

PALESTRA OUTUBRO ROSA

O AUTOCUIDADO COMO PREVENÇÃO PARA O DIAGNÓSTICO
PRECOCE DO CÂNCER DE MAMA



ASPRECAM
Associação de Prevenção
do Câncer na Mulher





MAMAMIGA
MOVIMENTO MAMAMIGA PELA VIDA



Check-in

**Como você
chega para
nosso
encontro**





❖ **QUEM PROCURA ACHA, MAS QUEM ACHA
CURA.**

❖ **QUEM NÃO PARA PARA SE CUIDAR, COM CERTEZA
UM DIA VAI PARAR, PARA SE TRATAR.**



MAMAMIGA
MOVIMENTO MAMAMIGA PELA VIDA



ASPREAM - Associação de Prevenção do Câncer na Mulher





NOSSA ATUAÇÃO

5 eixos

Apoiamos pacientes

com câncer de mama
no diagnóstico e
no tratamento.

Capacitamos profissionais

do SUS e implantamos
sistema de informação.

Advocacy para influenciar
políticas públicas em defesa
do paciente oncológico

Mobilizamos a sociedade

para a prevenção e
o diagnóstico
precoce do câncer
de mama.

Pesquisas

constantes na busca
do conhecimento
sobre o impacto na
prevenção.



MAMAMIGA
MOVIMENTO MAMAMIGA PELA VIDA



ASPRECAM
Associação de Prevenção
do Câncer na Mulher

MISSÃO DA ASPRECAM

- **CONTRIBUIR PARA A DIMINUIÇÃO DOS**
- **ÍNDICES DE MORBIDADE E DE**
- **MORTALIDADE, POR CÂNCER DE MAMA,**
- **DE MULHERES NO BRASIL, AGREGANDO**
- **VALOR AO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE**
-

https://youtu.be/4-MYEb9NWxE?si=DzCc6M_DczNX5IKJ



CONTEXTO EM QUE VIVEMOS

Pouco acesso à informação de qualidade sobre o câncer de Mama

Ausência ou dificuldades de acesso ao tratamento e apoio ao paciente com câncer de mama

Estigma e preconceito com a paciente de câncer de mama

Baixa capacitação do profissionais da atenção básica do SUS para busca ativa de casos suspeitos ou positivos do câncer de mama

Ausência de políticas públicas efetivas em defesa do paciente oncológico

Alto índice de morbidade e mortalidade da mulher por câncer de mama

Aumento da vulnerabilidade da população assistida diante da pandemia

IMPORTANTE



MAMAMIGA
MOVIMENTO MAMAMIGA PELA VIDA



Detecção de uma alteração da mama



ATRASOS

Início do tratamento



Estágios mais avançados da doença



Piora do prognóstico dos pacientes



Causas de atraso no tratamento do câncer de mama relacionadas com as pacientes, na perspectiva das próprias pacientes (adaptado de Unger-Saldaña; Pelaez-Ballestas; Infante-Castañeda, 2012in AVELAR, 2014):

- Acreditar que os sintomas se resolveriam sozinhos.
- Não saber onde procurar assistência médica.
- Falta de recursos financeiros.
- Dificuldades em faltar ao trabalho.
- Descuido/negligência.
- Medo do tratamento (cirurgia, quimioterapia e radioterapia).
- Vergonha/constrangimento.
- Ter de cuidar de crianças, idosos ou de parentes doentes.

“

Em 2016 eu
percebi um **caroço**
na axila mas
demorei ainda **03**
meses para
procurar um
médico. Não
o tive **coragem**.

”

VÍDEO

Sandra Amorim

Assistida do Programa DedicAção





● **IMPORTANTE**

Fatores com forte correlação com atrasos do sistema de saúde no tratamento do câncer de mama (adaptado de Arndt et al., 2003; Ramirez et al., 1999 in AVELAR, 2014):

- Pacientes jovens.
- Dificuldade em marcar uma consulta.
- Exame clínico negativo na presença de achado mamográfico suspeito.
- Suspeita inicial de doença benigna.
- Apresentação de sintoma mamário diferente de nódulo palpável.
- Condição clínica instável.



IMPORTANTE

O que devo saber sobre diagnóstico e tratamento do câncer de mama?

