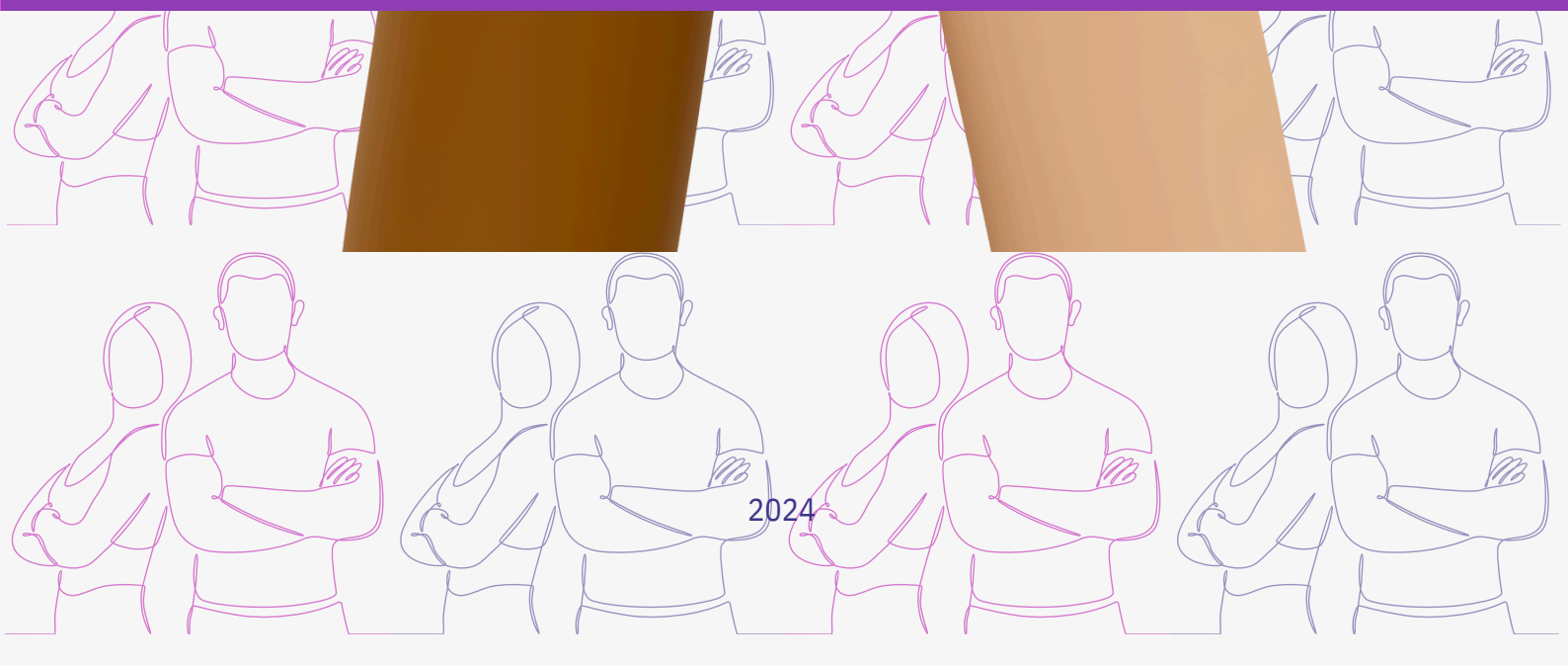




**GUIA DE PREVENÇÃO
CONTRA O CÂNCER
DE MAMA E PRÓSTATA**



Autores

Ana Clara Ferreira Monção
Brenda Rebeca Pereira Ayres
Emanuelly Gonçalves Guimarães
Lorena Santos do Nascimento
Pedro Victor Barriga Leopoldino
George Alberto da Silva Dias
Biatriz Araújo Cardoso Dias



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons -
Atribuição - Não Comercial - CompartilhaIgual.

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da UEPA / SIBIUEPA

Guia de prevenção contra o câncer de mama e próstata / Ana Clara
Ferreira Monção ...[*et al.*]. – Belém: UEPA, 2024.
24 p.: il.

Guia de Prevenção elaborado por discentes e docentes da
Universidade do Estado do Pará (UEPA).

