



MATERIAL EDUCATIVO PARA PACIENTES

MASTALGIA: GUIA PARA PACIENTES

Código do documento: MED-MAST-007 | Versão 01 | Data de revisão: 30/08/2026

A dor nas mamas — **mastalgia** — é uma queixa muito comum e, na grande maioria das vezes, não está relacionada ao câncer de mama. Este guia explica os tipos de mastalgia, as causas mais frequentes e o que você pode fazer para aliviar o desconforto.

Fundamentação científica: orientações baseadas em diretrizes da Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM) e da FEBRASGO sobre avaliação e manejo da mastalgia.

O que é a mastalgia

A mastalgia é a dor nas mamas, uma condição muito comum que pode afetar até 70-80% das mulheres em algum momento da vida. Ela costuma ser dividida em dois tipos principais: a mastalgia cíclica, que ocorre em padrão regular relacionado às variações hormonais do ciclo menstrual (geralmente mais intensa na fase pré-menstrual), e a mastalgia não cíclica, que não segue esse padrão e pode ter outras causas, incluindo musculoesqueléticas ou de origem fora da mama (dor referida).

O que pode causar a dor mamária



Causas mais comuns

- Variações hormonais normais do ciclo menstrual (causa mais frequente da forma cíclica).
- Condições benignas da mama, como cistos e alterações fibrocísticas.
- Mastite (inflamação/infeção da mama), mais comum no puerpério.
- Após procedimentos ou cirurgias da mama e da axila.
- Causas musculoesqueléticas ou dor referida de outras estruturas da parede torácica.

É importante saber que a dor mamária tem relação muito baixa com o câncer de mama, e não aumenta o risco de desenvolvê-lo. Ainda assim, qualquer nódulo palpável, alteração de pele ou secreção sanguinolenta pelo mamilo (papila) deve sempre ser avaliado pela equipe, independentemente de haver dor associada.

Suporte mamário

Um sutiã bem ajustado e confortável pode reduzir o desconforto em algumas mulheres, principalmente quando há dor relacionada ao movimento das mamas. O uso durante o sono é opcional e depende do conforto individual.

O que ajuda a aliviar a dor



Medicamentos e tratamentos locais

- Analgésicos por via oral podem ajudar a controlar a dor, conforme orientação médica.
- Anti-inflamatórios em gel, aplicados localmente, podem ser eficazes para dor mais localizada.



Medidas com benefício variável

- Algumas mulheres relatam melhora ao reduzir cafeína ou fazer ajustes na alimentação, mas os estudos não demonstram benefício consistente para todas. Essas medidas podem ser testadas individualmente, desde que não causem restrições alimentares desnecessárias.



Postura, esforço físico e controle do estresse

- Mantenha uma postura correta, para evitar dor referida nas mamas.
- Observe se determinados exercícios, movimentos repetitivos ou esforços reproduzem a dor. Quando isso ocorrer, reduza temporariamente a atividade desencadeante e retome-a progressivamente conforme houver melhora.
- Estresse e ansiedade podem modificar a percepção da dor e piorar o desconforto em algumas pessoas; estratégias de sono, relaxamento e atividade física podem contribuir para o bem-estar geral.



Métodos complementares

- Compressas frias ou mornas podem ser utilizadas conforme conforto.
- Massagens suaves nas mamas podem proporcionar alívio.
- Práticas de relaxamento, como meditação e respiração profunda, podem ser benéficas.





Quando procurar avaliação



Procure a equipe se notar

- Nódulo ou espessamento palpável na mama ou na axila.
- Alteração na pele da mama (retração, vermelhidão, casca de laranja) ou no mamilo.
- Secreção sanguinolenta ou espontânea pelo mamilo.
- Dor persistente, unilateral e intensa, que não melhora com as medidas habituais.
- Febre, vermelhidão e dor associadas — possíveis sinais de mastite, especialmente no puerpério.



Procure atendimento mais rápido se houver

- Febre alta com vermelhidão importante e piora rápida da mama.
- Dor intensa associada a sinais sistêmicos.
- Rápida progressão de edema ou vermelhidão.
- Sinais de abscesso ou infecção importante.

Perguntas frequentes

P: Dor na mama é sinal de câncer?

R: Raramente. A mastalgia tem relação muito baixa com o câncer de mama e não aumenta o risco de desenvolvê-lo. Ainda assim, qualquer nódulo, alteração de pele ou secreção deve ser avaliado.

P: A dor cíclica vai passar sozinha?

R: Na maioria das vezes, sim — ela acompanha as variações hormonais do ciclo e tende a variar de intensidade, podendo melhorar com as medidas de suporte apresentadas neste guia.

P: Preciso fazer exame de imagem toda vez que sentir dor na mama?

R: Não necessariamente. A investigação com exames depende da sua idade, do padrão da dor e de outros achados no exame clínico — a equipe avalia caso a caso.

P: Dormir de sutiã realmente ajuda?

R: Para muitas mulheres, sim — um sutiã bem ajustado pode reduzir o desconforto relacionado ao movimento das mamas. O uso durante o sono é opcional e depende do conforto individual.

P: Cortar café resolve a dor?

R: Não necessariamente. Para algumas mulheres, reduzir café e ajustar a alimentação ajuda a diminuir a sensibilidade mamária, mas os estudos não mostram benefício consistente para todas.

Resumo

- A mastalgia é comum, na maioria das vezes, benigna — cíclica (hormonal) ou não cíclica.
- Um sutiã bem ajustado pode reduzir o desconforto em algumas mulheres; seu uso à noite é opcional.
- Ajustes na alimentação têm benefício variável e podem ser testados individualmente.
- A relação da dor mamária com câncer é muito baixa, mas nódulos, alterações de pele ou secreção sempre devem ser avaliados.
- Dor persistente, unilateral e intensa, ou sinais de infecção, merecem avaliação da equipe.

Mensagem final

Sabemos que a dor nas mamas pode gerar preocupação, mesmo sendo, na maioria das vezes, uma condição benigna. Nossa equipe está sempre disponível para esclarecer suas dúvidas e avaliar o que for necessário — nenhuma pergunta é pequena demais quando o assunto é a sua saúde. Conte conosco em cada etapa do seu cuidado.

