



E-BOOK

Tudo sobre o Câncer de Mama

*Ei Amiga,
se toca!*

Um toque que pode **salvar a sua vida!**



SUPER
Telemaco
Viver bem é aqui!

Índice

Introdução

Capítulo 1 - O que é o câncer de mama?

Capítulo 2 - Quais as principais causas do câncer de mama?

Capítulo 3 - Como o câncer de mama se manifesta e quais os sintomas?

Capítulo 4 - O dia a dia de quem tem câncer de mama

Capítulo 5 - O tratamento para o câncer de mama

Capítulo 6 - Exames que detectam o câncer de mama

Capítulo 7 - Como prevenir o câncer de mama?

Capítulo 8 - Como realizar o autoexame nos seios?

Conclusão

INTRODUÇÃO

Outubro Rosa é tempo de conscientização do câncer de mama. Orientar as mulheres sobre o que é a doença, como ela se manifesta, suas principais causas, tratamentos e, principalmente, quais as formas de prevenção é o principal objetivo deste ebook.

O câncer de mama é o segundo tipo de câncer mais comum entre as mulheres e, tanto no mundo, quanto no Brasil, também o que causa mais mortes entre as mulheres. Acreditamos na informação como melhor forma para se prevenir. Portanto, acompanhe a leitura!

O QUE É O CÂNCER DE MAMA?

Muitas mulheres ainda desconhecem o que é o câncer de mama. No Brasil, é comum o diagnóstico tardio. Do total de diagnósticos, cerca de 60% indicam o câncer de mama quando ele já está em estágio avançado.

O câncer de mama ocorre quando há o crescimento e a multiplicação de células anormais nas mamas ou em uma delas. Esse processo impede a função normal das células e seu acúmulo forma o tumor.

É importante esclarecer que quando essas células anormais invadem os tecidos próximos à mama ou se espalham também para outras áreas do corpo, é sinal que a mulher tem um câncer de mama avançado, chamado também de câncer de mama metastático.

O CÂNCER DE MAMA SE APRESENTA EM VÁRIOS ESTÁGIOS. VAMOS CONHECÊ-LOS?

Estágio Inicial

É quando o crescimento e a multiplicação de células anormais das mamas ocorre nos lóbulos da mama. Ou seja, nas estruturas que produzem o leite. Ainda, quando ocorre nos ductos, os tubos finos que levam o leite dos lóbulos da mama até os mamilos.

A boa notícia é que quando a doença é diagnosticada no estágio inicial, a chance de cura é de 90%.



Estágio avançado

O estágio avançado é quando a multiplicação de células anormais alcançam também outros tecidos, órgãos, gânglios linfáticos ou linfonodos.

Metastático

Essa é a forma de câncer de mama mais séria e grave. Nesse estágio, ele se espalha para outros órgãos como pulmões, fígado, cérebro e ossos. A metástase não tem cura, mas os estudos sobre possíveis tratamentos têm avançado muito rapidamente.

QUAIS AS PRINCIPAIS CAUSAS DO CÂNCER DE MAMA?

Os especialistas evitam falar em causas do câncer de mama. Eles preferem usar a expressão “fatores de risco”. O que isso quer dizer? Que há algumas mulheres mais predispostas à doença. Entre esses fatores, está a idade. Com o avanço da idade, aumenta o risco do câncer de mama, principalmente após os 50 anos.

Os fatores de risco também são genéticos. Dessa forma, quem tem histórico familiar de câncer de mama tem mais predisposição a ter a doença.

Também devem ficar bem atentas as mulheres que tiveram a primeira menstruação com menos de 12 anos, as que entraram na menopausa depois dos 55 e aquelas que estão com sobrepeso ou que são obesas. Conheça outros fatores de risco:

Consumo de bebidas alcóolicas;

Uso de reposição hormonal;

Mulheres sem filhos;

As que tiveram o primeiro filho depois dos 35 anos;

Mamas densas com mais tecido glandular e menos tecido adiposo.

Quanto à etnia, as mulheres brancas são mais propensas ao câncer de mama. E as mulheres afrodescendentes têm maior risco de desenvolver o câncer de mama avançado. Pesquisas indicam que isso ocorre devido ao diagnóstico tardio e ao estilo de vida.



