



Grupo **Fleury**



HERMES
PARDINI

fleury medicina
e saúde

Genômica

Oncotype DX®
Breast Recurrence Score

apc

diagnóstika

PROGENETICA

Coisas boas acontecem
quando você se cuida.

Juntos somos mais fortes na detecção
precoce do Câncer de Mama.

Apoio:



Sociedade Brasileira de
Mastologia



Sociedade Brasileira de
Mastologia
Regional São Paulo

Guia prático para a prevenção do Câncer de Mama

Índice

Manifesto pelo Amor Próprio e Prevenção do Câncer de Mama	3
Câncer de mama: por que falar sobre ele?	5
O cuidado consigo mesma sempre vale a pena	8
A prevenção começa com hábitos mais saudáveis!	11
Exames de rotina: saiba se chegou a hora de realizá-los	15
Recebi o diagnóstico de câncer de mama. E agora?	20
Fale com o seu médico. Conte com a gente.	22
Referências bibliográficas	23



Manifesto pelo Amor Próprio e Prevenção do Câncer de Mama

Na dinâmica do nosso cotidiano, em meio a responsabilidades e compromissos, é fundamental lembrarmos de valorizar o que é mais importante: **nós mesmas.**

Este manifesto é um convite para que todas nós abracemos a prevenção do câncer de mama como um ato profundo de autoestima e autocuidado! É a afirmação de que merecemos uma vida plena, saudável e duradoura, reconhecendo que a prevenção envolve uma jornada colaborativa entre cada mulher e seu médico(a).

Nosso corpo é o lar das nossas histórias, sonhos e essência, e por isso necessita de todo o cuidado e carinho que possamos fornecer. A prevenção ao câncer de mama é, então, um verdadeiro ato de amor que começa com o autoconhecimento, autocuidado e realização de consultas médicas regulares. É uma forma de reconhecer nosso próprio valor e proteger o que nos é inestimável: nossa saúde!

O amor-próprio também exige coragem e atitude. É tomar decisões saudáveis, optar por uma alimentação equilibrada e adotar um estilo de vida que nos fortaleça. É dizer “não” ao que prejudica nossa saúde, porque merecemos uma vida plena e vibrante.

Este e-book marca apenas o começo de uma jornada. Dentro dele, você encontrará informações valiosas sobre o câncer de mama e sugestões de prevenção.

Prevenir o câncer de mama é uma declaração de amor, é uma celebração à vida.





Coisas boas
acontecem quando você se

cuida



Câncer de Mama: por que falar sobre ele?

É verdade que conversar sobre câncer, seja ele qual for, não é um assunto fácil. Mas a troca de experiências e informações sobre o assunto é o ponto de partida para ampliar os cuidados preventivos.

Afinal, nossa saúde se constrói a cada dia, nas pequenas e grandes decisões que tomamos rotineiramente. E para garantir que essas escolhas de fato nos beneficiem, é fundamental questionar o senso comum, **deixar de lado o tabu** e falar abertamente sobre saúde.


Por exemplo, você certamente já ouviu falar sobre câncer de mama - mas você sabe exatamente do que se trata essa condição de saúde?

O câncer de mama surge quando as células da glândula mamária e/ou de

seus ductos começam a se multiplicar de forma desordenada, adquirindo a capacidade de invadir tecidos próximos. Atualmente, esse tipo de câncer é responsável pelo maior número de novos casos de câncer (1 em cada 12 mulheres desenvolverá câncer de mama ao longo da vida¹) e também de mortes por câncer entre mulheres no Brasil². Apesar de ser mais comum em mulheres, homens também podem desenvolver câncer de mama (aproximadamente 1% dos casos)².

Existem vários tipos de câncer de mama; alguns podem se desenvolver de maneira rápida, enquanto outros têm um crescimento mais lento. No entanto, o que é comum entre eles é a boa resposta aos diferentes tipos de tratamento, principalmente quando diagnosticados ainda no início.

A importância de falar sobre essa condição fica evidente quando observamos os números. Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o câncer de mama é o segundo tipo de câncer mais comum no Brasil², ficando atrás apenas do câncer de pele não melanoma.