ISBN: 978-65-01-04510-8

1. Câncer de Mama. 2. Câncer de Próstata. 3. Prevenção. 4.
Tecnologia Educacional. I. Monção, Ana Clara Ferreira *et al.* II.
Universidade do Estado do Pará.

CDD 22.ed. 616.994052

Ficha Catalográfica elaborada por: Roselene Garcia Duarte Noguchi / CRB-2 1086

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por
qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor
(Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	5
MÓDULO 1: ASPECTOS GERAIS SOBRE O CÂNCER DE MAMA E PRÓSTATA	6
1.1 O que é o câncer?	7
1.2 Câncer de mama	8
1.3 Câncer de Próstata	9
1.4 Estatística do câncer de mama e de próstata no Brasil	13
MÓDULO 2: ORIENTAÇÕES PARA PREVENÇÃO DO CANCER DE MAMA	14
2.1 Como identificar o câncer de mama?	15
2.2 Autocuidado: formas de prevenir o câncer de mama?	18
MÓDULO 3: ORIENTAÇÕES PARA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PRÓSTATA	19
3.1 Como identificar o câncer de próstata	20
3.2 Exames para identificar o câncer de próstata.....	21
3.3 Autocuidado: formas de prevenir o câncer de próstata	23
REFERÊNCIAS CONSULTADAS	24

APRESENTAÇÃO

Apesar de ser um assunto delicado, abordar o câncer de forma franca pode contribuir para desmistificar concepções equivocadas, resultando no aumento do entendimento e na redução de medo relacionado a doença.

Sendo assim, um a cada três casos de câncer quando descoberto no início, possuem grande possibilidade de cura, reduzindo o risco de prognóstico ruim e de um desfecho ruim, mas por conta da desinformação o medo e os tabus relacionados a doença, o debate sobre o assunto acabar sendo evitado, atrasa o diagnóstico e até mesmo a prevenção.

Para evitar isso, foi criado o mês da conscientização sobre a doença para difundir ideias sobre a prevenção do câncer de mama e de próstata. Dessa forma cria-se as campanhas, outubro rosa e novembro azul, com objetivo de conscientização e controle do câncer.

Tendo como base o mês da conscientização da doença, foi criado este Guia que traz um conteúdo básico, escrito para você, de forma a fornecer orientações e informações elementares acerca do câncer de mama e de próstata.

Neste material, serão abordados aspectos gerais e orientações para prevenção do câncer de mama e de próstata, assim como redes de apoio social, formal e informal.

O Guia é dividido em três módulos para facilitar o entendimento do leitor, com informações organizadas em capítulos e subcapítulos:

- O Módulo 1 Trata dos aspectos gerais do câncer de mama e de próstata
- O Módulo 2 aborda o câncer de mama, sendo assim como identificar, prevenir e orientações a cerca do auto cuidado para a mulher e homem.
- O Módulo 3 traz orientações para prevenção do câncer de próstata, qual o publico alvo e como identificar, apoio e cuidados diversos.

O objetivo é oferecer ao leitor um material de apoio útil, que possibilite acesso às informações essenciais sobre os sinais e sintomas do câncer de mama e próstata e formas de auto cuidado.

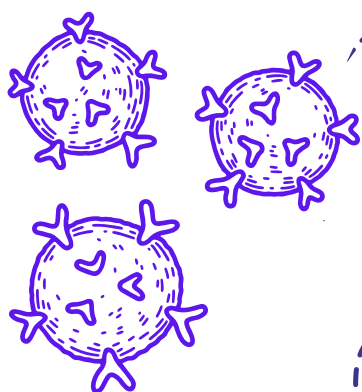
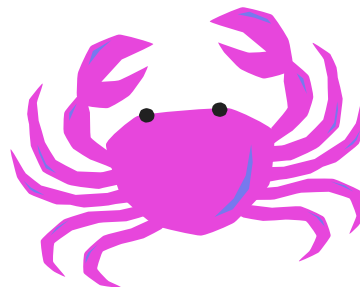


ASPECTOS GERAIS SOBRE O CÂNCER DE MAMA E PRÓSTATA

MÓDULO 01

1.1 O QUE É O CÂNCER?

A palavra câncer vem do grego *karkínos*, que quer dizer caranguejo e foi utilizada pela primeira vez por Hipócrates, “o pai da medicina”.