Mas lembre-se:

o principal fator de risco para o câncer de mama é não cuidar da sua saúde de forma preventiva. Nesse sentido, realizar o seu check-up anual com o ginecologista ou mastologista será fundamental para identificar o Câncer de Mama precocemente, agindo de forma imediata para a cura.

COMO O CÂNCER DE MAMA SE MANIFESTA E QUAIS OS SINTOMAS?

Os principais sintomas do câncer de mama são as alterações nas mamas. Podem ocorrer em um ou mais nódulos pequenos e indolores. Mas, às vezes, os nódulos são benignos e não precisam de tratamento. Fique atenta aos seguintes sintomas: Mamilo liberando um líquido sem cor definida ou sangue;

- Coceiras;
- Veias dos seios aparentes;
- Aumento do tamanho das mamas;
- Feridas ou crostas na pele;
- Nódulo ou caroço nas mamas;
- Vermelhidão, inchaço, calor ou dor na pele da mama;
- Inchaço e nódulos nas axilas;
- Sulco na mama parecido com um afundamento numa pequena região das mamas;
- Alteração na cor ou no formato da aréola;
- Pele da mama mais grossa, parecida com casca de laranja.

Os sintomas acima aparecem quando o câncer de mama está nos estágios iniciais. Já quando está em estágio mais avançado ou metastático, pode não apresentar sintomas. Nas vezes em que eles aparecem, variam bastante quanto a frequência e a intensidade. Também dependem da região que o câncer de mama alcança.

Supondo que o câncer atinja os ossos, podem aparecer dores fortes, inchaço, compressão da medula espinhal, excesso de cálcio no sangue, fadiga e anemia. Os ossos podem, também, quebrar com facilidade. Já se alcançar o cérebro, os sintomas são dor de cabeça, alterações visuais, vômitos, náuseas e/ou convulsões. Pode haver, ainda, falta de memória, mudanças comportamentais e de personalidade, além de dificuldade para falar.

O DIA A DIA DE QUEM TEM CÂNCER DE MAMA

Apesar da gravidade do câncer de mama e do tratamento que pode apresentar diversos efeitos colaterais desagradáveis, a paciente pode levar uma vida praticamente normal, com apenas alguns cuidados no dia a dia.

Ao receber o diagnóstico, é comum que a mulher fique assustada, tenha um forte impacto emocional e se veja desmotivada para seguir em frente. Mas com a ajuda dos amigos e familiares e seguindo as recomendações médicas, é possível lidar com a doença, com o medo e com as inseguranças.



CUIDADOS A SEREM TOMADOS:

- Quanto à vida afetiva, não deixe que o diagnóstico de câncer de mama impacte negativamente nos seus relacionamentos. Mantenha-se próxima das pessoas que ama. Procure conversar sobre a doença e expressar seus medos e demais sentimentos.
- Ouça o que as pessoas têm a dizer e, na medida do possível, aceite os conselhos. As conversas francas ajudam a administrar a situação. Se sentir necessidade de um amparo mais profissional, procure um psicólogo da sua confiança.
- Sua vida sexual pode ser mantida, mas saiba que é comum o tratamento provocar uma baixa na libido. Mais uma vez, recomenda-se o diálogo transparente com o parceiro. Fale das suas vontades ou falta dela. Certamente ele vai entender suas emoções.
- Não é recomendável engravidar durante o tratamento a fim de evitar riscos para a mãe e para o bebê.
- Trabalhar pode ajudar bastante a paciente a se distrair e a enfrentar o problema com o apoio dos colegas de trabalho. Avise seu gestor imediato porque você terá que se ausentar algumas vezes para consultas ou repouso. Se for necessária uma licença para se dedicar 100% ao tratamento, o médico lhe informará.

O TRATAMENTO PARA O CÂNCER DE MAMA

Apesar de variar caso a caso e de depender, principalmente, do grau de desenvolvimento da doença, o tratamento para o câncer de mama se baseia em 3 procedimentos:

1. Quimioterapia

São vários medicamentos combinados. Os efeitos colaterais mais comuns são náusea, vômito, dor de cabeça, falta de apetite e queda de cabelos. Diante disso, pode ser necessário a paciente contar com um acompanhamento psicológico.