Estima-se que, entre 2023 e 2025,
74 mil casos
serão diagnosticados anualmente³.

1 em cada 3
casos pode ter sucesso no tratamento
se descoberto em estágio inicial².

O que pode aumentar o risco de câncer de mama?

A ciência ainda não consegue definir todos os fatores que fazem com que o corpo desenvolva algum tipo de câncer, mas alguns deles são conhecidos por aumentar as chances de desenvolver a doença - são os chamados **fatores de risco**⁴.

Ambientais e comportamentais



- Excesso de gordura corporal;
- Falta de atividade física regular;
- Consumo excessivo de bebida alcoólica;
- Exposição recorrente à radiação;
- Tabagismo.

História reprodutiva e hormonal



- Menarca precoce (primeira menstruação antes dos 12 anos);
- Primeira gravidez após os 30 anos;
- Menopausa tardia (após os 55 anos);
- Nuliparidade (não ter tido filhos).

Questões genéticas e hereditárias



- Histórico familiar de câncer de mama ou de câncer de ovário, principalmente antes dos 50 anos;
- História familiar de câncer de mama em homens;
- Alteração genética de relevância clínica em genes relacionados ao câncer de mama, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2.

Se você se identificar com um ou mais desses fatores, **não significa que você desenvolverá câncer de mama**; eles são apenas alertas. Caso tenha dúvidas ou reconheça fatores de risco pessoal e/ou familiar para o câncer de mama, é importante que você procure um especialista.

Lembre-se da Mamografia! A mamografia auxilia na identificação precoce, seguindo a recomendação da Sociedade Brasileira de Mastologia, que indica seu início a partir dos 40 anos.





O cuidado consigo mesma sempre vale a pena

Dedicar atenção ao bem-estar do corpo e da mente, fazendo escolhas saudáveis sempre que possível, não apenas melhora a qualidade de vida, mas também desempenha um papel fundamental na prevenção de doenças, entre elas o câncer de mama.

Segundo o Ministério da Saúde, cerca de **17% dos diagnósticos desse tumor podem ser evitados com adoção de hábitos saudáveis**, como a prática regular de exercícios físicos e a moderação no consumo de bebidas alcoólicas⁴.

A realização de consultas e exames regulares, especialmente a partir dos 40 anos, é uma medida preventiva importante. Isso possibilita que, caso seja diagnosticado um câncer de mama, ele seja identificado em estágios iniciais, permitindo um tratamento mais rápido e eficaz. Nesse sentido, os avanços

das tecnologias de diagnóstico são grandes aliados na detecção precoce da doença.

Conhecer o seu corpo é autocuidado

Cada mama é única! Não há motivo para sentir vergonha de conhecer o seu próprio corpo e suas particularidades de formas e texturas. Esse conhecimento pessoal faz toda a diferença, pois permite que você identifique qualquer alteração incomum nas mamas com maior facilidade.



Olhar para si mesma e estar familiarizada com o seu corpo traz benefícios inestimáveis, incluindo a capacidade de reconhecer sinais precoces de possíveis problemas nas mamas. Isso não apenas fortalece o autocuidado, mas também pode ser um passo vital na detecção precoce de qualquer alteração de saúde relacionada à mama.

autoconhecimento

autodescoberta

relaxamento

atividade física

autoestima

autocuidado

vitalidade

alegria

**alimentação
equilibrada**

**conexões
emocionais**

priorização pessoal

descanso reparador

Lembre-se!

Ter consciência sobre o que faz bem para o seu corpo e mente, tendo **autoconfiança** para ser fiel a si mesma e **coragem** para estabelecer seus limites faz toda a diferença - e isso é **empoderamento!**





A prevenção começa com hábitos mais saudáveis!

Tomar decisões conscientes sobre sua saúde, estando atenta ao bem-estar mental e cultivando uma maior autoestima e autocuidado, é um dos pilares para uma vida mais saudável. Além disso, essas ações desempenham um papel crucial na promoção da qualidade de vida e na prevenção de doenças, incluindo o câncer de mama.