A associação ocorreu pois as células doentes atacam e se infiltram nas células saudáveis como se fossem as garras do crustáceo.

Dentro da História do câncer, o que mais se destaca é o medo relacionado à doença. Por muito tempo, câncer foi sinônimo de morte, embutindo um pavor tão intenso que fazia com que se evitasse seu nome.



Todavia, atualmente, sabe-se muito mais sobre suas origens, seu desenvolvimento no corpo humano e seus efeitos, tem sido muito melhor compreendido. Além das abordagens personalizadas, levando hereditariedade, genética, hábitos de cada pessoa, tem sido possível pesquisar e desenvolver novos tipos de tratamento, que cada vez mais conseguem possibilitar sobrevida aos pacientes.

1.2 Câncer de Mama

É uma doença resultante da multiplicação de células anormais da mama, que forma um tumor com potencial de invadir outros órgãos. Há vários tipos de câncer de mama. Alguns se desenvolvem rapidamente, e outros, não. A maioria dos casos tem boa resposta ao tratamento, principalmente quando diagnosticado e tratado no início.

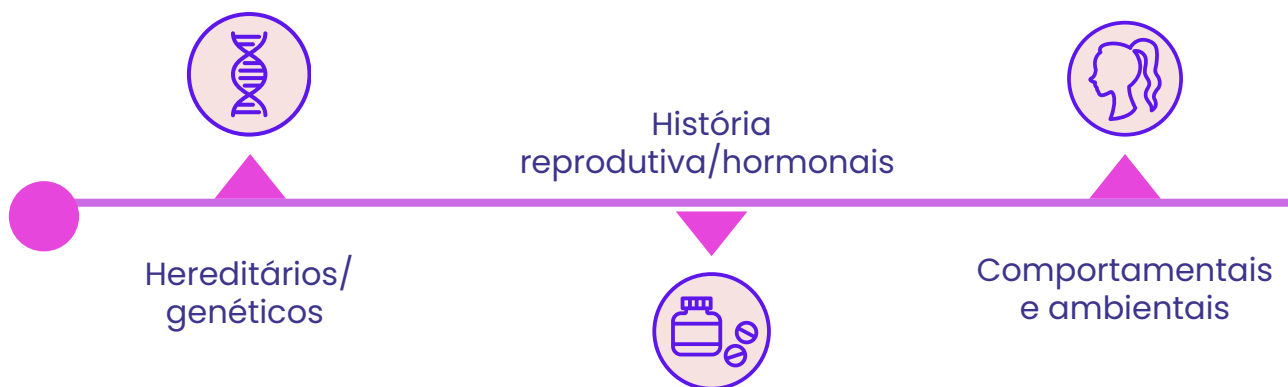
Você sabia que existem diferentes tipos de câncer de mama?

Atualmente existem 7 tipos de câncer de mama, os adenocarcinomas mamários começam nos ductos de leite ou nos lóbulos mamários, eles variam de acordo com a localização possuindo grau de agressividade elevado ou não, dependendo da sua interação hormonal.



1.2.1 Fatores de Risco

O câncer de mama não tem uma única causa. É influenciado por vários fatores, e o risco de desenvolvê-lo aumenta à medida que a idade avança, tornando-se mais significativo a partir dos 50 anos.



Comportamentais e ambientais



- Obesidade e sobrepeso após a menopausa;
- Sedentarismo (não fazer exercícios);
- Consumo de bebida alcoólica.

Hereditários/Genéticos

Histórico familiar de:

- Câncer de ovário;
- Câncer de mama em homens;
- Câncer de mama em mãe, irmã ou filha, principalmente antes dos 50 anos.



