



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 bronzamento.](#)
- [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.

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