2. Radioterapia

A radioterapia é feita nos casos em que a quimioterapia não se mostra suficiente para eliminar todas as células cancerígenas. Trata-se de uma radiação direta na região da mama e axila. Simultânea e paralelamente é realizada a quimioterapia.

3. Cirurgia

Recomendada para todos os tipos de tumor. Remove muitas células cancerígenas por meio da mastectomia radical, que é quando a mama é retirada completamente diante dos casos mais graves. Em outros estágios, opta-se pela mastectomia parcial, que é a remoção de apenas uma parte da mama onde está o tumor.

COMO ESCOLHER O TRATAMENTO?

A escolha do tratamento mais adequado é feita pelo médico depois de uma franca conversa com a paciente. Na hora da decisão, são levadas em conta as características do tumor e da mulher.

Os três tipos de tratamento citados são para os casos de tumores malignos. Na ocorrência de tumor benigno nas mamas, o procedimento se resume a vigiar periodicamente o comportamento do tumor.

Se houver metástase, é utilizada a combinação de vários tratamentos no combate às células cancerígenas. Além de tentar controlar a doença, espera-se também reduzir os sintomas e aliviar os desconfortos dos efeitos colaterais.

O QUE É AVALIADO PARA DECIDIR O TRATAMENTO:

- Idade da mulher;
- Se está na menopausa e há quanto tempo;
- Condições gerais da saúde da paciente;
- Localização do câncer;
- Local da metástase quando houver;
- Gravidade do tumor;
- Sintomas apresentados;
- Se já houve tratamento anterior.

EXAMES QUE DETECTAM O CÂNCER DE MAMA

A melhor forma de contornar o câncer de mama é realizando exames que o detectam de forma precoce, aumentando significativamente as chances de cura. **Acompanhe os principais a seguir.**



MAMOGRAFIA DIGITAL

O principal e melhor exame de identificação precoce do câncer de mama é a Mamografia Digital. Trata-se de um diagnóstico por imagem feito por uma radiografia das mamas.

Como é feito?

A paciente se posiciona em pé na frente do mamógrafo para que ele realize uma compressão em cada mama, nas posições vertical e horizontal. A compressão dura por alguns segundos e as imagens captadas são enviadas e armazenadas em um computador para análise do médico.

Indicações

- Para todas as mulheres a partir dos 40 anos.
- Para mulheres com histórico de câncer de mama na família, o recomendado é que o exame seja feito a partir dos 35 anos.

Diferenciais para o exame

Para proporcionar conforto para as pacientes durante o exame, o aparelho **Senographe Pristina®**, da GE Healthcare, foi desenvolvido para que a própria paciente controle a compressão das suas mamas, por meio de um controle remoto que nivela a compressão de forma progressiva e com o acompanhamento do médico.

Estudos comprovam que, com o novo aparelho, as pacientes têm suportado mais dor, sendo possível obter imagens mais nítidas. Se identificado no estágio inicial, as chances de cura do câncer de mama são de 90%.



OUTUBRO
rosa

Ei Amiga,
se toca!

Um toque que pode **salvar a sua vida!**



ULTRASSONOGRAFIA MAMÁRIA (USM)

A ultrassonografia mamária (USM) é um exame complementar à mamografia, capaz de identificar anomalias e de diferenciar um nódulo sólido de um cisto.

Em uma mamografia realizada em mamas mais densas — como em pacientes jovens; por exemplo —, os resultados podem confundir o especialista em muitos dos casos, surgindo a necessidade de realizar o ultrassom para detalhar a anomalia.

Como é feito?

O médico utiliza um aparelho que emite ondas sonoras, captando imagens da mama com o auxílio de um gel.

Indicações

- Mulheres gestantes.
- Mulheres com menos de 40 anos.
- Para complementar o resultado da mamografia.

Mulheres abaixo dos 40 anos devem incluir no seu check-up o exame de Ultrassonografia!