História Reprodutiva/Hormonais

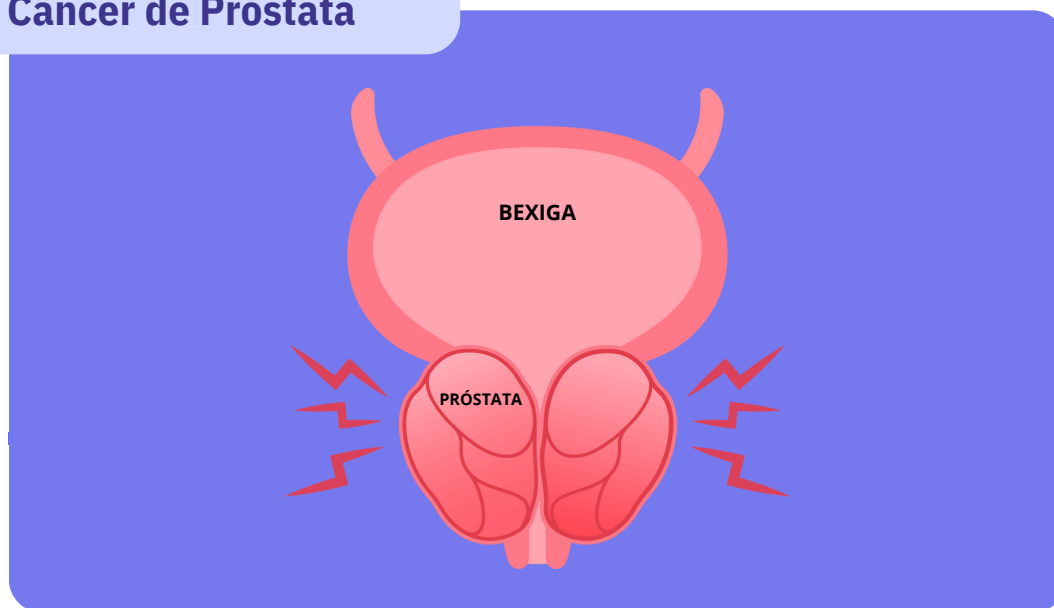


- Primeira menstruação (menarca) antes dos 12 anos;
- Não ter tido filhos;
- Primeira gravidez após os 30 anos;
- Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos;
- Ter feito uso de contraceptivos orais (pílula anticoncepcional) por tempo prolongado;
- Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente se por mais de cinco anos.

1.3 Câncer de Próstata

- O câncer de próstata é uma doença que pode ocorrer em pessoas do sexo masculino ou que tenham próstata. A doença parece mais comumente nesses indivíduos com idade acima de 65 anos, entretanto é recomendado que sejam feitos exames periódicos já a partir de 45 anos.
- A próstata fica localizada na região à frente do reto, bem abaixo da bexiga, ao redor da uretra, onde ela tem como função produzir líquido seminal responsável pela lubrificação e proteção dos espermatozoides.
- O câncer pode ocorrer quando as células da próstata se multiplicam descontroladamente, formando tumores (células acumuladas), podendo ser benigno ou maligno (câncer), gerando uma série de sintomas.

Câncer de Próstata



1.3.1 Fatores de risco para o Câncer de Próstata

Entre os fatores de risco dessa doença, mais comumente é:

- O fator idade, indivíduos mais velhos tem maiores chances de desenvolver câncer de próstata, sendo a faixa etária acima de 50 anos;
- Etnia, pessoas negras são um grupo de risco para desenvolver esse tipo de tumor;
- Histórico familiar de câncer de próstata possui grande chance de desenvolvê-lo;
- Hormonal pode ter impacto na formação tumoral, devido a quantidade de hormônios andrógenos, como a testosterona, em níveis elevados parecem corroborar com o desenvolvimento da neoplasia.

Você sabia

Vale pontuar que homens que compõem o grupo LGBTQIAP+, também estão suscetíveis a desenvolver essa doença, o que aumenta o número de incidência e deixa homens mais vulneráveis a essa patologia, assim como mulheres transexuais, embora pertencentes ao gênero feminino, permanecem com a próstata, logo, também merecem atenção nesse âmbito.



Outros fatores



Comportamentais e ambientais



- Obesidade e sobrepeso;
- Sedentarismo (não fazer exercícios);
- Consumo de bebida alcoólica;
- Tabagismo.

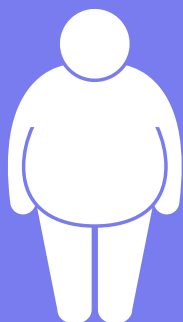
Hereditários/Genéticos

História familiar de:

- Câncer de próstata;
- Câncer de próstata em pai, irmão ou filho, antes dos 50 anos.



