

# O QUE TODA MULHER PRECISA SABER SOBRE CÂNCER DE MAMA



7 dicas  
importantes para  
prevenir o câncer  
de mama.



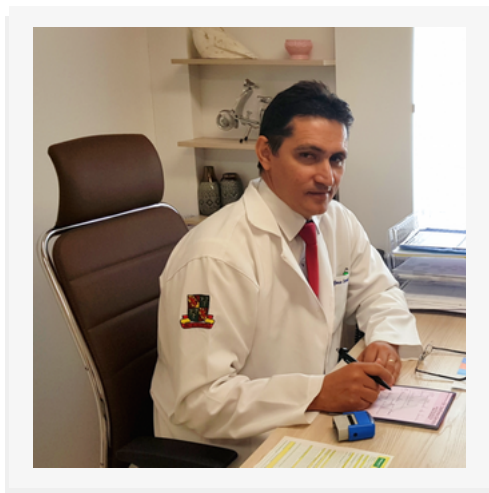
*"Valorize sua vida, cuide da saúde de sua mama!"*

*Dr. Idelfonso Carvalho*

# **O Que Toda Mulher Precisa Saber Sobre Câncer de Mama**

7 dicas importantes para prevenir o câncer de mama

Por Dr. Idelfonso Carvalho  
CRM: 9198 | RQE: 5403



## Dr. Idelfonso Carvalho

O Dr. Idelfonso Carvalho é formado pela Universidade Federal do Piauí (UFPI), com Residência Médica em Cirurgia Geral e fez residência Médica em Mastologia no Instituto do Câncer do Ceará (ICC).

**Há mais de 10 anos vem tratando das doenças de mama na Região do Cariri - CE.**

Em 2014 criou a Campanha Autoestima com objetivo de doar próteses mamárias para mulheres que tiveram sua (s) mama (s) retirada por conta do câncer de mama.

O Objetivo desta Campanha é resgatar a autoestima destas mulheres através da doação dessas próteses.

Nós estamos comprometidos em ajudar você mulher a prevenir, diagnosticar, tratar e reabilitar as doenças da mama.

***"Valorize sua vida, cuide da saúde de sua mama!"***

## #Pontos Importantes:

- Este livro foi desenvolvido para que pessoas comuns possam entender um pouco mais sobre câncer de mama.
- Procuro usar uma linguagem clara e acessível para todos (as).
- Qualquer dúvida que fique, procure seu mastologista para tirar-lás.

# #Principais pontos do e-book

## Capítulo 1:

Quais os principais tipos de Câncer de Mama?

## Capítulo 2:

Quais São os Principais Fatores de Risco para o Câncer de Mama?

## Capítulo 3:

Autocuidado das Mamas.

## Capítulo 4:

Exames complementares.

## Capítulo 5:

Sinais de Alerta Para Orientar Você a Agir Imediatamente.

## Capítulo 6:

Orientações Nutricionais Importantes Para Prevenção do Câncer de Mama.

## Capítulo 7:

Mensagem Para Levar Para Toda Sua Vida.

## **CAPÍTULO #1**

# **QUAIS OS PRINCIPAIS TIPOS DE CÂNCER DE MAMA?**

## **#1: Câncer de receptor positivo ou negativo de hormônio**

Alguns tipos de câncer crescem em resposta a certos hormônios, como receptores de estrogênio positivos (RE +) e receptores de progesterona positivos (RP +).

Se eles não o fazem, são denominados como receptores de estrogênio negativos (RE -) e receptores de progesterona negativos (RP -).

Se eles são positivos, serão tratados com um certo tipo de terapia hormonal e geralmente respondem bem a ela.

Pode-se dizer que o câncer classificado tanto como RE + como RP + tem mais uma opção de tratamento.

## **#2: Receptor 2 do fator de crescimento epidérmico humano**

A proteína HER-2 faz parte do crescimento celular normal, mas em algumas células cancerígenas a quantidade de proteínas HER2 é muito alta, levando ao rápido crescimento do tumor.

Isso é chamado de câncer de mama HER-2 + e é tratado com o que são chamadas terapias direcionadas.

### **#3: Câncer de mama triplo-negativo**

Estes tipos de câncer podem ser rotulados RE -, RP - e HER-2 - (todos negativos).

As células crescem sem estrogênio, progesterona ou HER-2 presente.