Hábitos



Não existe quantidade ou forma segura de consumir álcool ou fumar tabaco. Adicionar esses hábitos na rotina pode comprometer a saúde de diversas formas - e ainda aumentar as chances de desenvolver câncer⁴.



Sono

Investir em boas noites de sono envolve mais do que apenas dormir por várias horas. É importante criar um ambiente adequado, escuro - e, se possível, silencioso - para o descanso. Evite o uso de dispositivos eletrônicos faltando poucas horas para dormir e também evite consumir cafeína e alimentos ricos em gordura à noite ⁶.

Gordura Corporal



Manter um peso adequado, com um índice de gordura corporal baixo, não está relacionado apenas à estética, mas, principalmente, à saúde. O excesso de peso pode comprometer significativamente a sua saúde ⁴.



Exercícios Físicos

A prática regular de atividade física, independentemente do tipo escolhido, promove o equilíbrio nos níveis hormonais, fortalece as defesas naturais do corpo e auxilia na manutenção do peso corporal ideal. Essa combinação é essencial para a prevenção do câncer ⁷.

Alimentação



Uma alimentação mais saudável se traduz nas pequenas decisões do dia a dia: opte por sucos naturais em vez de refrigerantes, dê prioridade às saladas de frutas em vez de lanches artificiais e evite o consumo excessivo de açúcar e gordura. Estes são apenas alguns exemplos de como você pode fazer escolhas mais saudáveis no seu dia a dia ⁸.



Vai ao mercado? Dicas para montar a sua lista de compras

Um único alimento por si só não é capaz de prevenir o câncer, mas já está comprovado que alguns hábitos alimentares podem reduzir as chances de desenvolver essa doença e promover o cuidado do seu corpo como um todo^{8,9,10}.



Diminua o consumo de:



Carnes vermelhas, ultraprocessadas e embutidas.



Alimentos com excesso de açúcar e pouco valor nutricional, como balas e refrigerantes.



Pastel, pizza e outras opções gordurosas.



Bebidas alcólicas.



Alimentos ultraprocessados.



Sal



Aumente
o consumo de:



Frutas, como por exemplo
as frutas vermelhas
e as cítricas.



Legumes e Verduras, como
cenoura, brócolis, tomate,
abobrinha e couve-flor.



Nozes e sementes.



Leguminosas, como feijão
e ervilha.



Fibras, como aveia, e
alimentos integrais, como
pão e arroz.



Peixes.

**Ao adotar esses hábitos
alimentares, você não estará
apenas trabalhando na prevenção
do câncer de mama, mas também
fortalecendo seu bem-estar geral
e sua saúde como um todo.**





Exames de rotina: saiba se chegou a hora de realizá-los

A Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM), em conjunto com outras sociedades médicas do país, recomenda que **mulheres com 40 anos ou mais estabeleçam uma prática anual de “exames de rastreamento”**⁵. Essa prática consiste em avaliações preventivas, mesmo na ausência de sinais ou sintomas da doença.

Essa recomendação é feita porque esses exames desempenham um papel crucial no diagnóstico precoce da doença, identificando tumores em estágios iniciais.

Quando o diagnóstico é feito no início, o tratamento pode ser menos invasivo para o corpo da mulher, e as perspectivas de resposta são mais positivas que em estágios avançados da doença.

Os principais exames de rastreamento para o câncer de mama incluem:

Mamografia

Um exame de raios X que permite visualizar o tecido interno da mama. Embora possa ser um pouco desconfortável devido à necessidade de comprimir as mamas, é um dos principais aliados no diagnóstico.

Ultrassonografia

Geralmente, é usado como um complemento à mamografia, especialmente quando as mamas da mulher são densas.

Ressonância Magnética

Sua indicação acontece apenas em casos especiais e o médico é o profissional ideal para identificar e determinar sua necessidade.

Biópsia

Realizada somente quando há suspeita de células cancerígenas. Nesse procedimento, pequenos fragmentos do nódulo são retirados para uma investigação mais minuciosa.

Um lembrete importante!

Os cuidados com a prevenção do câncer de mama podem e devem começar mesmo antes dos 40 anos, indo além dos exames de rastreamento.



