

# OUTUBRO ROSA

Mês da Prevenção  
do Cancro da Mama



## O Tratamento do Cancro da Mama

Depois da realização dos exames, é definido um plano de tratamento pelo/a médico/a oncologista (plano que é diferente de pessoa para pessoa e que varia consoante o tipo de cancro da mama, o estadio e outros factores).

O tratamento do cancro da mama pode envolver:

- Cirurgia
- Radioterapia
- Quimioterapia
- Terapêutica hormonal
- Terapêutica-alvo (exemplo: anticorpos)
- Atividade Física e Alimentação

A par com os tratamentos é igualmente importante que as doentes mantenham hábitos de vida saudáveis. A prática regular de exercício físico aliada a uma alimentação saudável são importantes durante e após o tratamento do cancro da mama.

**SABIA QUE 1 EM CADA 8 MULHERES  
DESENVOLVE CANCRO DA MAMA  
DURANTE A SUA VIDA?**

**SABIA QUE SE O CANCRO DA MAMA  
FOR DIAGNOSTICADO NUMA FASE  
INICIAL EXISTE UMA PROBABILIDADE  
DE CURA SUPERIOR A 90%?**



## O Cancro da Mama

O cancro da mama é o tipo de cancro mais frequente nas mulheres (excluindo o cancro da pele) em Portugal e no resto do mundo. Anualmente, no nosso país, são diagnosticados cerca de 6000 novos casos de cancro da mama. Apesar de ser mais frequente na mulher, 1 em cada 100 cancros da mama ocorre em homens.

O cancro da mama resulta do crescimento de células anómalas no tecido mamário, podendo crescer e atingir os tecidos em volta. Ao entrar na corrente sanguínea ou nos vasos linfáticos, as células cancerígenas podem afectar órgãos à distância, o que se denomina metástases.

## Causas do Cancro da Mama

A causa exacta do desenvolvimento do cancro da mama é desconhecida. No entanto, existem alguns factores de risco já identificados que contribuem para um maior risco de cancro da mama, como:

- Idade - a maioria dos casos de cancro da mama ocorre a partir dos 50 anos de idade;
- Cancro da mama no passado;
- Alterações genéticas - apenas responsáveis por 5 a 10% dos cancros da mama;
- Excesso de peso/Obesidade;
- Tabagismo e/ou Alcoolismo;
- Idade precoce da primeira menstruação e/ou menopausa tardia;
- Uso de terapêutica hormonal (exemplo: terapêutica de substituição após menopausa);

## Prevenir o Cancro da Mama

A auto-exame da mama é importante para uma deteção precoce! A mulher deve fazer o seu próprio exame mamário uma vez por mês, sempre na mesma fase do ciclo menstrual.

Deve procurar identificar:

**Assimetrias** de uma mama em relação à outra;  
**Palpação** da mama (presença de nódulo - caroço);  
Alterações da **pele** (repuxamento, cor, consistência);  
Alterações do **mamilo** (inversão mamilar ou corrimento);

Se notar alguma alteração, deve contactar o/a seu/sua médico/a assistente.

## O Diagnóstico de Cancro da Mama

O diagnóstico de cancro da mama envolve, geralmente, a realização de alguns exames específicos como mamografia, ecografia mamária e biópsia.

Após a confirmação do diagnóstico de cancro da mama, podem ser necessários outros exames para confirmar o estadió da doença (saber se se trata de uma doença avançada que atinge outros órgãos).



## Rastreio do Cancro da Mama

O rastreio do cancro da mama é dirigido a:

Todas as mulheres assintomáticas (que não apresentem sintomas) com idade compreendida entre os 50 e os 69 anos.

Consiste em:

realização de mamografia a cada dois anos.

Se tem entre 50 e 69 anos de idade e não foi convocada para a realização deste rastreio, informe-se no Centro de Saúde da sua área de residência como deverá fazê-lo.