Portanto, esses cânceres, não respondem à terapia hormonal ou direcionada, mas geralmente respondem bem à quimioterapia.

## **CAPÍTULO #2**

# **QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO PARA O CÂNCER DE MAMA?**

#1: Fatores genéticos

#2: Estilo de vida

#3: Álcool - Bebidas alcoólicas

#4: Vida sedentária - não fazer nada.

#5: Nunca ir ao seu médico ginecologista /  
mastologista

#6: Nunca realizar exames de imagem das mamas de  
acordo com sua idade e com seus sintomas.

#7: Não conhecer suas mamas - nunca tocar e nunca  
fazer um autoexame.

#8: Uso regular de pílulas  
anticoncepcionais Engravidar poucas vezes e ter  
pouco filhos

#9: Ter seu filho quando mais velha, com mais idade.

#10: Fazer terapia de reposição hormonal - para as mulheres que estiverem na menopausa.

#11: Ter seu peso acima do normal - ser gorda.

#12: Alimentação industrializada em excesso.

#13: Fazer radioterapia no tórax ainda jovem - devido a outra doença, como linfoma.

## **CAPÍTULO #3**

# **AUTOCAUIDADO DAS MAMAS**

## **#Procure por algo incomum, como:**

- Seios que não estão do tamanho, formato e cor usuais
- Inchaço ou aparência estranha
- Ondulações ou uma leve saliência da pele
- Um mamilo invertido, ou seja, que fica para dentro em vez de para fora
- Um mamilo que mudou de localização
- Vermelhidão, dor, erupção cutânea
- Descamação da pele ao redor do mamilo

## **CAPÍTULO #4**

# **OS PRINCIPAIS EXAMES COMPLEMENTARES.**

## **Mamografias**

O rastreamento do câncer da mama através de mamografia é atualmente recomendado para todas as mulheres, com diferentes graus de frequência, dependendo da idade, histórico médico e familiar.

## **Ultrassom**

Capta o reflexo de ondas sonoras na pele

## **RNM, ressonância magnética**

Usa campos magnéticos para detectar tumores.

## **CAPÍTULO #5**

# **SINAIS DE ALERTA PARA ORIENTAR VOCÊ A AGIR IMEDIATAMENTE.**

#1: Nódulos palpáveis.

#2: Diferença no tamanho das mamas.

#3: Áreas de inflamação nas mamas.

#4: Aparência estranha das mamas percebidas recentemente.

#5: Pele com pregas endurecidas ou pele com aspecto de casca de laranja.

#6: Mamilo com descamação frequente, que mudou sua forma ou completamente invertido.

## **CAPÍTULO #6**

# **ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS IMPORTANTES PARA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA.**

Alguns pesquisadores mostram que uma abordagem combinada de ingerir alimentos mais saudáveis e manter um peso saudável poderia reduzir o número de casos de câncer em quase 15%.

A maioria das pesquisas sobre as possíveis ligações entre a dieta e o risco de recorrência do câncer de mama examinou padrões de dietas alimentares mais amplos, em vez de alimentos específicos.

Pesquisas emergentes concentram-se em quais alimentos adicionar à sua dieta e oferecem "trocas", substituindo um alimento potencialmente causador de câncer por uma opção mais saudável que pode ser protetora e preventiva.

Por exemplo, a maioria das pessoas agora sabe que a carne vermelha não é saudável para nós em relação ao câncer, doenças cardíacas e muito mais, especialmente se estiver tostada.

Mas as pessoas precisam comer alguma coisa, então as trocas saudáveis podem incluir aves magras ou peixes gordurosos como o salmão, que é rico em ácidos graxos ômega-3.

Eles agem como um anti-inflamatório no corpo.

## **CAPÍTULO #7**

# **MENSAGEM PARA LEVAR PARA TODA SUA VIDA**

O câncer de mama pode ser o pior medo para a saúde da mulher e o pesadelo se ela o desenvolver.

Mas, com tantas coisas que você pode fazer para conhecer todos os fatos relativos a isso e ser proativa sobre a sua saúde da mama, mesmo se você tiver marcadores genéticos para isso, não há necessidade de se sentir desamparada.

Revise todos os fatores de risco.

Agende consultas médicas, se você não as tem feito regularmente.

Pare de fumar e comece a administrar seu estresse.

Exercite-se mais, coma menos.