Passo a passo pela sua saúde:

2. Conheça suas mamas

Apalpe, observe e sinta! É importante estar atenta a qualquer alteração persistente nas mamas. Nódulos na região mamária, axilas ou pescoço, mudanças no mamilo, secreção espontânea de líquido e mudanças na pele, como avermelhamento ou retração, são sinais que merecem sua atenção e uma avaliação médica.

4. Faça os exames

Se o médico recomendar, é importante realizar os exames no intervalo de tempo indicado. A mamografia é o exame mais comum para a identificação precoce do câncer de mama e, de acordo com a Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM), é recomendada anualmente para mulheres a partir de 40 anos.

6. Não tenha medo do resultado

Lidar com o diagnóstico de câncer de mama pode ser assustador. Se você ou alguém próximo receber esse diagnóstico, tente manter a calma e lembre-se de que a detecção precoce, por meio de exames regulares, aumenta a eficácia do tratamento.



1

1. Invista na prevenção

Independentemente da sua idade, é fundamental priorizar uma rotina saudável, com ênfase na alimentação equilibrada, bons hábitos e exercícios físicos regulares.

2

3

3. Procure um médico

É fundamental que você faça acompanhamento médico ao longo da vida para prevenir o câncer de mama. No entanto, se tiver 40 anos ou mais ou notar qualquer alteração suspeita em suas mamas, é essencial procurar um médico o mais breve possível para avaliar e, se necessário, realizar exames. Você pode consultar um mastologista, ginecologista, clínico geral ou geneticista (em caso de histórico familiar de câncer)

4

5

5. Biópsia quando necessário

Se algum exame (por exemplo, a mamografia) identificar a presença de um nódulo com potencial de ser cancerígeno, pode ser solicitada uma biópsia para confirmar o diagnóstico. É importante lembrar que nem todo tumor requer tratamento imediato, e apenas um médico pode orientar a melhor abordagem.

6

E o que muda para quem tem histórico familiar de câncer?

Ter um histórico familiar de câncer de mama não significa que você, necessariamente, terá um diagnóstico positivo, mas a coloca em um grupo de risco mais elevado. Por isso, além de adotar os mesmos cuidados preventivos recomendados para todas as mulheres, é importante estar um pouco mais atenta à sua saúde. Manter consultas periódicas e realizar os exames de rastreio com a frequência indicada pelo seu médico são boas práticas.

Também é muito valioso manter um diálogo aberto com os profissionais que cuidam da sua saúde, compartilhando os detalhes relacionados aos casos de câncer na família. Com essas informações, o médico poderá avaliar se há necessidade de aumentar a frequência e a variedade dos exames de rastreamento ou iniciar o acompanhamento antes da idade comum.



Como é realizado o Aconselhamento Genético para quem tem histórico familiar de câncer de mama?

Uma prática um pouco menos conhecida, mas repleta de benefícios significativos, é o **aconselhamento genético**. Por meio dessa consulta, o médico geneticista busca compreender informações pessoais e familiares relevantes, especialmente do ponto de vista oncológico, genético e médico. Seu principal objetivo é identificar possíveis predisposições hereditárias a doenças, como o câncer, e oferecer orientações embasadas para você e sua família.

O aconselhamento genético inclui a análise do histórico familiar, a avaliação da possibilidade de testes genéticos e, no contexto do câncer, uma vez identificadas alterações genéticas que aumentam o risco de desenvolver a doença, a elaboração de um planejamento de cuidados e definição de condutas de forma personalizada.

Com os avanços da telemedicina, é possível realizar consultas de aconselhamento genético *on-line*, diminuindo distâncias e aproximando pacientes de especialistas.



Enfrentar desafios na busca por profissionais de especialidades específicas é uma realidade comum, muitas vezes devido à falta de acessibilidade ou à escassez de especialistas em determinadas regiões do país. No entanto, com os avanços da telemedicina, agora temos uma solução ao seu alcance: o aconselhamento genético *on-line*.

Nesse tipo de atendimento, um geneticista conduzirá uma entrevista detalhada para avaliar se você se enquadra nos critérios para a investigação de síndromes hereditárias, e se poderá se beneficiar com a realização de testes genéticos. Tudo isso de forma remota.