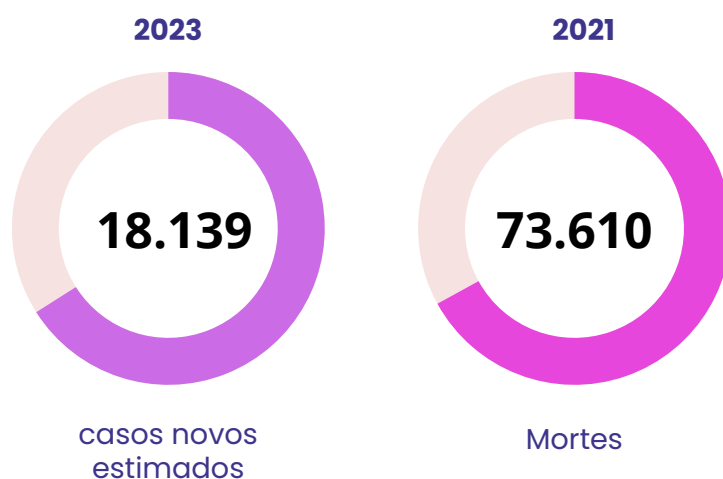
História Hormonal



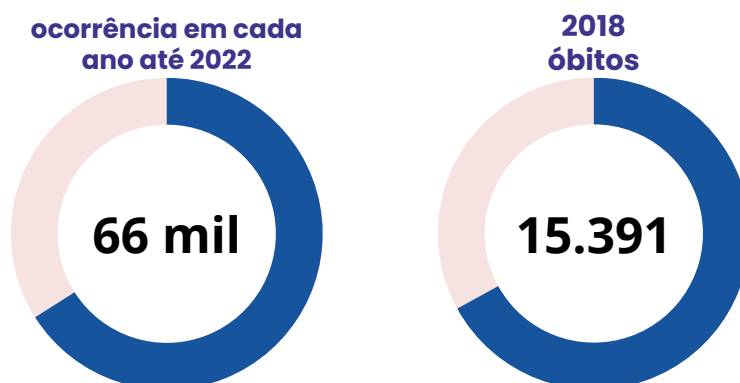
- O fator hormonal pode ter impacto na formação tumoral, devido a quantidade de hormônios andrógenos, como a testosterona, em níveis elevados parecem corroborar com o desenvolvimento da neoplasia.

1.4 Estatística do Câncer de Mama e de Próstata no Brasil

O câncer de mama é mais comum do que se imagina, fica em segundo lugar perdendo apenas para o câncer de pele, sendo o que causa mais mortes em mulheres.



Conforme indica a Organização Mundial da Saúde (OMS), o câncer de próstata corresponde a 13,5% de todos os cânceres no mundo. No Brasil, o Instituto Nacional de Câncer (INCA) aponta o correspondente da doença a 29,2% dos tumores malignos (atrás apenas do câncer de pele não melanoma) e estima 66 mil novas ocorrências a cada ano até 2022. Isso significa um risco estimado de 62,95 casos novos para cada 100 mil homens. Em 2018, esse tipo de câncer levou a 15.391 óbitos no país.





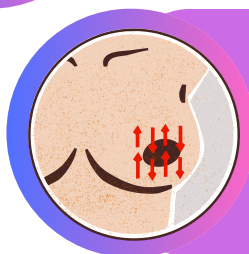
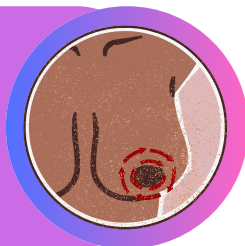
ORIENTAÇÕES PARA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

MÓDULO 02

2.1 Como identificar o câncer de mama?

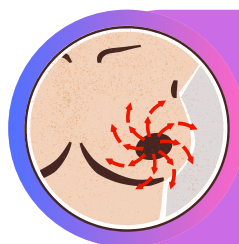
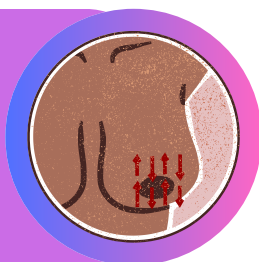
SINAIS PARA FICAR ATENTA!