Experimente alguns dos saborosos alimentos da lista.

Troque opções insalubres por sensatas.

Todas essas pequenas mudanças podem ajudar na sua saúde geral e manter o câncer de mama sob controle.

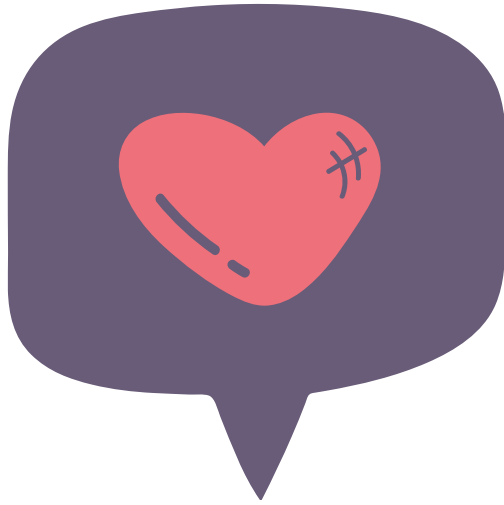
Para a sua melhor saúde.



Isso não é nem a sombra do que estar por vir.

Continue comigo...

Na próxima página vou te mostrar algo incrível.



# PRESENTE PARA VOCÊ!

**EBOOK GRATUITO PARA VOCÊ  
SOBRE PROSPERIDADE!**

**ESCANEIE O  
QR CODE ABAIXO:**



# Conheça mais obras do autor

## Desenvolvimento Pessoal

### Livros

- **Eu e minha autoestima**

Descubra o poder de amar a si mesmo e transformar sua realidade com o ebook "Eu e Minha Autoestima". Nesta obra inspiradora, mergulhe em uma jornada de autodescoberta e aprenda a valorizar-se, colocando-se no centro da sua própria vida.



- **A Arte de se Valorizar**

Descubra o segredo para construir uma autoestima sólida e saudável com este livro inspirador. Nesta jornada transformadora, você aprenderá a cultivar o amor próprio e a reconhecer seu valor verdadeiro. Com orientações práticas e perspicazes, este livro é um guia essencial para desenvolver uma autoestima duradoura.



(Versão Capa dura)

- A Arte de se Valorizar



(Versão Capa comum)



(Versão Amazon Kindle)



(Versão Ebook Eduzz)

- Conhecendo o Seu Verdadeiro Eu

Esse e-book foi criado com objetivo de ajudar você mulher a si conhecer mais, olhar para dentro de si e enxergar os seus valores, reconhecer suas fraquezas e forças, turbinar suas habilidades, gostar mais de si, estabelecer e realizar suas metas e ter uma vida mais plena e cheia de propósito.



- Caminho da Inspiração: Seu Guia Diário para o Sucesso!

Se você quer crescer pessoal e profissionalmente, este guia é para você! Com citações inspiradoras, desafios semanais, exercícios de reflexão e dicas para construir hábitos positivos, você terá todas as ferramentas necessárias para viver uma vida mais plena e significativa.



<https://idelfonsocarvalho.com.br/loja-dr-idelfonso/>

# Cursos

- **Autoestima para Mulher Moderna**

É um curso para você, mulher moderna, que quer ter uma vida mais plena, cheia de sucesso, equilibrando sua vida pessoal e profissional. Para construir uma nova vida, é necessário construir uma nova versão de si mesma. A base de tudo é o fortalecimento de sua autoestima.



- **Autoestima para Crianças (EDUZZ)**

Descubra o caminho para criar filhos com autoestima saudável e fortalecida com nosso minicurso exclusivo. Desenvolvido para pais e mães que buscam orientações práticas e eficazes, este curso aborda os passos fundamentais para promover um ambiente positivo e construtivo, contribuindo para o crescimento emocional saudável de seus filhos.



# Saúde e Bem-estar

## Livros

- Viva Sem Medo

O câncer de mama é uma das formas mais comuns de câncer entre as mulheres em todo o mundo. No entanto, a boa notícia é que muitos casos podem ser prevenidos ou detectados precocemente, aumentando significativamente as chances de tratamento bem-sucedido e sobrevivência. Este guia abrangente aborda todos os aspectos da prevenção do câncer de mama, desde fatores de risco e detecção precoce até estratégias de estilo de vida saudável e apoio emocional.



