



ANS - Nº 34.388-9

# MUDE1 HÁBITO

**Unimed**  
Belo Horizonte

## JULIANA HORTA

Graduada na UNIBH.  
Professora do Curso Técnico de Enfermagem  
Fundadora da empresa Horta Assessoria  
Empresarial.

Enfermeira formada pela UNIBH, com ampla experiência na promoção da saúde e prevenção de doenças. Além de sua sólida formação acadêmica em Enfermagem, atua como palestrante em eventos e atualmente leciona disciplinas na área da saúde para técnicos de enfermagem. Sua expertise abrange um profundo conhecimento sobre a prevenção das principais doenças que afetam a população, bem como medidas para evitar complicações relacionadas à falta de hábitos de vida saudável.



# Conceito de Saúde



# Outubro Rosa

- Mês de prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama;
- Fatores de risco;
- Diagnóstico;
- Tratamento;
- Prevenção;
- Apoio emocional;
- Mobilização social;
- Importância da informação
- Autoconhecimento e autocuidado;

Se conhecer, se cuidar e estar atenta aos sinais e sintomas, são ações importantes para prevenção e combate dessa doença;



**Unimed**  
Belo Horizonte

# O que é o Câncer de Mama?

- Liberação de líquidos (secreção);
- Mudanças no formato ou tamanho da mama;
- Nódulo ou caroço;
- Irritação ou coceira no mamilo;
- Feridas na pele;
- Dor constante na axila;
- Dor constante na mama;
- Alteração na cor ou textura da mama;



# Fatores de Risco para Câncer de Mama?

Não há uma única causa para o câncer de mama. Diversos são os fatores que estão relacionados à doença, são eles:

- Idade;
- Hereditariedade (materno ou paterno);
- Irritação ou coceira no mamilo;
- Menopausa após os 55 anos;
- Primeira gravidez após os 30 anos;
- Nuliparidade;
- Hábitos de vida;
- Sobrepesa ou Obesidade;



# Diagnóstico:

- Exame clínico das mamas;
- Exames de imagem (mamografia, ultrassonografia ou ressonância magnética);
- Biópsia, técnica que consiste na retirada de um fragmento do nódulo ou da lesão suspeita;
- Detecção precoce é uma forma de prevenção secundária - primando qualidade e pela garantia da assistência em todas as etapas da linha de cuidado da doença;



# Com que idade devo fazer mamografia?

Todas as mulheres devem iniciar a realizar mamografia aos 40 anos segundo as orientações da Sociedade Brasileira de Mastologia. Isso aplica-se a mulher com sintomas ou não.



**Unimed**  
Belo Horizonte

# Tratamento:

- Mastectomias;
- Cirurgias conservadoras e reconstrução mamária;
- Radioterapia;
- Quimioterapia;
- Hormonioterapia - tratamento oncológico que visa retardar ou interromper o crescimento de certos tipos de câncer;
- Tratamento com anticorpos;



# Tratamento:

O câncer de mama pode ser detectado em fases iniciais, em grande parte dos casos, aumentando assim as chances de tratamento e cura!



**Unimed**  
Belo Horizonte

# Prevenção:

- Hábitos de vida saudável;
- Controle de peso;
- Controle dos níveis de estresse e ansiedade;
- Exercícios físicos regularmente;
- Autoexame;
- Evitar ou reduzir o consumo de bebidas alcoólicas;
- Exame clínico das mamas;
- Autocuidado;



# Prevenção

“Aspectos genéticos que podem sugerir uma predisposição ao câncer a gente não consegue mudar, mas existe aquilo que está ao nosso alcance e faz muita diferença nas estatísticas”.



# Autoestima e Autocuidado

A autoestima é a forma como nos percebemos e está intimamente relacionada ao autocuidado. Ambos influenciam nossa saúde física e emocional, tornando essencial reservar um tempo para nós mesmas. Manter a saúde em dia é fundamental para o sucesso nas atividades que desejamos realizar. Dedique um momento do seu dia para cuidar de si, avaliando a saúde da sua mente e do seu corpo. O autocuidado envolve prestar atenção em si mesma, buscando entender suas necessidades e desejos, tanto físicos quanto mentais e emocionais.



# Dicas para o seu autocuidado:

- Crie uma rotina de autocuidado e autoestima adaptada para a sua rotina;
- Cuide do seu corpo, da sua mente e alimente-se bem;
- Escute os sinais do seu corpo;
- Cuide do seu sono;
- Cuide da sua saúde mental;
- Tire um tempo para si mesma;
- Reserve um tempo para o lazer;
- **PRIORIZE-SE;**



# Por que fazer exames se não estou sentindo nada?

Exatamente para detectarmos lesões tão pequeninas que ainda não são sentidas ao toque. Para esses exames realizados na busca de achados sem sintomas chamamos de rastreio. O rastreio das mamas para as mulheres da população geral deve ser realizado anualmente a partir dos 40 anos e para as mulheres que apresentam alto risco para o câncer de mama, são utilizadas estratégias e modalidades de imagem adaptadas, diferentes da realizada na população geral.



