



Outubro Rosa



**BOLDER
MEDICAL**



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



(11) 3181-7842



Segundo o Ministério da Saúde, no Brasil, foram estimados mais de 73 mil novos casos de câncer de mama em 2023, ocupando a primeira posição em mortalidade por câncer entre as mulheres do Brasil.

Existem vários tipos de câncer de mama, por isso a evolução da doença também ocorre de diferentes formas. Algumas são mais rápidas, outras mais lentas, devido às características próprias de cada tumor.

Você sabia?

O câncer de mama também acomete homens, porém é muito raro, representando apenas 1% do total de casos da doença.

Sinais de alerta:

- **Nódulo, geralmente indolor, fixo e endurecido;**
- **Pele da mama avermelhada ou semelhante a casca de laranja;**
- **Alterações no mamilo;**
- **Saída de líquido anormal pelo mamilo;**
- **Pequenos nódulos abaixo dos braços e nos pescoços.**

Existem diversos fatores de risco para o câncer de mama, que vão desde aspectos comportamentais, reprodutivos e hormonais, até hereditários e genéticos.





Alguns fatores de risco:

- **Obesidade e sobrepeso, após a menopausa;**
- **Praticar pouca atividade física;**
- **Consumir bebida alcoólica;**
- **Primeira menstruação após os 12 anos;**
- **Primeira gravidez após os 30 anos;**
- **Não ter filhos;**
- **Usar métodos contraceptivos hormonais;**
- **Realizar reposição hormonal por mais de 5 anos;**
- **Histórico familiar de câncer de ovário ou de mama;**
- **Alterações genéticas.**

Cerca de 28% dos casos podem ser evitados por meio de hábitos de vida saudáveis, segundo dados do INCA (Instituto Nacional do Câncer).

A atenção da mulher em relação à saúde das mamas, ou seja, conhecer o que é normal no seu corpo e perceber alterações suspeitas, é muito importante para detectar a doença.

O diagnóstico no início possibilita um tratamento com maior potencial de cura. Para investigação, além do exame clínico, podem ser realizados outros exames, como mamografia, ultrassonografia ou ressonância magnética. Porém, a confirmação do câncer de mama é efetuado após a biópsia.

O tratamento vai depender da fase que a doença se encontra e do tipo de tumor. Algumas formas de tratamento podem incluir cirurgia, radioterapia, quimioterapia, entre outros.

A prevenção do câncer de mama não é totalmente possível, uma vez que existem muitos fatores que podem estar relacionados com o surgimento da doença. Porém, controlar os fatores de risco e estimular os fatores protetores pode ser uma forma de prevenção, tais como:

- **Manter uma alimentação saudável, controlando o peso;**
- **Evitar consumo de bebidas alcoólicas;**
- **Manter uma rotina de exercícios físicos;**
- **Fazer reposição hormonal pelo menor tempo possível.**

Fique atenta à saúde das mamas!

Olhar e sentir as mamas no dia a dia é essencial para identificar alterações suspeitas.



Dra. Marcela L. F. Candido

Diretora Técnica Médica

CRM-SP 176.449 | RQE 105663

É possível agendar uma reunião para falar com um especialista

Canais de comunicação da Bolder Medical:

**Siga nossos perfis nas redes sociais
e acompanhe nosso blog**



 contato@boldermedical.com.br

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

 (11) 3181-7842

 (19) 99873-0840