

# Câncer de Mama

**Conhecimento e  
prevenção salvam vidas**

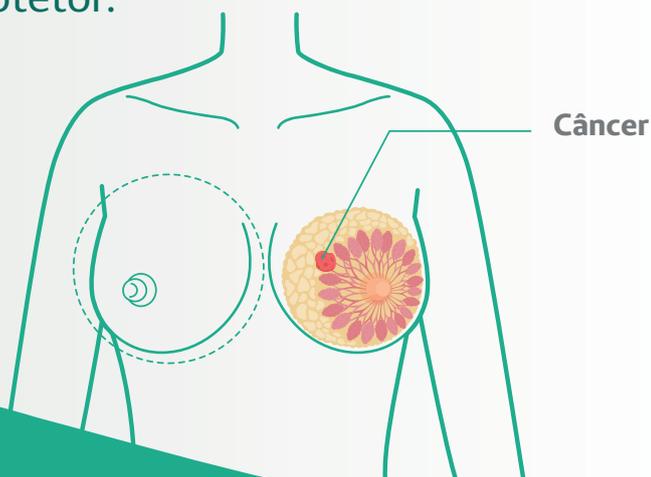
# Câncer de Mama

Conhecimento e prevenção salvam vidas

Você sabia, que o câncer de mama é o segundo que mais se manifesta entre as brasileiras, conforme dados do INCA (Instituto Nacional do Câncer)?

## Informações importante para prevenção

- Vá ao seu ginecologista pelo menos uma vez ao ano para realizar exames clínicos das mamas;
- Cuide da sua saúde emocional;
- Pratique regularmente atividade física;
- Controle seu peso;
- Mantenha uma alimentação saudável;
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas e tabagismo;
- A amamentação também é um fator protetor.



# Sinais de Alerta



Vermelhidão nas mamas;



Coceira na pele da região das mamas;



Algum líquido ou secreção saindo dos mamilos;



Dor constante na mama ou axilas;



Inchaço na axila ou na região das mamas:



Enrugamento da pele ou com aspecto de casaca de laranja.

# A importância do diagnóstico precoce

O diagnóstico precoce aumenta as chances de sucesso no tratamento.

## Em relação à avaliação das mamas, preconiza-se:

**Mulheres de 40 a 49 anos** – realizar o exame clínico das mamas por profissional da saúde, e realização de mamografia, caso exista indicação do profissional de saúde que lhe atendeu.

**Mulheres de 50 a 69 anos** – a realização do exame clínico das mamas por profissionais de saúde e realização da mamografia de 2 em 2 anos, ou com intervalos menores, dependendo do resultado da mamografia anterior.

**Mulheres com elevado risco para câncer de mama** – Histórico familiar e/ou histórico pessoal de câncer de mama – é muito importante a avaliação e acompanhamento individualizado.



Se você notar alguma alteração nas mamas, procure um profissional de saúde.

## **Referências:**

**INCA – Instituto Nacional de Câncer**  
**Ministério da Saúde – Governo Federal**

**Elaborado por:**

**Enfermeira Dayani Casanova. COREN/SC: 322.441**



 **(48) 3126-8063**

 **0800 048 3500 - opção 5**

 **movimentounimed@unimedflorianopolis.com.br**

**unimedflorianopolis.com.br**



Versão OUTUBRO/2021

**Unimed**   
Grande  
Florianópolis

ANS - Nº 36044-9