


# Prevenção do câncer de mama

Dr<sup>a</sup> Tânia Regina Padovani

**Não reproduza sem  
os devidos créditos!  
PLÁGIO É CRIME!**



Neste mês de **Outubro**  
declare seu **Amor**  
por **você** mesma!

Campanha de Prevenção  
do Câncer de Mama e  
do Colo do Útero

# Considerações gerais

- O câncer de mama não pode ser prevenido, mas sim diagnosticado precocemente.
- O auto exame das mamas é chamado de auto cuidado, e serve para que as mulheres conheçam suas mamas.
- Após os 40 anos a mamografia é essencial para o diagnóstico precoce e a partir dessa idade deve ser feito anualmente.



Mulher consciente  
na luta contra o  
câncer de mama



## INCIDÊNCIA:

### Por que falar de câncer de mama?

O câncer de mama é uma das maiores causas da morte de mulheres por câncer no mundo e no Brasil, apesar de ser uma doença com alta chance de cura desde que descoberta no início.

Existem ainda mitos em torno da doença, seu diagnóstico e tratamento que devem ser esclarecidos.



**No Brasil**

**A cada hora, 6 novos diagnósticos...**

**¼ das mulheres tem menos que 50 anos**

**No mundo**

**A cada 24 segundos uma mulher recebe o diagnóstico de câncer de mama**

**A cada 69 segundos, uma morre...**

Fonte: Komen/Inca

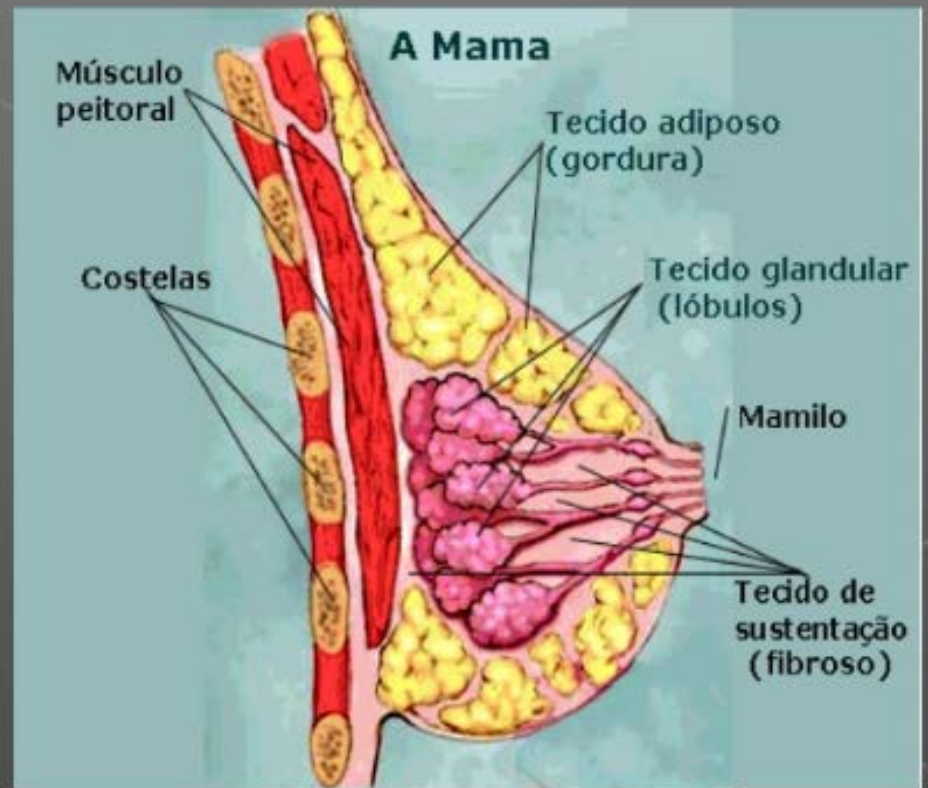
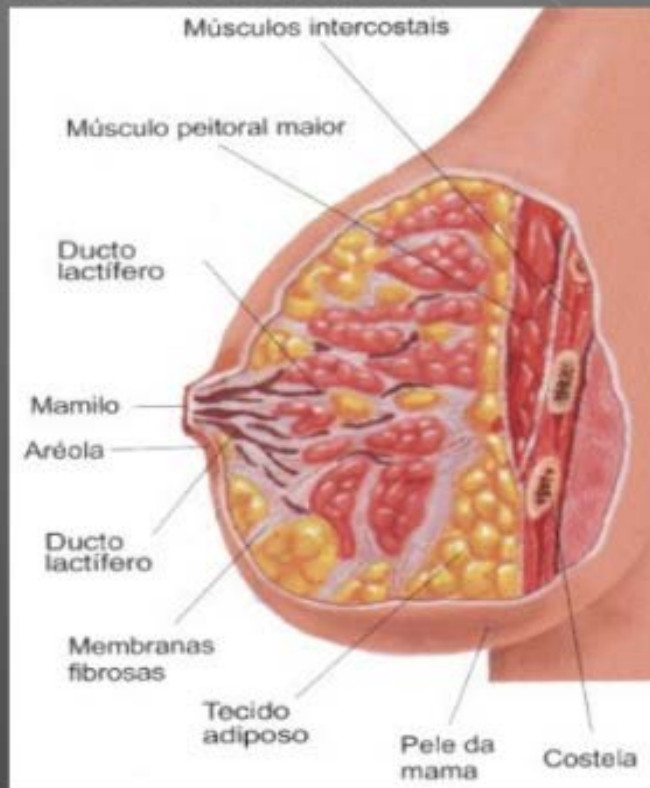