[Clique e veja como agendar uma consulta de Aconselhamento Genético *on-line*.](#)



Recebi o diagnóstico de câncer de mama. E agora?

Receber o diagnóstico de câncer de mama pode ser uma experiência assustadora, repleta de incertezas. Nem sempre temos todas as respostas prontas para as perguntas que surgem nesse momento. No entanto, conversar abertamente com a equipe médica e com as pessoas em quem confiamos, além de buscar informações confiáveis, pode fazer toda a diferença nessa jornada.

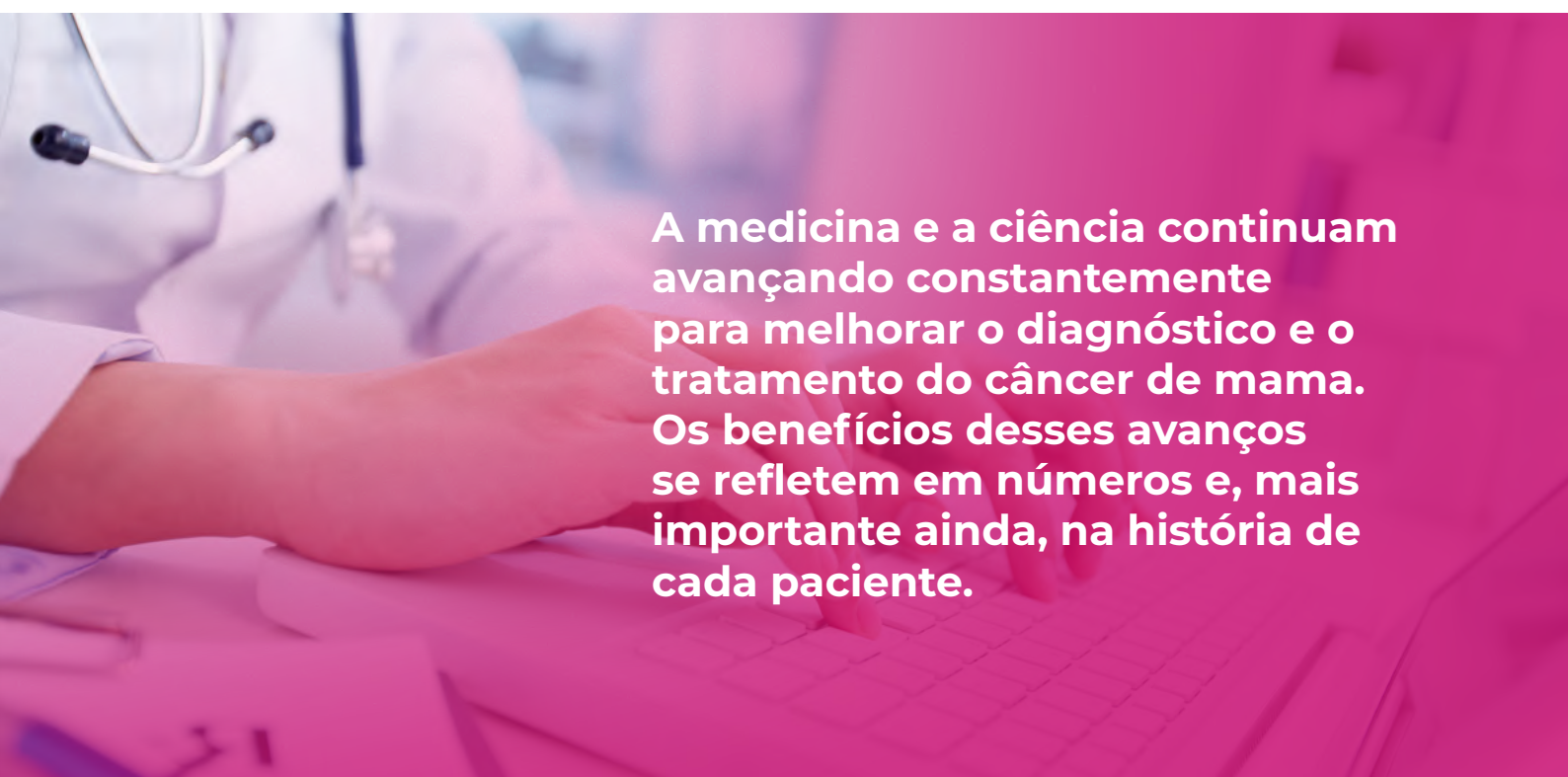


É válido lembrar que, quando se trata do câncer de mama, o diagnóstico precoce é uma ferramenta poderosa. Algumas pesquisas já indicam que o câncer de mama tem uma taxa de 95% de sucesso quando diagnosticado em estágios iniciais¹.

Outro fator para se levar em consideração é **o avanço da medicina**. Desde os métodos de diagnóstico até as opções de tratamento, os procedimentos disponíveis estão se tornando menos invasivos e mais eficazes.

As cirurgias de remoção da mama tornaram-se menos frequentes e mais direcionadas, enquanto radioterapia e quimioterapia se tornaram mais toleráveis para o corpo feminino.

A Oncologia de Precisão também tem revolucionado as abordagens de tratamento. As investigações genéticas de alguns marcadores moleculares específicos podem direcionar um tratamento personalizado para alguns casos, resultando em um tratamento mais preciso, com menos efeitos colaterais e maior eficácia.



A medicina e a ciência continuam avançando constantemente para melhorar o diagnóstico e o tratamento do câncer de mama. Os benefícios desses avanços se refletem em números e, mais importante ainda, na história de cada paciente.

Estamos juntos!

Lembre-se que estamos juntos nesta jornada. Com apoio, informações atualizadas e os cuidados médicos adequados, é possível enfrentar essa situação com coragem e determinação. Os avanços do conhecimento na área e a pesquisa contínua oferecem motivos para acreditar em um futuro promissor e de esperança.



