

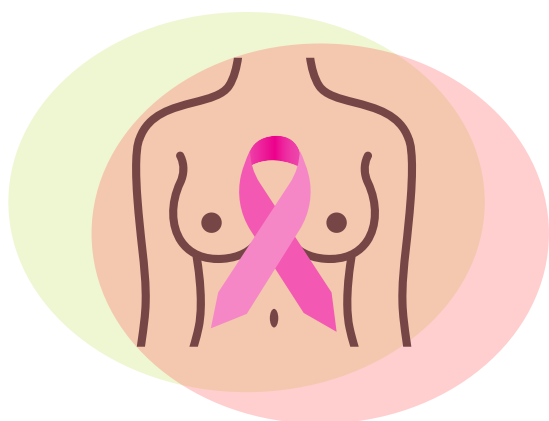
# O que você precisa saber sobre

## O câncer de mama

Felipe tenta mudar a cor desta cartilha para Rosa, cor de CA de mama

**O que é o câncer de mama e por que é necessário conversar sobre essa doença?**

O câncer de mama é o segundo tipo de câncer mais frequente nas mulheres no Brasil, com mais de 60.000 novos casos em 2020, sendo o responsável pelo maior número de mortes por câncer entre as mulheres.



Pouca gente sabe que os homens também podem desenvolver câncer de mama, embora em um percentual muito menor (menos de 1% dos casos).

Nesse sentido, o diagnóstico precoce do câncer de mama, antes mesmo de termos qualquer indício clínico que ele existe, pode evitar mortes e sequelas importantes!

**O que posso sentir se tiver câncer de mama?**

Alguns sinais de alerta indicam a necessidade de procurar um médico para avaliação. Fique atenta se notar alguma das alterações a seguir:

- Aparecimento de nódulo (caroço) na mama, especialmente se ocorrer em apenas um lado;
- Pele da mama avermelhada ou com textura diferente;
- Alterações no mamilo;

- Pequenos nódulos (gânglios) nas axilas ou no pescoço;
- Saída de líquido do mamilo de cor vermelha ou transparente como a água;
- Dor persistente e incomum na mama.



Acho que podemos retirar esta imagem, achei confusa

**Caso essas alterações apareçam, procure avaliação médica imediatamente!**

**Quais fatores aumentam o risco de desenvolvimento de câncer de mama?**

Alguns fatores relacionados aos hábitos de vida, gravidez e histórico familiar podem aumentar a chance de ocorrência do câncer de mama. São eles:

- Primeira menstruação antes dos 12 anos de idade;
- Histórico de câncer de ovário e de câncer de mama em mãe ou irmã, principalmente antes dos 50 anos;
- Mulheres com mais de 40 anos;
- Não ter passado por nenhuma gravidez;
- Obesidade e sobrepeso após a menopausa;
- Sedentarismo.

**Atenção! A presença desses fatores de risco não significa que obrigatoriamente você terá a doença. Converse com o seu médico caso tenha alguma dúvida.**

Rosa vc acha que mudamos a ordem da cartilha colocar os fatores de risco antes dos sintomas?

## Existe alguma maneira de descobrir o câncer antes de ter sintomas?

**Sim!**

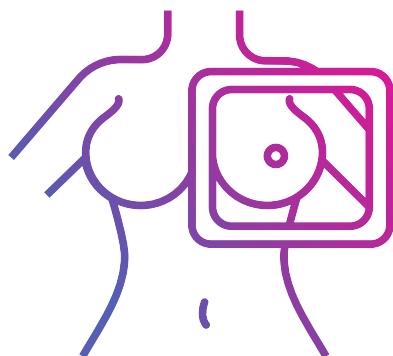
Consultando regularmente com o ginecologista e realizando a mamografia. A maior parte dos cânceres de mama tem boa resposta ao tratamento quando são diagnosticados no início da doença e o **diagnóstico precoce** depende da avaliação do ginecologista ou mastologista e da realização da **mamografia**. Por isso, tenha cuidado e não tenha vergonha ou receio de ir ao ginecologista e realizar o exame!



Text

O SUS, no Brasil, indica a realização da mamografia em mulheres entre 50 e 69 anos, devendo ser repetida a cada dois anos.

No entanto, algumas recomendações internacionais indicam o rastreamento mesmo antes dessa idade. Procure mais informações com o seu médico!



## Como posso prevenir o câncer de mama?

O estilo de vida saudável é sempre a melhor opção para prevenção de várias doenças. É importante fazer exercícios físicos regularmente, ingerir alimentos saudáveis, manter o peso corporal adequado e evitar consumo de bebidas alcoólicas e de cigarro.



## A minha chance de ter câncer de mama é maior porque tenho lúpus?

**Não!**

De acordo com os estudos mais recentes, **não há associação** entre ter lúpus e aumento do risco de desenvolver câncer de mama.



Acho que esta figura pode ficar em tons pastéis