

CUIDADOS COM A SAÚDE MAMÁRIA

RECOMENDAÇÕES PARA A PREVENÇÃO E A DETECÇÃO PRECOCE DO CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama é uma das principais causas de morte por câncer na região. Afeta principalmente as mulheres e, em uma porcentagem muito baixa, pode ocorrer em homens (0,5% a 1% dos casos). Quando detectado em estágios iniciais, a sobrevivência em 5 anos pode chegar a 90%.

Cerca de metade dos casos ocorre em mulheres sem fatores de risco identificados. Por isso, conhecer os sinais de alerta e realizar exames periódicos é importante para todas. A mamografia é a principal ferramenta para a detecção precoce.

O CÂNCER DE MAMA NA AMÉRICA DO SUL

CERCA DE 160.000 NOVOS CASOS POR ANO • CERCA DE 44.000 MORTES POR ANO • CERCA DE 32% DOS CASOS NA AMÉRICA LATINA OCORREM ANTES DOS 50 ANOS • EM 9 DE 10 PAÍSES SUL-AMERICANOS, É O CÂNCER MAIS FREQUENTE ENTRE AS MULHERES • ATÉ 40% MENOS MORTALIDADE COM DETECÇÃO PRECOCE E TRATAMENTO OPORTUNO

6 HÁBITOS QUE AJUDAM A REDUZIR O RISCO

Prevenir também se treina

1. ATIVIDADE FÍSICA REGULAR Pelo menos 150 minutos semanais de atividade aeróbica moderada para adultas. Para meninas e adolescentes (de 5 a 17 anos), 60 minutos diários.	2. PESO SAUDÁVEL A obesidade, especialmente após a menopausa, aumenta o risco. Uma alimentação equilibrada, rica em frutas, verduras e fibras, ajuda.
3. EVITAR O ÁLCOOL Mesmo em pequenas quantidades, o álcool aumenta o risco de câncer de mama. Quanto menos, melhor.	4. NÃO FUMAR O consumo de tabaco está associado a um risco maior de câncer de mama e de muitas outras doenças.
5. AMAMENTAÇÃO Quando possível, amamentar é um fator de proteção para a saúde da mãe.	6. CONHECER O HISTÓRICO FAMILIAR Se houver familiares com câncer de mama ou de ovário, informe ao médico: pode ser necessária uma avaliação de risco e exames mais precoces.

SINAIS DE ALERTA

Consulte um profissional diante de qualquer alteração, em qualquer idade

1. NÓDULO Na mama ou na axila, mesmo que não doa.	2. ALTERAÇÃO DE FORMA OU TAMANHO Uma mama que parece diferente do habitual.
3. ALTERAÇÕES NA PELE Vermelhidão, retração ou aspecto de “casca de laranja”.	4. ALTERAÇÕES NO MAMILO Mamilo retraído ou secreção, especialmente com sangue.

LEMBRE-SE: a maioria dos nódulos na mama **NÃO É CÂNCER**, mas **TODOS DEVEM SER AVALIADOS** por um profissional de saúde. Um exame médico completo é a única forma de saber.

¿COMO DETECTAR A TEMPO?

Não se trata de esperar pelos sintomas: trata-se de fazer os exames

CONHEÇA → OBSERVE → CONSULTE → FAÇA OS EXAMES

1. AUTOCONHECIMENTO DAS MAMAS

Conhecer as próprias mamas permite perceber alterações.

Importante: o autoexame ajuda a conhecer o corpo, mas **NÃO** substitui os exames médicos.

2. MAMOGRAFIA

É a principal ferramenta para a detecção precoce: detecta lesões antes que possam ser palpadadas.

Exames periódicos: faça seus exames regularmente. O médico indicará quando começar e com que frequência realizar a mamografia, de acordo com seu risco e as normas do seu país.

Alto risco: exames mais precoces e de maior complexidade, conforme orientação médica.

PILARES DO ATENDIMENTO

O que faz a diferença quando surge um sinal

1. DIAGNÓSTICO PRECOCE

Exames completos em menos de 60 dias a partir da identificação da alteração.

2. TRATAMENTO INTEGRAL E OPORTUNO

Sob responsabilidade de uma equipe especializada.

NO ÂMBITO ESPORTIVO

As equipes médicas e as comissões técnicas podem ser grandes aliadas: incentivar a atividade física como hábito protetor, aproveitar os exames periódicos para perguntar sobre possíveis alterações nas mamas, reforçar junto às mulheres das comissões técnicas e às jogadoras a importância do acompanhamento médico e da realização de exames periódicos, incluindo a mamografia, e facilitar o acesso à consulta médica diante de qualquer sinal de alerta.

CONSULTE SEM DEMORA

Diante de um nódulo, mamilo retraído, secreção com sangue ou alterações na pele da mama, consulte o médico o mais rápido possível, independentemente da idade. Não espere pelo próximo exame.

MOVIMENTAR-SE, CONHECER-SE E FAZER OS EXAMES SALVA VIDAS

Detectar precocemente pode fazer a diferença. Em caso de dúvida, consulte um especialista.

Referências essenciais: Sociedade Argentina de Mastologia. Consenso Inter-Sociedades sobre Rastreamento do Câncer de Mama. 2021. • American Society of Breast Surgeons. Screening Mammography Position Statement. 2026. • Bray F et al. GLOBOCAN 2022. CA Cancer J Clin. 2024;74:229-63. • Rock CL et al. ACS guideline for diet and physical activity for cancer prevention. CA Cancer J Clin. 2020;70:245-71.

Dr. Mabel Kiese, oficial médico CONMEBOL

Comissão Médica da CONMEBOL

Acredite em grande. | Acredite sempre. | Dream big.