Fale com o seu médico. Conte com a gente.

Progenética | Diagnóstica | APC

4020-2880

grupopardini.com.br

Canal médico

+55 (21) 99423-3810

medicinapersonalizada@grupopardini.com.br

Oncongénica - Aconselhamento Genético On-line

+55 (31) 3378-8846 / +55 (31) 3378-8632

Whatsapp: +55 (31) 98483-9746

hermespardini.com.br/lojavirtual/telegenetica-consulta-com-geneticista

adm.criovida@grupopardini.com.br

Siga-nos nas redes sociais!



@medpersonalizada



Medicina Personalizada

Referências bibliográficas:

1. Agência Senado, “Outubro Rosa: campanha que salva vidas completa 14 anos no país”
2. Instituto Nacional do Câncer (INCA), “Câncer de mama: vamos falar sobre isso?” (7ª edição)
3. Instituto Nacional do Câncer (INCA), “Estimativa 2023: incidência de câncer no Brasil”
4. Instituto Nacional do Câncer (INCA), Câncer de mama, versão para a população
5. Sociedade Brasileira de Mastologia, “Sociedades brasileiras recomendam mamografia a partir dos 40 anos”
6. Sociedade Brasileira de Clínica Médica, “Estudo liga pouco sono a câncer de mama”
7. Instituto Nacional do Câncer (INCA), Atividade física
8. Academy of Nutrition and Dietetics, Reduce Cancer Risk by Eating Right
9. Instituto Vencer o Câncer, Alimentação para prevenir o câncer de mama
10. Fundação Oswaldo Cruz
11. Sociedade Brasileira de Mastologia, “Câncer de mama ainda é o que mais acomete as mulheres”



Apoio:



TEXTO ELABORADO PELA ASSESSORIA MÉDICO-CIENTÍFICA DO GRUPO FLEURY.

COPYRIGHT © 2023 PELO GRUPO FLEURY. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. ESTE E-BOOK, OU QUALQUER PARTE DELE, NÃO PODE SER REPRODUZIDO TOTAL OU PARCIALMENTE SEM A AUTORIZAÇÃO EXPRESSA E POR ESCRITO DO GRUPO FLEURY. WWW.FLEURY.COM.BR