Mamilo
com retração ou
formato alterado



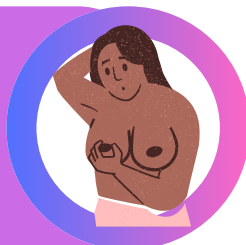
Secreção
anormal pelos
mamilos

Pele
avermelhada
ou retraída



Nódulo
fixo e geralmente
indolor

**REALIZE SEU
autoexame**



2.1 Como identificar o câncer de mama?

APRENDA A FAZER O **AUTOEXAME**

O autoexame é uma prática simples que você pode fazer a qualquer momento do dia. Nesse passo a passo, é possível identificar se existe algum sinal que foi relatado anteriormente.

2

Agora, apalpe as mamas com movimentos suaves e circulares, apertando levemente com a ponta dos dedos. Apalpe também os mamilos e veja se expelem alguma secreção.

1

Em frente ao espelho, observe mamilos, superfície e contorno das mamas. Depois, coloque os braços atrás da cabeça e veja se o movimento altera o contorno e superfície dos seios.

3

Por último, apalpe também suas axilas em busca de nódulos, que podem ser dolorosos ou não. Caso encontre algum, procure ajuda médica.



Em caso de suspeita, tente manter a calma e procure um médico para investigar os sinais. Nódulos também podem ser sinal de doenças benignas.

2.1 Como identificar o câncer de mama?

Além de estarem atentas ao próprio corpo, é recomendado que as mulheres façam exame de rotina, a mamografia é um exame que pode ser feito de rotina (rastreamento) para identificar o câncer antes de a mulher ter sintomas. As mulheres devem ser informadas sobre os benefícios e riscos dessa prática.

É recomendado que mulheres de 50 a 69 anos façam uma mamografia a cada dois anos. A mamografia para avaliar uma alteração suspeita na mama é chamada de mamografia diagnóstica e poderá ser feita em qualquer idade quando há indicação médica.

Mamografia é uma radiografia das mamas, capaz de identificar alterações suspeitas.



2.2 Autocuidado: formas de prevenir o câncer de mama?

EXERCÍCIOS FÍSICOS

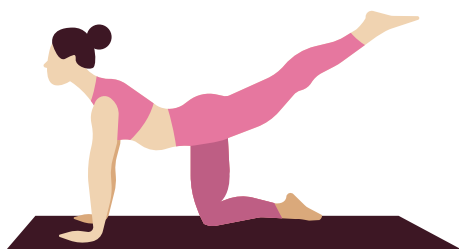
Manter o peso corporal adequado, praticar atividade física, pois ajuda a equilibrar os níveis hormonais, melhora a defesa do corpo e ajuda na manutenção do peso adequado, influenciando diretamente na prevenção do câncer de mama.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O excesso de peso gera alterações hormonais que podem provocar mutações nas células ou crescimento de células já alteradas. Portanto, manter o peso adequado é fundamental para prevenir que isso aconteça.

AMAMENTAÇÃO

Durante o período de aleitamento, as taxas de alguns hormônios que favorecem o desenvolvimento desse tipo de câncer caem na mulher. Além disso, na amamentação também ocorre renovação de células que poderiam ter lesões, diminuindo assim as chances da doença. Quanto mais prolongada for a amamentação, maior a proteção para a mãe.





ORIENTAÇÕES PARA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PRÓSTATA

MÓDULO 03



3.1 Como identificar o câncer de próstata

SINAIS PARA FICAR ATENTO!

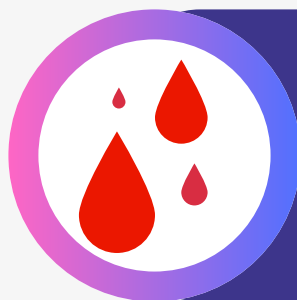
DOR AO URINAR

Dor ou ardor a começar e ao terminar de urinar



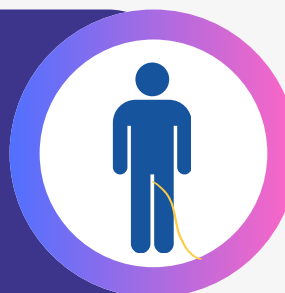
SANGUE NA URINA

Presença de sangue na urina



JATO DE URINA FRACO

Diminuição do jato de urina



URINAR DE MAIS

Vontade de urinar fora do normal, com mais frequência



3.2 Exames para identificar o câncer de próstata

EXAMES PARA IDENTIFICAR

Os exames para investigação buscam identificar alguma alteração física, como aumento da próstata e alteração na produção de proteínas produzidas pela próstata.

