

# Câncer de mama: **detectar cedo muda tudo**

É o câncer que mais acomete as mulheres no Brasil — e também o que mais leva a óbito. Quando descoberto no início, as chances de cura são altas.

Não há causa única. Parte dos casos pode ser evitada com **hábitos saudáveis**, e a **detecção precoce** é a maior aliada: quanto antes o tumor é identificado, mais simples o tratamento e maiores as chances de cura.

## Fique atenta aos sinais

- **Caroço (nódulo)** na mama ou axila, geralmente fixo e indolor
- Alteração na pele, tipo **casca de laranja**
- Saída de líquido anormal pelo mamilo
- Retração ou afundamento da pele ou do mamilo

Fonte: Ministério da Saúde / INCA

## Fatores de risco

- Idade — risco aumenta a partir dos 50 anos
- Histórico familiar de câncer de mama ou ovário
- Sobrepeso, sedentarismo e consumo de álcool
- Reposição hormonal prolongada na menopausa

Fonte: INCA

## Como se cuidar

- **Mamografia** é o principal exame de rastreamento. No SUS, disponível a partir dos **40 anos**; o rastreamento de maior benefício é dos **50 aos 74 anos, a cada 2 anos**.
- **Conheça seu corpo**: observe suas mamas no dia a dia e procure o serviço de saúde diante de qualquer alteração — não espere o exame de rotina.
- **Reduza o risco**: mantenha o peso, pratique atividade física, evite álcool. A amamentação também protege.

Fonte: Ministério da Saúde / INCA

# ~78 mil

novos casos de câncer de mama são estimados **por ano no Brasil** (INCA). A detecção precoce é o que mais aumenta as chances de cura.

Fonte: INCA — Estimativa 2026–2028: Incidência de Câncer no Brasil.

*O autoexame não substitui a mamografia: ele ajuda a perceber mudanças, mas só o exame de imagem detecta tumores pequenos. Homens também podem ter câncer de mama, embora seja raro.*