

SE TOCA GURIA!

A sua amiga do peito é prevenção!

Previna-se! Cuide de quem você ama.

Cuide de você mesma

Cartilha produzida pelo Núcleo
de Psicologia Social e
Institucional (NUPSI) do SAPP
da PUCRS

Produção: Daniela Zselinszky, Júlia
Hahn e Mária Verônica Araújo

Colaboração: Gabriela Antônia Alves,
Natália Luzia, Stéphanie Guimarães

Coordenação: Gabriela Baptista Silva
CRP 07/17957



“Quando a gente enfrenta uma situação como essa, precisamos falar sobre isso.

Eu, pelo menos, senti muito essa necessidade. Conversar com pessoas que tinham vivido histórias parecidas, de consumir material, de procurar perfis nas redes sociais que tivessem a ver com isso.

É importante que a gente fale sim, bastante” Alice Bastos Neves, 2020

O QUE É O OUTUBRO ROSA?

Remete ao câncer de mama, sendo um tumor comum entre mulheres.

O QUE É O CÂNCER DE MAMA?

É uma doença resultante da multiplicação de células anormais da mama, que forma um tumor, com potencial de se espalhar para outros órgãos.

COMO AS MULHERES PODEM PERCEBER OS SINAIS E SINTOMAS DA DOENÇA?

Olhe, apalpe e sinta suas mamas no dia a dia para sentir suas variações naturais e identificar alterações. mantenha seus exames ginecológicos em dia.

MITOS & VERDADES

Sobre o Câncer de Mama

Qualquer caroço no seio é sinal de câncer.



80% dos caroços encontrados nos seios são benignos, mas somente um médico pode dar o diagnóstico correto.

A obesidade e o excesso de gordura abdominal são fatores de risco para o câncer de mama.



O excesso de tecido gorduroso aumenta o nível de estrogênio no corpo, substância responsável pela multiplicação das células na glândula mamária.

O câncer de mama só acomete mulheres.



99% dos casos acontecem em mulheres, mas isso não significa que um homem não possa desenvolver a doença.

Amamentar protege as mamas do câncer.



Quando a mulher amamenta, as células dão prioridade à produção de leite e se multiplicam menos.

Bater a mama ou sofrer algum trauma pode desenvolver um tumor.



O que pode acontecer é que, ao bater as mamas, as mulheres ficam com mais sensibilidade na área e passam a dar mais atenção aos seios, o que pode ajudar a detectar o tumor.

MITOS & VERDADES

Sobre o Câncer de Mama

Ter a primeira menstruação muito cedo aumenta as chances de desenvolver câncer de mama.



Esse tipo de câncer é mais comum entre mulheres que tiveram a primeira menstruação antes dos 12 anos.

Usar desodorante ou antitranspirante pode causar câncer.



Não há nenhuma comprovação científica de que isso seja verdade.

Terapias de reposição hormonal elevam os riscos de desenvolver tumores na mama.



O tratamento aumenta significativamente a quantidade de hormônios que podem produzir células cancerígenas. A terapia deve ser acompanhada e orientada por um médico de sua confiança.

Pessoas jovens não precisam se preocupar com o câncer de mama.



Embora ele seja mais comum após os 50 anos, o câncer de mama também pode acometer pessoas mais novas.

Ter sido mãe depois dos 30 anos é um fator de risco para o câncer de mama.



Se a mulher engravida após os 30 anos, ela ficou muitos anos exposta a hormônios que, somados com a proliferação de células na glândula mamária, podem ocasionar um câncer.

CÂNCER DE MAMA

Passo a passo do Diagnóstico

1

SUSPEITA



Caso perceba qualquer tipo de alteração em seus seios, procure um médico.