## O que é câncer de mama?

O câncer de mama é uma doença que ocorre devido à perda da capacidade das células de limitar e controlar o seu próprio crescimento, multiplicando-se rapidamente e sem controle.

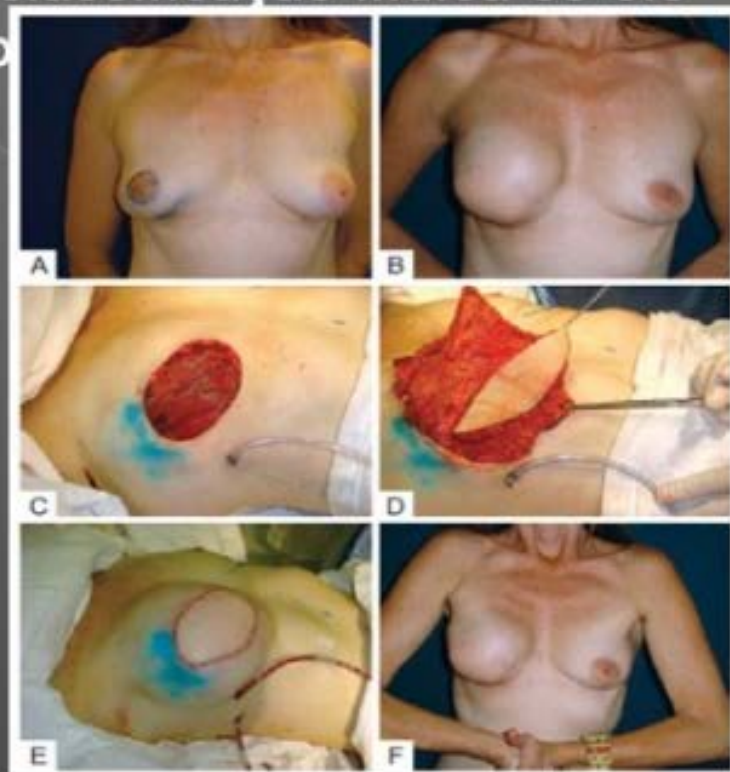
# INTRODUÇÃO

- ◆ As mamas são glândulas formadas por lobos, que se dividem em estruturas menores chamadas lóbulos e ductos mamários.
- ◆ Mama: possui de 15 a 20 lobos que são feitos por lóbulos e ductos lactíferos.



