

O u t u b r o

R o s a



Risoleta

Hospital Risoleta Tolentino Neves



Em outubro, realizamos a campanha anual de enfrentamento ao câncer de mama. Conhecida como Outubro Rosa, ela tem o objetivo de conscientizar a população sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama e valorização da saúde da mulher, compartilhando informações e proporcionando mais acesso ao diagnóstico e ao tratamento da doença.

#Curiosidade: O nome da campanha remete à cor do laço rosa, que é um símbolo internacional na luta contra o câncer de mama.

Datas importantes

1990

Nesse ano, o Outubro Rosa teve início durante o evento chamado “Corrida pela Cura”, em Nova Iorque, por iniciativa da Instituição Susan G. Komen. Com a visibilidade, e à medida que o evento cresceu, outubro foi escolhido como o mês de conscientização sobre o câncer de mama nos Estados Unidos.

2002

O Obelisco Mausoléu aos Heróis de 1932, monumento no parque Ibirapuera, em São Paulo, foi iluminado com a cor rosa durante o mês, marcando a primeira iniciativa da campanha Outubro Rosa no Brasil.

2008

É quando o movimento ganha força de fato no país e as ações em prol da saúde da mulher se tornam mais frequentes.

2020

A campanha de conscientização sobre o câncer de mama e os cuidados com a saúde da mulher enfrenta o desafio de acontecer em meio à pandemia da Covid-19.



O que é câncer de mama?

Também conhecido como neoplasia, o câncer de mama é caracterizado pelo crescimento de células cancerígenas na mama. Na fase inicial da doença, o tumor pode ser muito pequeno, podendo ter menos de um centímetro. Nesse caso, a doença só será detectada por um exame de imagem, como a mamografia. **Por isso, é importante que a mulher vá ao ginecologista ao menos uma vez por ano e faça seus exames de rotina periodicamente.**

De olho nos dados

Segundo estudos do Instituto Nacional do Câncer (INCA):

- O câncer de mama é o segundo tumor mais comum entre as mulheres, atrás apenas do câncer de pele, e o primeiro em letalidade.
- Estima-se que para cada ano do triênio 2020/2022 sejam diagnosticados no Brasil mais de 66 mil novos casos de câncer de mama.
- Sua ocorrência é relativamente rara antes dos 35 anos e a maioria dos nódulos detectados na mama é benigno.
- **O câncer de mama, quando diagnosticado e tratado na fase inicial da doença, tem chance de cura de até 95%.**

Sem estresse! A conscientização do câncer de mama e o investimento em novas pesquisas sobre o tema ajudaram a criar diversos avanços no diagnóstico e tratamento da doença. **Hoje, o câncer de mama não é mais uma sentença – a taxa de cura é cada vez mais alta e a paciente pode levar sua rotina com qualidade de vida e bem-estar.**

Principais causas do câncer

Não há um diagnóstico preestabelecido da doença. Não podemos generalizar, cada organismo é particular e age de maneira diferente. Mas há alguns fatores associados ao risco aumentado de câncer de mama, como:

- ser mulher – apesar de ser possível que homens tenham câncer de mama, mulheres têm chances maiores de desenvolver a doença;
- história pessoal das condições da mama – há chances maiores de câncer se anteriormente foi encontrada alguma anomalia na mama em exame de biópsia;
- história pessoal de câncer de mama – se a paciente já foi diagnosticada com câncer de mama em um dos seios, há maiores chances do desenvolvimento do tumor na outra mama;
- história familiar (hereditariedade) de câncer de mama – pacientes que têm a doença no histórico familiar têm maior risco de também a desenvolverem;
- genes herdados que aumentam o risco de câncer (mutação genética) – certas mutações genéticas que aumentam o risco do câncer de mama podem ser passadas de pais para filhos;
- avanço da idade;
- exposição à radiação em tratamentos no peito quando criança ou jovem adulto;
- obesidade;
- primeira menstruação precoce;
- entrada na menopausa em idade avançada;
- nunca ter engravidado ou ter passado pela primeira gestação após os 30 anos;
- uso de medicamentos de terapia hormonal pós-menopausa;
- consumo de bebidas alcoólicas.

PREVENÇÃO NA PANDEMIA

O número de mamografias realizadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) caiu, entre janeiro e julho deste ano, em comparação com os anos anteriores. O número de mamografias realizadas até julho de 2020 foi de 1,1 milhão, contra 2,1 milhões nos mesmos períodos de 2018 e 2019.

De acordo com o Ministério da Saúde, o medo da contaminação pela Covid-19 foi o principal fator na diminuição da procura pelo serviço, ainda que as unidades de saúde tenham mantido o atendimento e a oferta de tratamento às pacientes.

#FicaaDica: Não há risco algum para a mulher fazer suas consultas de rotina, uma vez que os consultórios são afastados das áreas assistenciais e restritas à Covid-19.

COMO PREVENIR O CÂNCER DE MAMA

Infelizmente, a medicina ainda não evoluiu a ponto de termos uma solução única para a prevenção do câncer de mama, pois alguns fatores de risco não são controláveis, como a questão genética. Mas podemos adotar muitas medidas preventivas, como hábitos saudáveis de vida, que podem diminuir pela metade as chances de desenvolver a doença.



