



### SE VOCÊ PERCEBER ALTERAÇÕES SUSPEITAS NAS MAMAS PROCURE UM SERVIÇO DE SAÚDE

O câncer de mama é segundo tipo que mais acomete brasileiras, representando em torno de 25% de todos os cânceres que afetam o sexo feminino. Para o Brasil, foram estimados 59.700 casos novos de câncer de mama em 2019, com risco estimado de 56 casos a cada 100 mil mulheres.

Os principais sinais e sintomas da doença são: caroço (nódulo), geralmente endurecido, fixo e indolor; pele da mama avermelhada ou parecida com casca de laranja, alterações no bico do peito (mamilo) e saída espontânea de líquido de um dos mamilos. Também podem aparecer pequenos nódulos no pescoço ou na região embaixo dos braços (axilas).

Não há uma causa única para o câncer de mama. Diversos agentes estão relacionados ao desenvolvimento da doença entre as mulheres, como: envelhecimento (quanto mais idade, maior o risco de ter a doença), fatores relacionados à vida reprodutiva da mulher (idade da primeira menstruação, ter tido ou não filhos, ter ou não amamentado, idade em que entrou na menopausa), histórico familiar de câncer de mama, consumo de álcool, excesso de peso, atividade física insuficiente e exposição à radiação ionizante.

A prática de atividade física e de alimentação saudável, com manutenção do peso corporal adequado, estão associadas a menor risco de desenvolver câncer de mama: cerca de 30% dos casos podem ser evitados quando são adotados esses hábitos. A amamentação também é considerada um fator protetor.

Nos últimos anos, o INCA tem trabalhado com a população feminina a importância de “estar alerta” a qualquer alteração suspeita nas mamas (estratégia de conscientização), assim como tem desenvolvido ações com gestores e profissionais de saúde sobre a importância do rápido encaminhamento para a investigação diagnóstica de casos suspeitos e início do tratamento adequado, quando confirmado o diagnóstico.

Além de estarem atentas ao próprio corpo, mulheres de 50 a 69 anos devem fazer mamografia de rastreamento a cada dois anos. Esse exame pode ajudar a identificar o câncer antes de a pessoa ter sintomas. A mamografia nesta faixa etária, com periodicidade bienal, é a rotina adotada na maioria dos países que implantaram o rastreamento organizado do câncer de mama e baseia-se na evidência científica do benefício desta estratégia na redução da mortalidade neste grupo.

O INCA e o Ministério da Saúde lançaram a campanha Outubro Rosa 2019, que reforça três pilares estratégicos no controle da doença: prevenção primária, diagnóstico precoce e mamografia. A campanha, que inclui cartazes, folders, banners e cards para impressão e utilização nas redes sociais, foi criada para divulgação não apenas em outubro, mas ao longo do ano inteiro, porque o cuidado com as mamas deve ser uma preocupação permanente. O mote da campanha é “Cada corpo tem uma história. O cuidado com as mamas faz parte dela”.

*“Cada CORPO TEM UMA história.  
O CUIDADO COM AS MAMAS  
faz parte DELA.”*

FONTE: [www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br)

#### COMISSÃO INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES

Expediente - Gestão 2019 / 2020 - [cipa13@usp.br](mailto:cipa13@usp.br)

Prefeito: Prof. Dr. José Henrique Rubo \* Vice-Prefeita: Profa. Dra. Thais Marchini de Oliveira Valarelli \* Presidente da CIPA: Christine Habib \* Vice-Presidente: Régio Augusto Viola \* Membros: Nilceu de Souza Veira, Viviani Gomes Oliveira, Rosângela Pereira Martins, Nirado Adriano Claudino, Fábio Eduardo Alves Martins e Etelvina Pinto da Silva \* Elaboração: Mariane Martins