“O câncer de mama é o segundo tipo de câncer que mais acomete as mulheres no Brasil e no mundo **(29,7%)**.

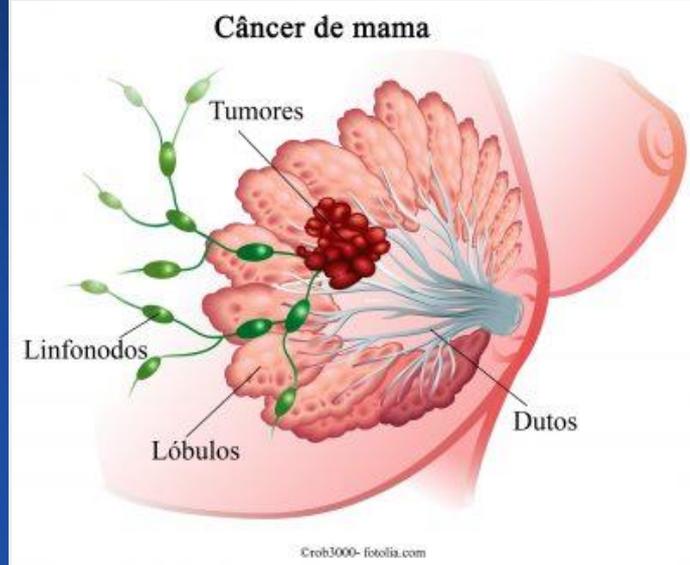
Pelas estimativas do Instituto Nacional do Câncer (INCA) entre **2023/2025**, por ano, **73.610** mulheres, serão afetadas com esse tipo de câncer no Brasil. Em 2019, ocorreram 18.295 mortes sendo **18.068** de mulheres e **227** de homens.(INCA/MS atualizado em 06/2021)”



MAMAMIGA
movimento mamamiga pela vida



CÂNCER DE MAMA





CONTEXTO DO CÂNCER

O QUE É O CÂNCER DE MAMA?

O CÂNCER É UMA DOENÇA QUE SURGE QUANDO UMA CÉLULA SOFRE DANO NO SEU DNA E PASSA A SE MULTIPLICAR DE FORMA ACELERADA E DESORDENADA, SUBSTITUINDO O TECIDO SAUDÁVEL, PODENDO SE ESPALHAR PARA OUTRAS REGIÕES DO CORPO.

O CÂNCER DE MAMA É O RESULTADO DESSA MULTIPLICAÇÃO DE CÉLULAS ANORMAIS NA MAMA, QUE DÁ ORIGEM AO TUMOR.





MAMAMIGA
MOVIMENTO MAMAMIGA PELA VIDA



Fatores com forte correlação com atrasos do sistema de saúde no tratamento do câncer de mama (adaptado de Arndt et al., 2003; Ramirez et al., 1999 in AVELAR, 2014):

- Pacientes jovens.
- Dificuldade em marcar uma consulta.
- Exame clínico negativo na presença de achado mamográfico suspeito.
- Suspeita inicial de doença benigna.
- Apresentação de sintoma mamário diferente de nódulo palpável.
- Condição clínica instável.



O PORQUÊ DO AUTOCUIDADO COM AS MAMAS

- **75% das alterações** nas mamas são encontradas pelas **próprias mulheres**;
- Prática preventiva de **CUSTO BAIXO**, ao alcance de todas as mulheres;
- Prática preventiva **EFICAZ e Fácil de fazer e fácil de ensinar.**

primeiro



Em frente ao espelho, observe o bico do seio, a superfície e o contorno das mamas. Levante os braços e note se com o movimento aparecem alterações no contorno e superfície das mamas.

segundo



A mão direita deve apalpar a mama esquerda e vice-versa. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com as pontas dos dedos.

terceiro



Apalpe as axilas em busca de nódulos, que podem ser dolorosos ou não. Se encontrar, procure um médico.

quarto



Comprima os mamilos da base à ponta, na busca por alguma secreção. Se houver secreções, faça uma avaliação médica.



MAMAMIGA
movimento MAMAMIGA PELA VIDA





O QUE DEVEMOS OBSERVAR NO AUTOCAUIDADO COM AS MAMAS ?