Clique aqui e priorize o cuidado preventivo da sua saúde!



CINTILOGRAFIA MAMÁRIA DE ALTA RESOLUÇÃO

A Cintilografia Mamária de Alta Resolução é um exame de imagem da Medicina Nuclear, que utiliza doses seguras de radiação (radiofármaco) para o diagnóstico de lesões nas mamas ainda no seu estágio inicial, aumentando as chances de cura na possibilidade de um câncer de mama.

A principal diferença entre a Cintilografia Mamária de Alta Resolução e a Cintilografia das Mamas Tradicional é a qualidade das imagens obtidas, e uma sensibilidade maior na detecção de pequenas lesões.

Como é feito?

A paciente pode ficar sentada enquanto o aparelho capta as imagens das mamas. Além disso, a compressão das mamas na Cintilografia Mamária de Alta Resolução é 3 vezes menor do que a Mamografia, reduzindo consideravelmente o desconforto durante o procedimento.

Com a administração de doses seguras de radiofármaco na paciente, a captação de imagens é realizada de vários ângulos na região das mamas, na qual cada aquisição de imagem pode levar entre 5 a 10 minutos. O tempo total da realização do exame pode durar, aproximadamente, 1 hora.

Indicações

- Rastreamento de mulheres com mamas densas.
- Rastreamento de mulheres com histórico familiar e/ou pessoal de câncer de mama.
- Esclarecimento de achados duvidosos na mamografia.
- Avaliação de mulheres com lesões palpáveis.
- Controle pós-tratamento, seja cirúrgico, quimio ou radioterápico.
- Contraindicação à Ressonância Magnética (pessoas claustrofóbicas, portadores de marcapasso, dentre outros).

O IMEB é pioneiro na realização deste exame de Cintilografia Mamária de Alta Resolução em Brasília.



Clique aqui e saiba mais sobre o procedimento

RESSONÂNCIA MAGNÉTICA (RM) DAS MAMAS

A Ressonância Magnética (RM) das mamas é um procedimento que possui maior sensibilidade na detecção de cânceres de mama. Ele é realizado em casos específicos em que somente a mamografia com a ultrassonografia não possibilitaram um diagnóstico completo.

Como é feito?

A paciente deita de bruços sobre uma mesa estreita e plana, que desliza para dentro de um cilindro longo e fechado. Semelhante à tomografia computadorizada, a captação cria imagens transversais das mamas, podendo ser vistas de vários ângulos.

O procedimento dura entre 45 e 60 minutos, e geralmente é oferecido tampões de ouvido à paciente para abafar os sons altos que a máquina emite ao longo do exame.

Indicações

- Recomenda-se que a ressonância seja realizada, em especial, por mulheres que têm alto risco de desenvolver o câncer de mama ou por mulheres com próteses de silicone.
- A RM pode ser útil, também, para pacientes que já receberam o diagnóstico de câncer de mama e precisam determinar o tamanho do tumor e se existem outros tumores na região da mama.



BIÓPSIA

A biópsia das mamas é um procedimento que consiste na retirada de um pedaço de um tecido ou nódulo, e é feito para confirmar ou despistar, em laboratório, a presença de tumores do câncer de mama. É indicado após os exames por imagem indicarem alterações na região que podem caracterizar câncer.

Como é feito?

O procedimento é realizado com anestesia aplicada no local, sendo que uma agulha é inserida para retirada de um pedaço do tecido identificado como suspeito.

A amostra é enviada para avaliação anatomopatológica, feita por um patologista. Se houver a presença de células cancerígenas, o especialista avaliará o tipo de câncer de mama existente.

Existe, também, a possibilidade de realizar uma biópsia cirúrgica, a vácuo ou mesmo a biópsia de linfonodo axilar, caso o médico considere necessário.

Por isso, é muito importante fazer antes a mamografia digital, bem como exames complementares, para que o médico avalie os resultados e considere se há ou não a necessidade de realizar a biópsia.

Indicações

Para todos os casos em que os demais exames indicaram a presença de um câncer.

COMO PREVENIR O CÂNCER DE MAMA?