Autoexame

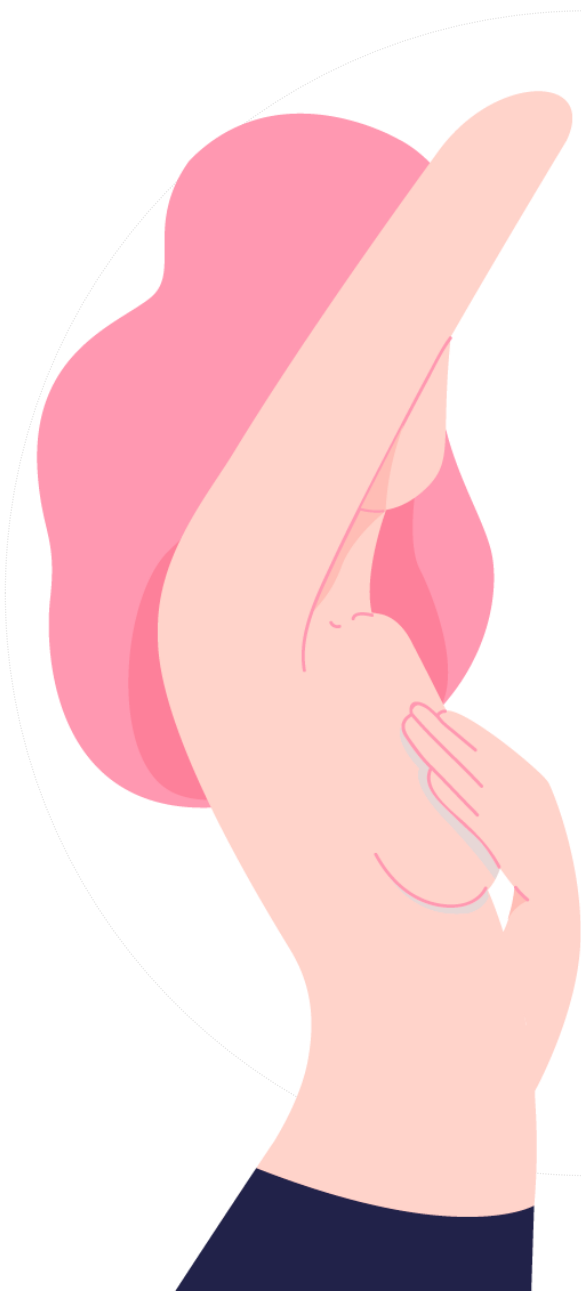
O autoexame de mama é indicado para todas as mulheres a partir dos 20 anos. O recomendado é que se faça o exame 7 dias depois do início da menstruação, para evitar as mamas inchadas do período menstrual. No caso das mulheres que estão na menopausa, o ideal é escolher uma data fixa todos os meses.

Cuide de você, se toque!

Sinais de alerta no exame de toque

- Caroço (nódulo) fixo e geralmente indolor
- Alterações no bico do peito (mamilo)
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja
- Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço
- Saída de líquido anormal das mamas

Atenção: essas alterações precisam ser investigadas o quanto antes, mas podem não ser câncer de mama.



Vida saudável

A melhor prevenção é aquela que melhora a qualidade de vida da mulher.

Cuidar da saúde é escolher viver bem.

- Alimente-se bem, em porções equilibradas de três em três horas, priorizando os alimentos naturais (e não os industrializados).
- Evite o excesso de gorduras e carboidratos simples, como açúcar adicionado aos alimentos, doces, refrigerantes, pão branco, sempre preferindo as opções integrais.
- Procure ingerir alimentos de boa qualidade, principalmente frutas, legumes e verduras, por serem fontes de vitaminas e minerais e ricas em fibras.
- Pratique exercícios físicos durante a semana. O ideal são 150 minutos de atividades moderadas por semana.
- **E não se esqueça:** é extremamente importante estar em dia com os exames de rotina e, para mulheres acima de 40 anos, fazer a mamografia preventiva anualmente. Ela é considerada um dos procedimentos mais eficazes na detecção precoce do câncer de mama.



Risoleta

Hospital Risoleta Tolentino Neves

Você em primeiro lugar! Cuidar da saúde é escolher viver bem

Fontes:

Instituto Nacional de Câncer – Ministério da Saúde. Sociedade Brasileira de Mastologia.

National Comprehensive Cancer Network (NCCN) Clinical Practice Guidelines for Breast Cancer Screening and Diagnostic. Disponível em: www.nccn.org.

Symptoms & Diagnosis of Breast Cancer. Breastcancer.org Foundation. Disponível em: www.breastcancer.org/symptoms.

Symptoms & Diagnosis of Breast Cancer. Breastcancer.org Foundation. Disponível em: www.breastcancer.org/symptoms/testing. Causes, risk factors, and prevention.

American Cancer Society. Disponível em: <http://www.cancer.org/cancer/breastcancer/detailedguide/breast-cancer-risk-factors>.