# Por que não iniciar a fazer mamografia antes dos 40 anos?

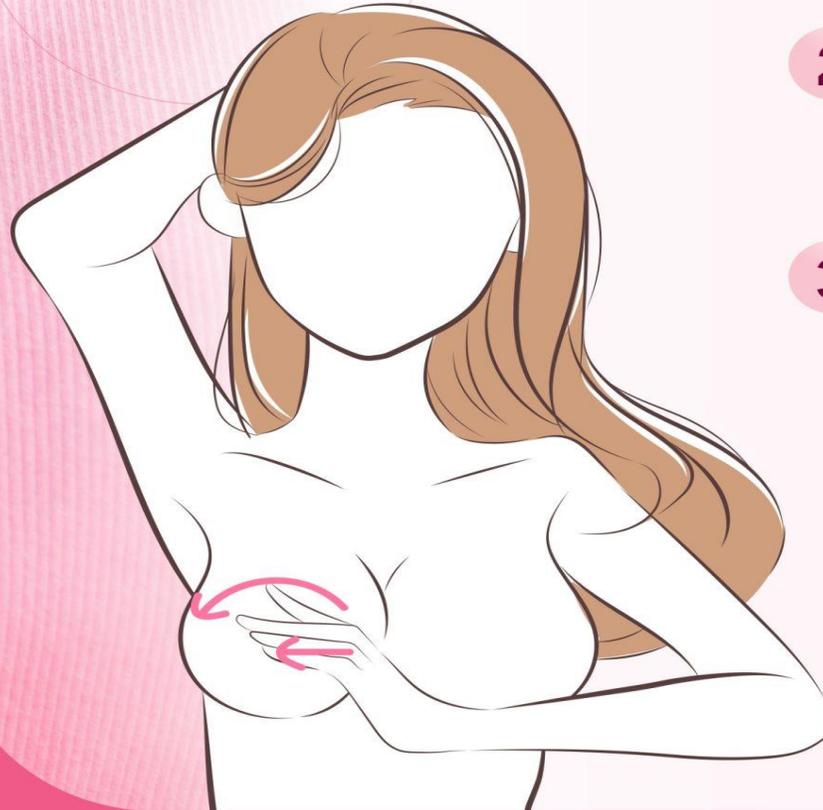
Ainda não existe comprovação do benefício de iniciar o rastreamento antes dos 40 anos para a população geral, além disso realizar exames desnecessários podem levar a resultados falsamente positivos gerando ansiedade para algumas mulheres. Porém, vale alertar que caso ocorra aparecimento de novos nódulos, saída de secreção pela papila (biquinho do peito), ou qualquer mudança nas mamas, o médico deve ser consultado e em alguns casos pode ser indicado mamografia, independentemente da idade da mulher.



# Autoexame das Mamas

**Outubro Rosa,**  
um toque pode mudar sua vida.

Faça o autoexame!



- 1** Coloque uma das mãos atrás da cabeça.
- 2** Use os dedos da outra mão para tocar a mama.
- 3** Realize movimentos circulares iniciando no mamilo e estendendo-se até a axila.

**Se encontrar alguma alteração, procure um médico.**



**Unimed**  
Belo Horizonte

# Autoexame das Mamas:

O autoexame não consegue identificar lesões pré-malignas ou muito pequenas antes de se tornarem câncer, portanto, **NÃO** substitui o exame clínico das mamas!!!



# Porque o autoexame não é mais recomendado?

- Não é capaz de identificar lesões pré-malignas;
- Pacientes deixam de procurar atendimento em saúde, por não identificarem alterações;
- É um rastreio que pode retardar o diagnóstico precoce;
- É preconizado em regiões que não tem mamografia;
- O INCA orienta a mulher a palpar as mamas sempre que se sentir confortável;
- A maioria das descobertas de alterações foram em situações incomuns (deitadas ou no banho);



# Porque o autoexame não é mais recomendado?

- Não é capaz de identificar lesões pré-malignas;
- Pacientes deixam de procurar atendimento em saúde, por não identificarem alterações;
- É um rastreamento que pode retardar o diagnóstico precoce;
- É preconizado em regiões que não tem mamografia;
- O INCA orienta a mulher a palpar as mamas sempre que se sentir confortável;
- A maioria das descobertas de alterações foram em situações incomuns (deitadas ou no banho);



# A força das mulheres na luta contra o câncer de mama

- Resiliência: coragem e determinação;
- Solidariedade: grupos de apoio criando comunidades mais resilientes;
- Ativismo: campanhas, palestras, conscientização sobre a doença e detecção precoce;
- Educação: compartilhando suas histórias e experiências;
- Empoderamento: mulheres tornando-se mais conscientes de si e promovendo o autocuidado.
- Inspiração: histórias de superação, fé e coragem;



# A força das mulheres na luta contra o câncer de mama



**Unimed**  
Belo Horizonte

# Conclusão

A detecção precoce do câncer de mama é fundamental para aumentar as chances de tratamento eficaz e cura. As mamografias regulares e o autoexame são ferramentas essenciais que podem salvar vidas. Além disso, é crucial promover a conscientização sobre a importância do autocuidado e do apoio emocional às mulheres durante essa jornada. **Juntas**, podemos combater o câncer de mama e incentivar uma cultura de prevenção e saúde.

*Se conheça, Se ame e Se cuide!!*



**Unimed**  
Belo Horizonte

# Obrigada!

Se surgirem mais dúvidas ou curiosidades sobre esta apresentação ou qualquer tema relacionado à área da saúde, estou disponível para conversarmos.

E-mail: [juhduarteh@icloud.com](mailto:juhduarteh@icloud.com)

**Juliana Horta.**  
Enfermeira.