2

MAMOGRAFIA



Após a consulta, o médico solicitará o exame de mamografia

3

BIOPSIA



Se detectada a presença de algum nódulo, retira-se um pequeno pedaço da lesão para análise

4

ESTUDO DO PERFIL DO CÂNCER



Caso o resultado seja positivo para câncer, os médicos estudam as características do tumor para indicar o tratamento mais adequado

5

TRATAMENTO



Retirada do tumor



Quimioterapia

AUTOEXAME DAS MAMAS

Como Realizar

1.

No banho,
ensaboe as mãos



2.

Apoie uma mão
na cabeça



3.

Com a outra mão,
apalpe com os
dedos as mamas
no sentido horário



4.

Repita o passo
anterior, mas no
sentido anti-horário



Se você detectar a presença de qualquer nódulo,
consulte um médico para ter um diagnóstico correto.

CÂNCER DE MAMA

e Fatores de Risco

50+

Ter mais de 50 anos



Não ter tido filhos



Caso de câncer de mama na família (mãe ou pai, irmãos ou filhos as chances dobram)



Ter engravidado após os 30 anos



Consumir bebidas alcoólicas com frequência



Não ter amamentado



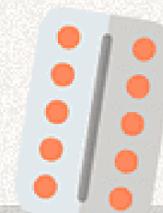
Obesidade e excesso de gordura abdominal, principalmente após a menopausa



Menopausa somente após os 55 anos



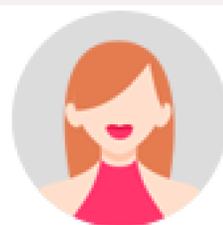
Sedentarismo



Ter tomado pílulas anticoncepcionais por muito tempo

CÂNCER DE MAMA

você sabia?



34-54 anos

faixa etária das mulheres no Brasil em que o câncer de mama é uma das **causas de morte mais comuns**



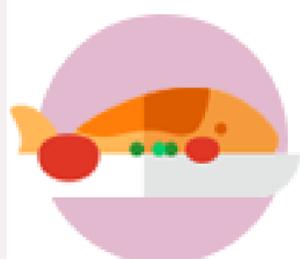
80%

dos tumores são detectados pela paciente, faça o **auto exame das mamas** mensalmente.



24%

maior o risco de desenvolver o câncer de mama entre **fumantes**



50%

de redução do risco da doença com absorção boa de **vitamina D**



+40 anos

é recomendado que se faça o exame das mamas **anualmente**



CÂNCER DE MAMA



você sabia?



A campanha foi criada nos Estados Unidos em 1990, atualmente é celebrado no mundo inteiro.

Apesar de raro o câncer de mama acomete homens também. Fique atento a inchaços, vermelhidão na região das mamas, além de possíveis retraimentos do mamilo.



O autoexame é recomendado a partir da primeira menstruação, mas não deve substituir o acompanhamento com especialistas.

E VOCÊ ESTÁ EM DIA COM SEUS
EXAMES?!

VOCÊ ESTÁ EM DIA COM SEU
AUTOUIDADO?!

Mantenha sua rotina de exames
anualmente! Se previna, você irá
encontrar atendimento em todas as
unidades de saúde!



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Conheça os mitos e verdades sobre o câncer de mama.

Disponível em:

<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/50245-conheca-mitos-e-verdades-sobre-o-cancer-de-mama>

Exames para diagnóstico de câncer têm queda de até 80% durante a pandemia em Porto Alegre. Disponível em:

<https://gauchazh.clicrbs.com.br/saude/noticia/2020/06/exames-para-diagnosticos-de-cancer-tem-queda-de-ate-80-durante-a-pandemia-em-porto-alegre-ckawnrs0t008u015nlz65c9sl.html>

Instituto da Mama do RS. Disponível em:

https://imama.org.br/cancer_de_mama_rs/

Outubro rosa: 5 mulheres famosas que venceram o câncer. Disponível em:

<http://www.oncoguia.org.br/conteudo/outubro-rosa-5-mulheres-famosas-que-venceram-o-cancer-de-mama/12264/7/>

