ou sensação da mama.

Qualquer alteração deve ser avaliada por um médico.

AUTOEXAME & GENÉTICA

O AUTOEXAME AINDA É RECOMENDADO?

ELE SUBSTITUI A MAMOGRAFIA?

O autoexame de mama **não substitui** a mamografia e outras formas de rastreamento para câncer de mama. Entretanto, o **conhecimento da própria mama é valioso**.

Recomenda-se que as mulheres se familiarizem com a aparência e textura de suas mamas, para que possam identificar mudanças e procurar orientação médica. Isso é diferente de realizar "autoexame sistemático mensal", que não é mais recomendado como método de rastreamento isolado.

O rastreamento mamográfico em mulheres assintomáticas permanece a principal ferramenta para detecção precoce do câncer de mama.

QUAL O PAPEL DA GENÉTICA NO CÂNCER DE MAMA?

DEVO FAZER TESTES GENÉTICOS?

A genética desempenha papel importante no desenvolvimento do câncer de mama. A**proximadamente 5-10% dos cânceres de mama têm relação com predisposição genética** hereditária, principalmente associada aos **genes BRCA**.

O teste genético **não é recomendado** como rastreamento universal, mas para mulheres com perfil de risco aumentado.

Mulheres com história familiar importante de câncer de mama ou ovário, especialmente em idade jovem, podem beneficiar-se de aconselhamento genético e testes.



ALÉM DA MAMOGRAFIA EXISTEM OUTROS EXAMES QUE AJUDAM NA DETECÇÃO PRECOCE ??

SIM!

Existem métodos complementares conforme indicação.

A **ultrassonografia mamária** é particularmente útil em mamas densas e para investigar achados mamográficos.

A **ressonância magnética** de mama é indicada em situações específicas, como avaliação de mulheres com alto risco genético ou avaliação de recidivas.

A **tomossíntese** (mamografia 3D) oferece melhor visualização em algumas situações.

O autoexame, associado ao conhecimento da própria mama, complementa as investigações formais. A escolha do melhor método depende da idade, densidade mamária, fatores de risco e achados anteriores, sendo recomendação individualizada do médico.

TER UM ESTILO DE VIDA SAÚDÁVEL REALMENTE REDUZ RISCO DE CÂNCER DE MAMA?



SIM!

Estudos científicos robustos demonstram que modificações no estilo de vida **reduzem significativamente** o risco de câncer de mama.

O risco de câncer de mama está associado a fatores modificáveis como sobrepeso/obesidade, sedentarismo e consumo excessivo de álcool.

Fatores protetores incluem manutenção de peso corporal adequado, prática de atividade física regular (pelo menos 150 minutos semanais de atividade moderada), alimentação balanceada com ênfase em frutas, vegetais e grãos integrais, limitação do consumo de álcool e não fumar.

Investir em hábitos saudáveis não apenas reduz risco de câncer, mas melhora a saúde geral e qualidade de vida.

Perguntas respondidas por:



DRA. ANA CAROLINA SILVA BARBOSA

Médica oncologista do Grupo Oncoclínicas Brasília, com foco em tumores femininos.

FORMAÇÃO

CURSO SUPERIOR EM MEDICINA
Instituição: Universidade Federal de Minas Gerais (BH/MG)
Período: Agosto de 2005 a Julho de 2011

RESIDÊNCIA MÉDICA → CLÍNICA MÉDICA
Instituição: Hospital Alberto Cavalcanti – FHEMIG – Belo Horizonte – MG - Residência credenciada no Ministério da Educação
Período: Março de 2014 a Fevereiro de 2016

CANCEROLOGIA CLÍNICA
Instituição: Hospital Felício Rocho – Belo Horizonte – MG - Residência credenciada no Ministério da Educação
Período: Março de 2016 a Fevereiro de 2019

PÓS-GRADUAÇÃO → FELLOWSHIP EM ONCOLOGIA CLÍNICA
Instituição: A Beneficência Portuguesa de São Paulo – São Paulo - SP
Período: março de 2019 a fevereiro de 2020

ATUAÇÃO

ONCOCLÍNICAS BRASÍLIA – DF
Atuação: Médica Oncologista
Período: início em 01 de junho de 2020 - Trabalho atual

A BENEFICÊNCIA PORTUGUESA DE SÃO PAULO
Atuação: Centro de Oncologia
Período: março de 2019 a maio de 2020

HOSPITAL VILA NOVA STAR
Atuação: Médica Hospitalista da Enfermaria de Oncologia
Período: maio de 2019 a abril de 2020