BIÓPSIA



A biópsia é utilizada para quando há alguma alteração nos exames de PSA e toque retal. Nesse exame é feita a retirada de pequenos pedaços da próstata para serem analisados em laboratório.

PSA



PSA - Antígeno Prostático Específico, esse exame de sangue mede uma alteração na proteína produzida pela próstata. Níveis altos dessa proteína pode significar câncer ou doenças benignas na próstata.

TOQUE RETAL



Nesse exame é realizado a avaliação do tamanho da próstata através do toque retal, permitindo tocar na parte posterior e lateral da próstata.

3.2 Exames para identificar o câncer de próstata

RESSONÂNCIA MAGNÉTICA



Consiste em um exame de imagem, onde o indivíduo recebe ondas magnéticas que refletem gerando imagens do seu corpo.

PET-SCAN



É um exame de diagnóstico por imagem capaz de detectar tumores em todos os lugares do corpo, é realizado com aparelho de tomografia computadorizada, podendo utilizar contraste injetável.

ECOGRAFIA



Nada mais é que a ultrassonografia da região da bexiga e ureter, podendo também ser visualizada a próstata.

FLUXOMETRIA URINÁRIA



É um exame não invasivo que consiste na medição do fluxo da urina, sendo medida a velocidade do débito urinário.

3.3 Autocuidado: formas de prevenir o câncer de próstata

EXERCÍCIOS FÍSICOS

A prática de atividade física ajuda a evitar um sobre peso, regular os níveis hormonais e fortalecer o sistema imunológico, contribuindo para reduzir o risco de desenvolvimento do câncer de próstata.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O sobrepeso pode resultar em mudanças hormonais que potencialmente desencadeiam mutações nas células influenciando no crescimento de células de forma exacerbada. Nesse contexto é essencial manter um peso adequado para prevenção de tais ocorrências como o câncer de próstata.



REFERÊNCIAS CONSULTADAS

Brasil. Ministério da Saúde. Novembro Azul – Mês de conscientização sobre a saúde do homem. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria Nacional de Assistência à Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Coordenação de Prevenção e Vigilância - Conprev. Câncer da próstata: consenso. Rio de Janeiro: INCA, 2002.

Da Silva, Arlean Salvador; De Oliveira, Felyckson Sosttenes Carvalho; Silva, Alexandre Bezerra. Percepções do grupo lgbt sobre o câncer de próstata: uma revisão integrativa. Revista Ciência Plural, v. 4, n. 3, p. 91-99, 2018.

De Moraes Moura, Francisca Valéria; Rabelo, Josinês Barbosa. Aspectos socioculturais que envolvem o câncer de próstata na ótica dos usuários e assistentes sociais. Revista Brasileira de Cancerologia, v. 65, n. 2, 2019.

Moprais, Roberta Laíse Gomes Leite *et al.* Conhecimento dos homens sobre o câncer de próstata: a virilidade e o estigma da doença. Revista Saúde. com, v. 16, n. 2, 2020.

Modesto, Antônio Augusto Dall’Agnol *et al.* Um novembro não tão azul: debatendo rastreamento de câncer de próstata e saúde do homem. Interface-Comunicação, Saúde, Educação, 2017.

Panzetti, Tatiana Menezes Noronha *et al.* Câncer da Próstata: Conhecimento de homens atendidos no ambulatório de saúde de uma Faculdade na Cidade de Belém no Estado do Pará. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, v. 9, n. 7, p. e36973487, 2020.

Sarris, Andrey Biff *et al.* Câncer de próstata: uma breve revisão atualizada. Visão Acadêmica, v. 19, n. 1, 2018.

Santos, Renata Oliveira Maciel dos; Ramos, Danielle Nogueira; Assis, Mônica de. Construção compartilhada de material educativo sobre câncer de próstata. Revista Panamericana de Salud Pública, v. 42, p. e122, 2019.

Guia de Prevenção elaborado por discentes e docentes da Universidade do Estado do Pará (UEPA).