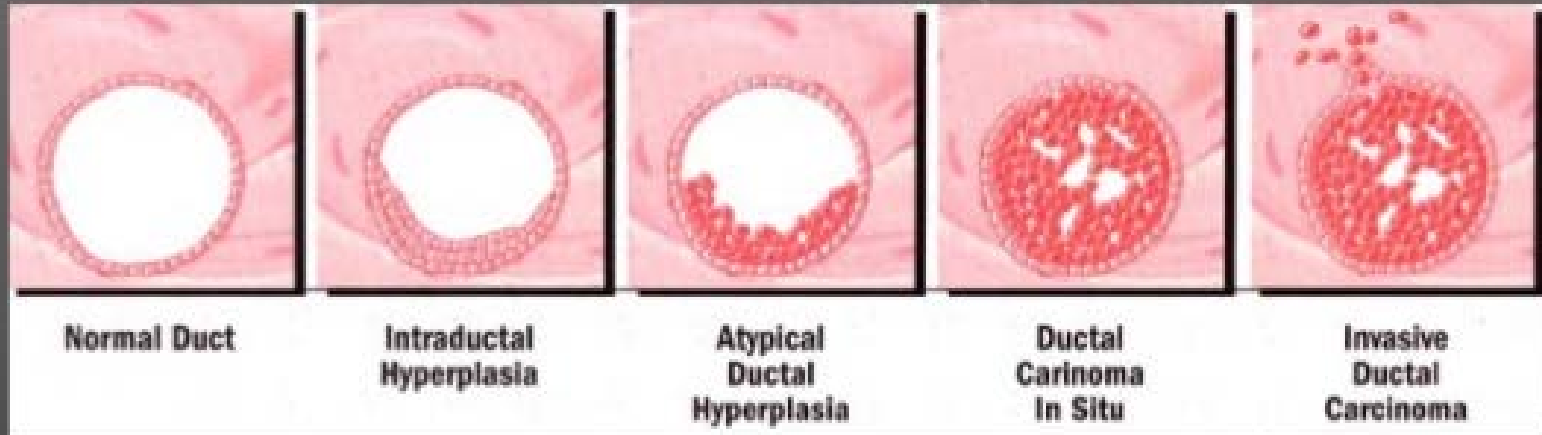
# Tipos de câncer de mama

- ◆ O tipo mais comum é chamado **carcinoma ductal**, porque se origina nas células dos ductos mamários. Já o **carcinoma lobular**, menos comum, tem origem nas células dos lóbulos mamários.
- ◆ Além de ser lobular ou ductal, o tumor poderá ser também **in situ (infiltrante) ou invasor**. Essa classificação indica se ele está contido num ponto específico





- Câncer de mama pode ser iniciado nos **ductos (carcinoma ductal)** ou nos **lóbulos (carcinoma lobular)**.





**¿Para vos son todas distintas?**

Para el cáncer son todas iguales

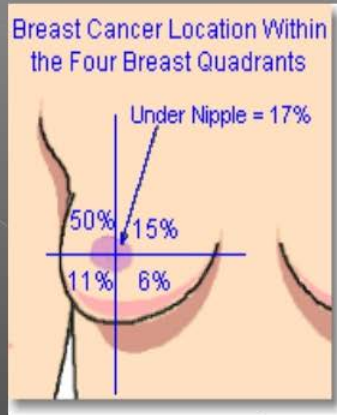
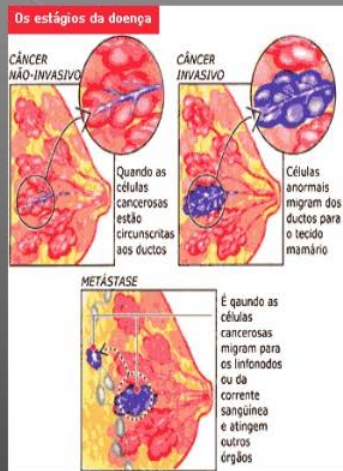


**Consultáenos.** De eso puede depender tu vida

[www.lalcec.org.ar](http://www.lalcec.org.ar) 4832.4800



**LALCEC**  
LIGA ARGENTINA DE LUCHA  
CONTRA EL CÁNCER



**Baixar Dicionario Biblico Gratis**

Tradução Hebraico-Português  
Grátis Obter App Grátis!

- Relacionado Mais
- Slides cancer de mama**  
32683 views
  - Cancer de Mama**  
5883 views
  - Câncer de Mama e de Útero**  
8310 views
  - Câncer de mama**

# FATORES DE RISCO

- **Sexo:** principalmente mulheres
- **Idade:** mais avançada
- **Fatores genéticos** (histórico familiar)
- **Menstruação** antes dos 12 e menopausa depois dos 50 anos.
- **Anticoncepcionais**

## Fatores de risco

- Idade avançada
- Menarca precoce (primeira menstruação antes dos 12 anos)
- Menopausa tardia (última menstruação após os 50 anos)
- Gravidez após os 30 anos
- Nunca ter tido filhos
- Histórico familiar (parentes de primeiro grau com a doença)
- A ingestão regular de álcool (mesmo em quantidade moderada)
- O uso de anticoncepcional oral gera opiniões controversas.
- O uso de anticoncepcional por um longo período de tempo, antes da primeira gravidez ou ainda com altas doses de estrogênio são prováveis fatores de risco.

# Herança familiar

- O risco de que uma mulher tenha câncer de mama é muito maior se ela herdou alguns tipos de genes.
- Os tipos relacionados são o BRCA<sub>1</sub> e o BCRA<sub>2</sub>.
- Aproximadamente 60% das mulheres com uma mutação hereditária nesses genes irão desenvolver câncer de mama em algum momento de suas vidas, em comparação com 12% das mulheres da população em geral.
- Os testes genéticos estão disponíveis para verificar se há mutações nos genes BCRA<sub>1</sub> e BCRA<sub>2</sub>

# Sedentarismo

- Mulheres ativas têm menor risco de câncer de mama.
- Para ajudar a reduzir o risco, a Sociedade Americana de Câncer recomenda atividade física moderada ou vigorosa por 45 a 60 minutos pelo menos cinco dias por semana.

