

OUTUBRO

Rosa

MÊS DE PREVENÇÃO AO
CÂNCER DE MAMA

A large pink ribbon is draped across the left side of the image. A pink and yellow flower is attached to the ribbon. The background features a pattern of concentric circles in a light pink color.

Por que falar de câncer de mama agora?

Depois do câncer de pele não melanoma, o câncer de mama é atualmente o tipo de câncer mais incidente entre as mulheres brasileiras. A detecção precoce aumenta muito a chance de cura e reduz a necessidade de tratamentos mais agressivos.

Sinais de alerta que merecem avaliação

- 01** Nódulo endurecido e persistente na mama ou axila.
- 02** Alterações na pele (vermelhidão persistente, retrações, aspecto de “casca de laranja”).
- 03** Mudança no formato da mama ou do mamilo (inversão recente).
- 04** Secreção mamilar, especialmente sanguinolenta.
- 05** Dor focal nova e contínua (dor isolada raramente é câncer, mas deve ser avaliada se persistente).

O **autoconhecimento do próprio corpo**, em conjunto com mamografias regulares e exames clínicos conduzidos por profissionais de saúde são muito importantes na detecção precoce e eficaz da doença.





Fatores de risco

Risco não é sentença. Ele só indica probabilidade. Alguns fatores fogem do nosso controle (como envelhecer, ter menstruação por muitos anos, história familiar importante ou mutações como BRCA1/BRCA2). Outros, porém, podemos ajustar no cotidiano.

Com o passar dos anos, a exposição acumulada aos hormônios e pequenas “falhas” que se somam no DNA aumentam a chance de surgirem tumores.

O peso corporal em excesso, principalmente após a menopausa, também conta. O tecido adiposo passa a produzir estrogênio, que estimula a mama.

O álcool tem efeito dose-dependente: quanto mais, maior o risco.

Já a inatividade física tira do corpo uma proteção poderosa. O exercício ajuda a regular hormônios, inflamação e sensibilidade à insulina.



Homens também precisam de atenção

O câncer de mama, por mais que raro, também pode acometer homens (cerca de 1% dos casos). Nódulo na mama/axila ou saída de sangue pelo mamilo merecem avaliação.

Cuidado com os Mitos

- “Anticoncepcional sempre causa câncer.” Não. Pílulas combinadas podem elevar discretamente o risco enquanto em uso; a decisão deve ser individualizada com seu médico.
- “Prótese de silicone causa câncer.” Não. Prótese não causa câncer de mama; casos raros de linfoma associado a implantes são diferentes e exigem avaliação específica.
- “Se não sinto nada, não preciso rastrear.” Não. Tumores iniciais costumam não dar sintomas e a mamografia detecta alterações milimétricas.





Mês de
Prevenção
ao Câncer
de Mama

O que fazer neste Outubro Rosa (e no resto do ano)

Marque sua conversa de cuidado. Procure um profissional especialista que possa indicar o que fazer em cada situação.

Traga seu histórico. Leve informações sobre parentes com câncer (quem, idade ao diagnóstico, lado do corpo).

Esteja atenta a mudanças. Notou um nódulo que não some, pele “repuxando”, saída de secreção pelo mamilo ou alteração no formato da mama? Procure avaliação.

Deu BI-RADS duvidoso? Acompanhe conforme orientação médica. Resultados que pedem controle ou biópsia fazem parte do caminho diagnóstico.

E, por fim, cuide do corpo todo. Dormir, fazer atividade física, comer bem, reduzir álcool e buscar suporte emocional.



Agende uma reunião para falar com um especialista

Dra. Marcela L. F.
Candido

Diretora Técnica
Médica

CRM-SP 176.449 |
RQE 105663

Canais de comunicação da Bolder Medical:



boldermedical.com.br



(19) 99938-1842




(19) 99938-1842



contato@boldermedical.com.br

Siga nossos perfis nas
redes sociais e acompanhe
o nosso blog

 <https://boldermedical.com.br/blog>

