



Alline Fontes
MASTOLOGISTA

Guia para saúde das mamas

Dra Alline Fontes
Médica Mastologista
CRM 52-988359
RQE 45937

Sumário

- 1* APRESENTAÇÃO
- 2* O QUE É MASTOLOGIA?
- 3* QUANDO PROCURAR UM MASTOLOGISTA?
- 4* PREVENÇÃO E DIAGNÓSTICO PRECOCE
- 5* DOENÇAS BENIGNAS DE MAMA
- 6* CÂNCER DE MAMA
- 7* A IMPORTÂNCIA DO ATENDIMENTO
MULTIDISCIPLINAR

Bem vindo

Apresentação

Olá, sou a Dra. Alline Fontes, médica mastologista. Este guia foi criado para ajudar você a entender melhor a saúde das suas mamas, com informações práticas, seguras e acolhedoras. Meu objetivo é te acompanhar com orientação e cuidado, em todas as fases da vida.



01

O que é a mastologia?

A mastologia é a especialidade médica dedicada ao estudo, diagnóstico e tratamento das doenças das mamas — tanto benignas quanto malignas. O mastologista é o profissional indicado para acompanhar a saúde da sua mama, em todas as suas alterações, prevenir e tratar o câncer de mama e orientar o melhor caminho para cada paciente de forma individual.

02



Quando procurar um mastologista?

Você deve buscar avaliação com um mastologista sempre que perceber:

- Nódulo na mama ou axila
 - Dor persistente
 - Secreção pelo mamilo
- Alterações na pele ou no formato da mama
- Histórico familiar de câncer de mama

Mesmo sem sintomas, a consulta preventiva é essencial a partir dos 40 anos — ou antes, caso haja fatores de risco ou algum sintoma.



Prevenção e diagnóstico precoce

A melhor forma de cuidar das suas mamas é com informação e prevenção.

Recomendações importantes:

- Mamografia anual a partir dos 40 anos
- Autoexame (NÃO substitui nenhum exame de mama, mas é muito válido com consciência corporal, para que você tenha mais intimidade com seu corpo e saiba identificar quando algo estiver diferente)
- Exames físico com mastologista
- Estilo de vida saudável: alimentação equilibrada, atividade física, evitar tabagismo e álcool em excesso

04

Doenças benignas de mama

Nem todo nódulo é câncer! Muitas alterações nas mamas são benignas, como:

- Cistos
- Fibroadenomas
- Mastites (inflamações)

Apesar de benignas, essas alterações devem ser avaliadas por um especialista, especialmente quando causam dor, desconforto ou mudanças na mama.

05

Câncer de mama

O câncer de mama é o tipo de câncer mais comum entre mulheres no Brasil e no mundo.

Alguns sinais de alerta são:

- Nódulo endurecido, fixo e indolor
- Alterações na pele da mama (aspecto enrugado ou retraído)
- Saída de secreção pelo mamilo, especialmente se for sangue
- Alterações no formato da mama ou do mamilo

O diagnóstico precoce pode salvar vidas, por isso é essencial estar atenta aos sinais e manter os exames em dia.



A importância do atendimento multidisciplinar

O tratamento das doenças mamárias, especialmente do câncer de mama, é mais eficaz quando envolve uma equipe integrada:

- Mastologista
- Oncologista
- Radiologista
- Radioterapeuta
- Psicólogo
- Nutricionista
- Fisioterapeuta
- Biomédico
- Enfermeiro

Esse cuidado completo respeita a paciente em sua totalidade — corpo, mente e emoções — e proporciona mais qualidade de vida durante todo o processo.

**Para mais dicas, orientações e conteúdos sobre a
saúde das mamas, me acompanhe no Instagram e meu
site :**

allinefontesmastologista.com.br

[@allinefontes.masto](#)