



## EDUCAÇÃO DE PACIENTES E CUIDADORES

# O que você pode fazer para prevenir o câncer de mama

## Saiba o seu risco de ter câncer de mama

Fator de risco é algo que aumenta as chances de você ter uma doença, como o câncer. Entre os fatores de risco importantes para o câncer de mama estão idade, histórico familiar e sexo atribuído ao nascer. A maioria dos cânceres de mama ocorre em mulheres a quem foi atribuído o gênero feminino ao nascerem. Porém pessoas de todos os gêneros podem ter câncer de mama.

**Se você é um homem transgênero ou uma pessoa não binária, ainda pode correr risco de ter câncer de mama. Isso é verdade mesmo que você tenha feito uma cirurgia de mastectomia masculinizadora.**

Pergunte ao seu provedor de assistência médica sobre o risco de ter câncer de mama durante a vida. Isso é chamado risco vitalício. O risco vitalício determina se você apresenta risco médio, intermediário ou alto de ter câncer de mama.

## Risco médio de câncer de mama

Você corre um risco médio se lhe foi atribuído o gênero feminino no nascimento (seu gênero atual não é importante) e não tiver:

- Um histórico de:
  - Uma síndrome hereditária, como uma mutação (alteração ou variante) no BRCA ou outros genes.
  - Câncer de mama invasivo ou carcinoma ductal *in situ* (DCIS).
  - Hiperplasia atípica ou carcinoma lobular *in situ* (CLIS). Este é um tipo de doença da mama que não é câncer.
  - Mamas densas. A mamografia mostrará se você tem mamas densas.
  - Câncer de mama na família (parentes de sangue). Isso é diferente para cada pessoa. Seu provedor de assistência médica avaliará o seu risco.
  - Radioterapia no tórax quando você era jovem.

Para obter informações sobre risco maior de câncer de mama, consulte as [Diretrizes para o rastreamento do câncer de mama do MSK](#).

**1 em cada 6 casos de câncer de mama ocorre em mulheres com idades entre 40 e 49 anos.**

# Conheça os sintomas do câncer de mama

Geralmente, novos nódulos, inchaço ou vermelhidão nos seios são os primeiros sintomas do câncer de mama. A melhor maneira de detectar os sintomas precocemente é notar alterações nos seios. Praticar a autoconsciência das mamas e fazer autoexames das mamas pode ajudar.

Autoconsciência das mamas significa estar familiarizada com a aparência e a sensação normais dos seus seios. Todos devem praticar a autoconsciência das mamas. Dessa maneira, você perceberá quando houver alterações nos seios. Ligue para o seu provedor de assistência médica se perceber qualquer alteração, como um novo nódulo ou secreção no mamilo.

O autoexame das mamas (AEM) é uma forma de examinar suas mamas regularmente para procurar alterações. Você pode fazer o AEM uma vez por mês, ocasionalmente ou nunca. Se você decidir não fazer um AEM, ainda deverá se certificar de que sabe a aparência e a sensação normais dos seus seios.

É importante não entrar em pânico se vir ou sentir uma alteração em sua mama. A maioria das alterações nas mamas não é causada pelo câncer.

**Algumas mulheres têm maior probabilidade de desenvolver câncer de mama devido a mutações genéticas como o BRCA. Se você tem uma mutação genética, comece os AEMs aos 35 anos.**

## **Hábitos saudáveis para reduzir o risco de câncer de mama**

Alguns fatores de risco como histórico familiar e idade não podem ser modificados. Mas, manter uma boa saúde geral melhora a saúde das mamas. Algumas dicas para manter-se saudável:

- **Coma muitas frutas e vegetais.**
- Limite a quantidade de açúcar e gordura que come e bebe.
- **Não fume, nem use produtos do tabaco.**
- Limite a quantidade de álcool que você bebe.
- **Mantenha-se ativa e faça exercícios regularmente .**
- **Proteja-se do sol e não use camas de bronzeamento .**
- **Faça exames regulares com seu provedor de assistência médica.**

**Pesquisas mostram que hábitos saudáveis reduzem o risco de câncer de mama**

## **Faça o rastreamento do câncer de mama**

O tipo de exames que você faz e o seu calendário de exames baseiam-se no seu risco pessoal de câncer de mama.

### **Se você tem risco médio:**

- A partir dos 20 anos, familiarize-se com a aparência e a sensação dos seus seios. Conhecer seus seios ajudará você a perceber alterações.
- Faça um exame de mama com seu provedor de assistência médica todos os anos, a partir dos 25 anos.
- A partir dos 40 anos, faça mamografia ou tomossíntese (mamografia 3D) todos os anos.

Para obter informações sobre risco maior de câncer de mama, consulte as [\*\*Diretrizes para o rastreamento do câncer de mama do MSK\*\*](#).

**1 em cada 8 mulheres será diagnosticada com câncer de mama.**

## **Medidas que você pode tomar hoje**

- Saber se seu risco de ter câncer de mama durante a vida é médio, intermediário ou alto.
- Perceber alterações em seus seios pela autoconsciência

das mamas.

- Manter-se saudável e ter hábitos saudáveis.
- Fazer o rastreamento do câncer de mama com base em seu risco vitalício. Ligue para 833-376-1194 para agendar sua mamografia.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obter mais recursos e pesquisar em nossa biblioteca virtual, acesse [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

What You Can Do to Prevent Breast Cancer - Last updated on March 23, 2023

Todos os direitos são reservados e de propriedade do Memorial Sloan Kettering Cancer Center