- Assimetria dos mamilos;
- Inversão de um dos mamilos;
- Abaulamento ou afundamento da superfície da mama;
- Calor e vermelhidão;
- Coceira e alteração na textura da pele da mama;
- Pequenas veias superficiais;
- Secreções como borra de café, sangue ou água cristalina, saindo do mamilo;
- Qualquer nódulo, seja na mama, na axila ou pescoço.



RISCO



**ALTO
RISCO**



MAMAMIGA
MOVIMENTO MAMAMIGA PELA VIDA



**FECHEM OS OLHOS E PENSEM NA
PRIMEIRA PALAVRA QUE CHEGA À
SUA CABEÇA SE EU TE FALAR: CITE
UM FATOR DE RISCO PARA O
CÂNCER DE MAMA**

FATORES DE RISCO (PREVENÇÃO PRIMÁRIA)

1-Sedentarismo

2-Obesidade

3-Tabagismo

4-Alcoolismo

5-Uso prolongado de hormônio (Mais de cinco anos ininterruptos)



MAMAMIGA
MOVIMENTO MAMAMIGA PELA VIDA





FATORES DE ALTO RISCO OU RISCO ELEVADO (PREVENÇÃO SECUNDÁRIA)

- 1-Mulheres entre 50 a 69 anos;
- 2-Histórico familiar de parente de primeiro grau (mãe, pai, irmã ou irmão) portador de câncer de mama antes dos 50 anos;
- 3-Mulheres com história familiar de pelo menos um parente de primeiro grau (mãe, pai, irmã Irmão) com diagnóstico de câncer de mama bilateral ou câncer de ovário em qualquer idade;
- 4-Mulheres que já tiveram câncer de mama;
- 5-Mulheres portadoras de alteração genética BRCA1 e BRCA2

FATORES INEVITÁVEIS

1. NASCER MULHER
2. IDADE DE INÍCIO DA MENSTRUÇÃO
3. IDADE DE TÉRMINO DA MENSTRUÇÃO
4. FATORES GENÉTICOS (DE 15 A 18% DOS CASOS)
5. JÁ TER TIDO CÂNCER DE MAMA

FATORES EVITÁVEIS

1. INÍCIO PREMATURO DO USO DE HORMÔNIO
2. IDADE DE ENGRAVIDAR
3. NÚMERO DE GRAVIDEZES
4. NÃO AMAMENTAR



Todas as mulheres de alto risco devem ser acompanhadas a partir dos 35 anos com Mamografia e Exame Clínico anuais.



COMPROMISSO COM O AUTOCUIDADO

- Saúde emocional
- Saúde espiritual
- Saúde física
- Saúde social
- Saúde profissional



DIAGNÓSTICO PRECOCE

O câncer de mama pode ser detectado em fases iniciais e aumentar as chances de cura.

ASPRECAM Associação de Prevenção do Câncer na Mulher

MAMAMIGA



PREVENÇÃO NÃO TIRE ESSA IDEIA DA CABEÇA.

ASPRECAM Associação de Prevenção do Câncer na Mulher

MAMAMIGA



CÂNCER DE MAMA E AUTOESTIMA

ASPRECAM Associação de Prevenção do Câncer na Mulher

MAMAMIGA



MAMAMIGA
MOVIMENTO MAMAMIGA PELA VIDA



REDE MAMAMIGA TECH DE ENSINO A DISTÂNCIA

<https://youtu.be/dSiOjdOvbDI?si=vQMq91vKwuU-d1NA>

O QUE MAIS ASSUSTA AS MULHERES, DIANTE DO DIAGNÓSTICO DE CÂNCER

<https://www.instagram.com/reels/audio/1665586813964159/>

QUAL A SUA META?

INDIVIDUAL E COLETIVA

- META DIÁRIA
- META SEMANAL
- META MENSAL
- META ANUAL





**E ai, você já pensou
em ser um(a)
Voluntário(a) e
auxiliar mulheres em
tratamento contra o
câncer de mama?**



“Não sei se a vida é curta ou longa para nós, mas sei que nada do que vivemos tem sentido, se não tocarmos o coração das pessoas.”

Cora Coralina



facebook.com/mamamiga



[@mamamigapela vida](https://www.instagram.com/mamamigapela vida)



linkedin.com/company/mamamiga

a



modelodidatico@gmail.com



www.mamamiga.com.br