(Versão Capa dura)



(Versão Capa padrão)



(Versão Amazon Kindle)



(Versão Ebook Eduzz)

## • 5 Passos Para Viver Mais e Melhor

O câncer de mama é uma das formas mais comuns de câncer entre as mulheres em todo o mundo. No entanto, a boa notícia é que muitos casos podem ser prevenidos ou detectados precocemente, aumentando significativamente as chances de tratamento bem-sucedido e sobrevivência. Este guia abrangente aborda todos os aspectos da prevenção do câncer de mama, desde fatores de risco e detecção precoce até estratégias de estilo de vida saudável e apoio emocional.



(Versão Amazon Kindle)



(Versão Ebook Eduzz)

## • Mentalidade Magra

Emagreça de forma permanente e saudável com o Ebook Mentalidade Magra! Descubra o passo a passo para perder peso com segurança, sem comprometer sua saúde. Chega de correr riscos com o sobrepeso e a obesidade. Com nosso ebook, você terá todas as ferramentas para transformar seu corpo e sua vida.



- **Mentalidade Magra (5 E-books pelo preço de 1)**

Você está pronto para iniciar uma jornada de transformação? Queremos ajudá-lo a conquistar o corpo e a saúde dos seus sonhos de forma saudável e definitiva! Apresentamos o nosso Combo Emagrecimento Saudável, uma coleção exclusiva de produtos digitais projetados para apoiar a sua busca por uma vida mais saudável e ativa.



- **Natureza e Nutrição: Explorando os segredos da Ora-pro-Nóbis**

Este livro é uma jornada pelo mundo da Ora-pro-nóbis, uma planta fascinante e nutricionalmente rica, cujo potencial ainda está sendo plenamente descoberto. Desde sua origem até suas variadas aplicações culinárias e medicinais, exploraremos as várias facetas dessa planta incrível. Espero que este guia seja um recurso valioso para todos que desejam aprender mais sobre esta planta extraordinária e incorporá-la em suas vidas.



- **Explorando os Benefícios da Ora-Pro-Nóbis: Um Livro de Receitas Nutritivas**

Dentro das páginas deste livro, desvendamos os segredos de um superalimento que há muito tempo tem sido reverenciado por sua riqueza nutricional: a ora-pro-nobis. Originária do solo brasileiro, esta planta não apenas enriquece o paladar, mas também nutre o corpo de maneira incomparável, oferecendo uma fonte poderosa de proteínas, fibras e vitaminas essenciais.



# Audiobooks

- **Mentalidade Magra**

Descubra o segredo para uma vida mais saudável e uma mente magra com o AUDIOBOOK Mentalidade Magra! Perca peso de forma eficaz e duradoura, melhorando sua saúde e alcançando o corpo dos seus sonhos. Garanta já o seu exemplar e escute de onde estiver! Perfeito para quem não tem muito tempo para leitura.



- **Natureza e Nutrição: Explorando os segredos da Ora-pro-nóbis**

Neste audiobook, mergulhamos fundo no universo da Ora-pro-nóbis, uma planta nutricionalmente rica e incrivelmente versátil, cujo potencial ainda está sendo plenamente explorado. Desde sua fascinante origem até suas diversas aplicações culinárias e medicinais, cada capítulo é uma imersão nesse tesouro da natureza.



# Assinaturas

- **Clube de Assinatura:  
Como Viver Mais e Melhor**

O "Como Viver Mais e Melhor" é o seu companheiro diário na jornada para uma vida melhor e mais gratificante. Nossa missão é fornecer a você insights e recursos transformadores nos oito pilares da saúde integral. Com apenas uma assinatura mensal de R\$ 10,00 você vai ter acesso a conteúdos diários sobre os oito pilares da saúde para orientá-lo em direção à vitalidade física, clareza mental, realização espiritual e sucesso em todas as áreas da vida.



# Direito e Medicina

## Livros

- **PREVENÇÃO QUATERNÁRIA NA SAÚDE**

Destacando o papel fundamental da auditoria médica, o texto apela a esforços colaborativos entre profissionais médicos e autoridades legais para fortalecer a prevenção quaternária. O objetivo final é integrar esta abordagem preventiva na sociedade, estabelecendo diretrizes claras para profissionais e entidades jurídicas, protegendo assim os indivíduos de danos desnecessários e promovendo um ambiente de saúde mais saudável.