# Dieta alimentar-controle de peso

- Uma pesquisa apresentada em um simpósio no Texas mostrou que um regime alimentar intermitente com baixos índices de carboidratos funciona melhor que os regimes tradicionais em que a quantidade de calorias é controlada diariamente.
- Centro de Prevenção Gênese, na Inglaterra, perceberam que restringir os carboidratos dois dias na semana pode ser melhor do que restringir as calorias todos os dias, para perder peso, para prevenir o câncer de mama e outras doenças.

- **Alimentação saudável protege contra o câncer.**
- Deve ser variada, equilibrada, saborosa, respeitar a cultura e proporcionar prazer e saúde. Frutas, legumes, verduras, cereais integrais e feijões são os principais alimentos protetores. Comer esses alimentos diariamente pode evitar o desenvolvimento de câncer.
- O aleitamento materno é a primeira alimentação saudável. A amamentação exclusiva até os seis meses de vida protege as mães contra o câncer de mama e as crianças contra a obesidade infantil.



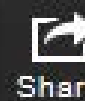
# Medidas necessárias para prevenir câncer de mama

- A prevenção primária dessa neoplasia ainda não é totalmente possível devido a variação dos fatores de risco e as características genéticas que estão envolvidas na sua etiologia.
- Perda de peso, uma dieta equilibrada e prática regular de exercícios é uma recomendação básica para prevenir o seu aparecimento.
- A ingestão de álcool, mesmo que moderada, está contra-indicada, pois é fator de risco para esse tumor.
- Exposição a radiações ionizantes antes dos 35 anos

- Ainda não há certeza da associação do uso de pílulas anticoncepcionais com o aumento do risco para o câncer de mama.
- Podem estar mais predispostas a ter a doença mulheres que usaram contraceptivos orais de dosagens elevadas de estrogênio, que fizeram uso da medicação por longo período e as que usaram anticoncepcional em idade precoce, antes da primeira gravidez.



# COMO DETECTAR?



- Nem todas as mulheres apresentam nódulos. Possíveis sinais:
- Dores ou sensibilidade
- Mudança na forma ou tamanho
- Veias mais proeminentes
- Endurecimento ou escamação
- Vermelhidão, mudança de textura, secreção
- Inchaço na altura dos braços ou debaixo dos mesmos

1. Vá para a frente de um espelho e observe suas mamas. Compare-as e veja se há a presença de rugas, ondulações ou mudanças.



2. Em pé, leve um braço até a cabeça. Examine cada uma das mamas com a mão oposta ao lado do braço levantado.



3. Deitada, coloque um braço embaixo de sua cabeça. Examine cada uma das mamas com a mão do lado oposto ao braço utilizado.



4. Examine a mama com movimentos circulares, para cima e para baixo, de um lado para outro.



5. Verifique se sai alguma secreção dos mamilos.

# Cuidado , isso não basta!!!!

http://pt.slideshare.net/RockdrigoRubio/cancer-de-mam


Search

VIDEO CONVERTER Download for Desktop Download for iPhone Advanced Download Music Videos YouTube Videos More

slideshare Explorar Pesquisar Carregar Logon Cadastro

## FAÇA O AUTO-EXAME DA MAMA.

8 dias depois da menstruação. Se não menstrua escolha um dia no mês



Diante do espelho Verifique se há alterações na mama

Palpe toda a mama

Verifique se há saída de líquido na mama

Verifique se há presença de caroços nas axilas

Sinais e sintomas à serem comunicados ao médico

- Dor
- Palpação de caroço
- Saída de líquido
- Alteração na pele
- Palpação de nódulos axilares (ingua)

**TOQUE-SE! A PREVENÇÃO DO CANCRO ESTÁ NAS NOSSAS MÃOS.**

O câncer de mama é uma doença grave, mas que pode ser curada. Quanto mais cedo ele for detectado, mais fácil será curá-lo

**Ame-se! Cuide-se!**

Baixar Dicionario Biblico Gratis

Dicionário Bíblico Online Grátis Com Traduções Portuguesas-Obter App

Relacionado Mais

- CÂNCER DE MAMA 32683 views
- Cancer de Mama 5883 views
- Câncer de Mama e de Útero 8310 views
- Câncer de mama

16 / 52

cancer de mama 22,737

3:11 PM 10/20/2014

## Diagnóstico precoce:

- ◆ Mamografia periódica
- ◆ Auto exame
- ◆ Acompanhamento de um especialista

