

Campanha Outubro Rosa 2021

Eu cuido da minha saúde todos os dias. E você?

Prezados(as),

O Outubro Rosa pede para refletirmos e olharmos com carinho, especialmente a todas as mulheres, esse olhar é de amor, valorização, cuidado, para que todas as mulheres procurem profissionais especializados e de sua confiança, para tirar suas dúvidas e fazer os exames preventivos. Além disso, os homens também devem ter atenção quanto ao câncer de mama, embora seja muito raro, mas pode acontecer. Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), Outubro Rosa é um movimento internacional de conscientização para o controle do câncer de mama. A data é celebrada anualmente, com o objetivo de compartilhar informações e promover a conscientização sobre a doença; proporcionar maior acesso aos serviços de diagnóstico e de tratamento e contribuir para a redução da mortalidade.

O que é o Câncer de Mama?

O câncer de mama é um tumor maligno que ataca o tecido mamário e é um dos tipos mais comuns que, segundo o INCA, resulta do crescimento desordenado de células com potencial invasivo, que se dá a partir de alterações genéticas (hereditárias ou adquiridas). Existem vários tipos de câncer de mama. Alguns evoluem de forma rápida, outros, não. A maioria dos casos tem bom prognóstico.

Quais são os sinais e sintomas que devo observar?

- O principal sintoma da doença é um nódulo mamário endurecido, fixo e geralmente indolor;
- Mudança na pele da mama (retração ou aparência de “casca de laranja”, vermelhidão ou mudança na posição do mamilo.
- Saída espontânea de líquido do mamilo, a secreção associada ao câncer geralmente é transparente, podendo ser rosada ou avermelhada devido a presença de glóbulos vermelhos;
- Nódulo no pescoço e nas axilas.

O que aumenta o risco?

O câncer de mama não tem somente uma causa. A idade é um dos mais importantes fatores de risco para a doença (cerca de quatro em cada cinco casos ocorrem após os 50 anos). Além disso, outros fatores podem aumentar o risco da doença, dentre os quais destacamos:

1. Fatores da história reprodutiva e hormonal

- Primeira menstruação antes de 12 anos;
- Primeira gravidez após os 30 anos;
- Não ter tido filhos;
- Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos;

- Uso de contraceptivos orais (estrogênio- progesterona);
- Terapia de reposição hormonal pós-menopausa (estrogênio-progesterona)

2. Fatores ambientais e comportamentais

- Obesidade e sobrepeso após a menopausa;
- Sedentarismo e inatividade física;
- Consumo de bebida alcoólica;
- Exposição frequente a radiações ionizantes (Raios-X).

3. Fatores genéticos e hereditários

- História familiar de câncer de ovário;
- Casos de câncer de mama na família, principalmente antes dos 50 anos;
- História familiar de câncer de mama em homens;
- Alteração genética, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2.

O que devo fazer para prevenir o Câncer?

Cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis como:

- Praticar atividade física;
- Alimentar-se de forma saudável;
- Manter o peso corporal adequado;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Amamentar;
- Evitar o uso de hormônios sintéticos, como anticoncepcionais e terapia de reposição hormonal.
- Consultar um ginecologista anualmente.

O que devo fazer para detectar o Câncer precocemente?

O câncer pode ser detectado em fases iniciais, em grande parte dos casos, aumentando assim a possibilidade de tratamentos menos agressivos e com taxas de sucesso satisfatórias. Todas as mulheres independente da idade, devem ser estimuladas a conhecer seu corpo para saber o que é e o que não é normal em suas mamas. A maior parte dos cânceres de mama são descobertos pela própria mulher. Além disso, o Ministério da Saúde recomenda que a mamografia de rastreamento (exame realizado quando não há sinais e nem sintomas suspeitos) seja ofertada para mulheres entre 50 a 69 anos, a cada dois anos. Também é importante que você consulte o Ginecologista anualmente.

O que é a Mamografia?

Mamografia é uma radiografia das mamas feita por um equipamento de raios X chamado mamógrafo, capaz de identificar alterações suspeitas de câncer antes do surgimento dos sintomas, ou seja, antes que seja palpada qualquer alteração nas mamas.

Qual a diferença da Mamografia Diagnóstica da Mamografia de Rastreamento?

Mamografia Diagnóstica: exame realizado com a finalidade de investigação de lesões suspeitas das mamas, pode ser realizada em qualquer idade, a critério médico.

Mamografia Rastreamento: exame realizado quando não há sinais e nem sintomas suspeitos, a recomendação do ministério da Saúde é que seja ofertada para mulheres entre 50 à 69 anos, a cada dois anos.

A postura atenta das mulheres em relação à saúde das mamas, que significa conhecer o que é normal em

seu corpo e quais as alterações consideradas suspeitas de câncer de mama, é fundamental para a detecção precoce dessa doença.

Olhe, apalpe e sinta suas mamas no dia a dia

para reconhecer suas variações naturais e

identificar as alterações suspeitas.

Em caso de alterações persistentes, procure

o Serviço de Saúde.

Fonte:

www.inca.gov.br

Juliana Amadei

Enfermeira

COREN 216632

Siape2242699