Além da busca por informação e pela conscientização, o melhor jeito de prevenir o câncer de mama é consultando o médico ginecologista uma vez por ano. Ele vai prescrever os exames necessários, conforme a paciente.

Não seguir essa recomendação é assumir riscos. Além da consulta médica e realização de exames, você pode adotar ações simples que, provavelmente, reduzem a incidência do câncer de mama e também de outras doenças. **Siga algumas dicas!**



Alimentação saudável

Tenha uma dieta equilibrada. Assim você evita o sobrepeso, por exemplo, um dos fatores de risco. Fuja dos alimentos industrializados, em conserva, embutidos e enlatados, carnes processadas, defumadas, curadas ou salgadas, salsichas, linguiças, mortadela e salame porque todos eles têm agentes cancerígenos. Prefira as frutas, vegetais e verduras que contêm vitaminas, sais minerais, fibras, e substâncias antioxidantes que protegem contra a maioria dos tipos de câncer.

Atividade física regular

Se você fizer 30 minutos de exercício aeróbico pelo menos três vezes na semana, já é um bom caminho. Caminhar, correr, andar, pedalar, nadar, jogar, dançar, fazer musculação, praticar yoga e pilates são iniciativas que contribuem para aumentar sua qualidade de vida, diminuindo em 1/3 os riscos de desenvolver o câncer de mama.

Fumo e álcool

Não fume e não consuma bebidas alcoólicas. Se você já tem um desses vícios, procure se livrar. O cigarro tem aproximadamente 4.7 mil substâncias tóxicas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o tabagismo é a principal causa de morte evitável e 4,9 milhões de pessoas morrem todos os anos em decorrência do cigarro.

O consumo de álcool está associado ao câncer e a mais de 200 tipos de outras doenças, como as cardiovasculares, mentais e hepáticas. Dados do Instituto Nacional de Câncer (Inca) apontam que o alcoolismo causa entre 2% e 4% das mortes por câncer. Se o uso do álcool for combinado com o fumo, constitui-se um severo fator de risco para o desenvolvimento de diversos tumores, incluindo o de mama.

O AUTOEXAME NOS SEIOS

O autoexame é um dos procedimentos que deve ser incorporado como hábito de toda mulher. Essa avaliação pode ser feita em casa, tomando banho, deitada ou em frente ao espelho.

Ele não substitui os exames de imagem, mas, pelo toque das mamas, pode se encontrar um nódulo que indicará a necessidade de uma visita ao médico.

A palpação das mamas deve ser realizada entre o quarto e o sexto dia após o fim do fluxo menstrual. Mulheres que não menstruam devem escolher um dia para realizá-lo em todos os meses.

Veja como é fácil de fazer!



PASSO A PASSO:

- Com as mãos limpas, pressione levemente as pontas dos seus dedos em todos os sentidos, para ambos os lados, de cima para baixo e vice-versa;
- Ao apalpar um seio de cada vez, observe se há deformação ou alteração no formato, abaulamentos, retrações e/ou feridas ao redor do mamilo;
- Sinta se há presença de caroços nas mamas ou axilas;
- Aperte suavemente os mamilos e veja se sai alguma secreção.

CONCLUSÃO

Hoje em dia os avanços em relação às bases moleculares do câncer de mama e sobre novos medicamentos estão a todo vapor. Há muito avanços já em vigor sobre as alterações moleculares específicas das células do câncer de mama, envolvendo as chamadas terapias-alvo.

Ou seja, se você for diagnosticada com câncer de mama, não se desespere. Com o avanço das pesquisas, aumentou a individualização do tratamento e há cada vez mais controle sobre a doença e sobre a redução dos efeitos colaterais.

Os cientistas continuam procurando novas maneiras de impedir que o câncer de mama tenha metástase e tentando desenvolver medicamentos para bloquear a ação de enzimas que ajudam as células do câncer de mama a se espalhar para os ossos.

Em todo caso, previna-se cuidando da sua saúde diariamente. Caso já tenha recebido o diagnóstico do câncer, cerque-se do carinho e apoio dos seus familiares e amigos, informe-se e procure rapidamente um atendimento médico especializado. É possível obter qualidade de vida em meio ao tratamento!