

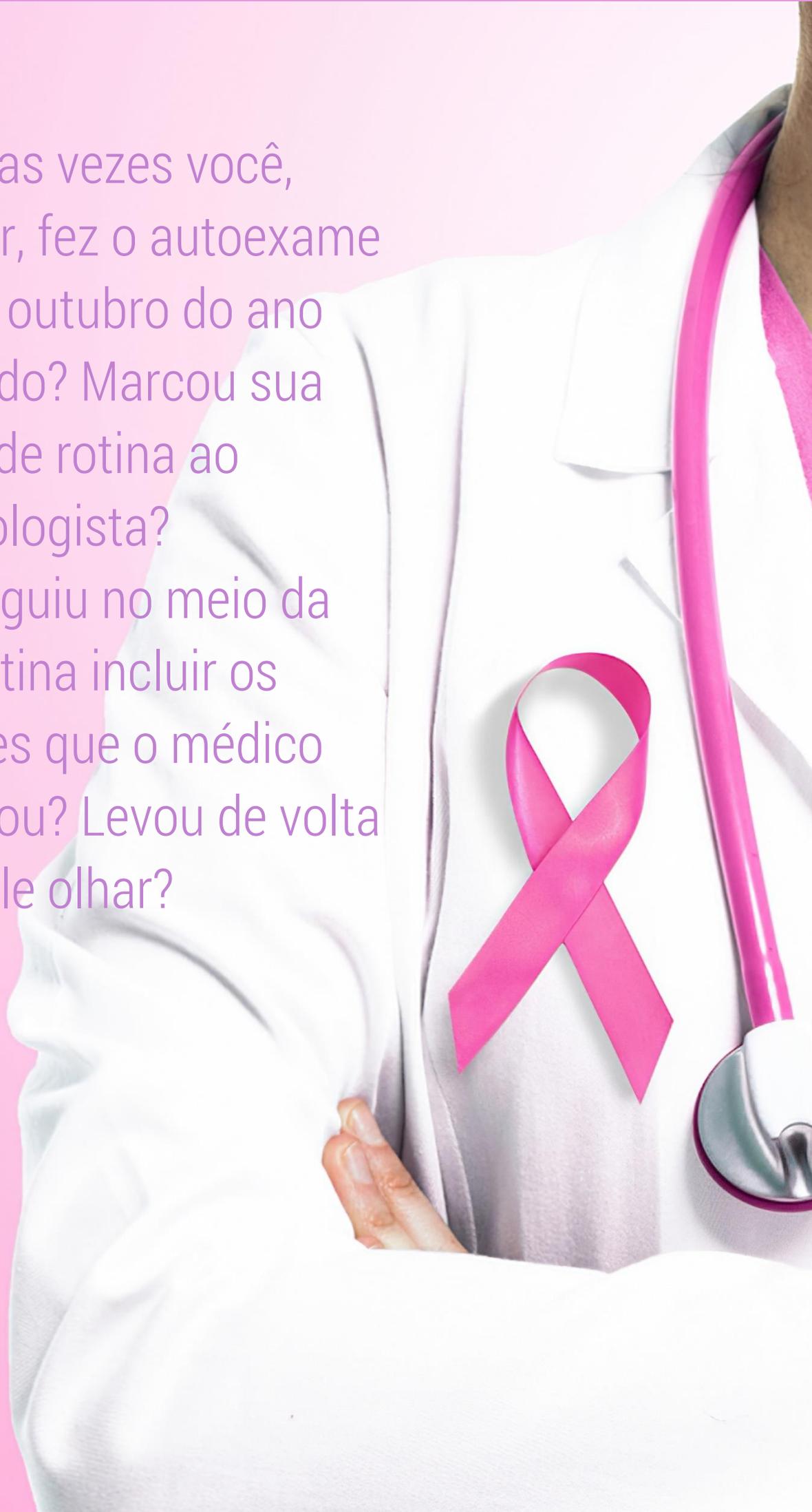
humanittare 
always efficient

OUTUBRO ROSA

**A PREVENÇÃO DO
CÂNCER DE MAMA
ESTÁ EM SUAS MÃOS**



Quantas vezes você,
mulher, fez o autoexame
desde outubro do ano
passado? Marcou sua
visita de rotina ao
ginecologista?
Conseguiu no meio da
sua rotina incluir os
exames que o médico
solicitou? Levou de volta
para ele olhar?





O Outubro Rosa é uma data 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. No Brasil, a data foi instituída pela Lei nº 13.733/2.018.

É o tipo mais comum entre as mulheres, no Brasil e no mundo, correspondendo a cerca de 25% dos casos novos de câncer a cada ano. Esse percentual é de 29% entre as brasileiras.

HISTÓRIA

O nome da campanha remete a cor do laço rosa, que é um símbolo internacional na luta contra do câncer de mama. O outubro Rosa começou como um movimento iniciado no ano de 1990, em Nova Iorque, durante um evento chamado “Corrida pela Cura”, realizado pela instituição Susan G. Komen pela cura.

À medida que o evento cresceu, outubro foi escolhido como o mês de conscientização sobre o câncer de mama nos Estados Unidos. Em 2002, o Obelisco Mausoléu aos Heróis de 32, no parque Ibirapuera, em São Paulo, foi iluminado com a cor rosa durante o mês marcando a primeira iniciativa no Brasil. No entanto, o movimento ganhou força por volta de 2008, quando as ações em prol da causa tornam-se mais frequentes.





A PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA ESTÁ EM SUAS MÃOS

O câncer de mama é causado pela multiplicação desordenada das células da mama. Esse processo gera células anormais que se multiplicam, formando um tumor. Há vários tipos de câncer de mama. Alguns têm desenvolvimento rápido, enquanto outros crescem mais lentamente. Esses comportamentos distintos se devem às características próprias de cada tumor.

EXAME CLÍNICO DAS MAMAS

É o exame realizado por médico ou enfermeiro treinado para essa atividade. Neste exame poderão ser identificadas alterações e, se necessário, será indicado um exame mais específico, como a mamografia - um raio X que permite descobrir o câncer quando o tumor ainda é bem pequeno.

O câncer de mama pode apresentar diversos sintomas, mas pode também ser assintomático para muitas mulheres. É importante, portanto, que a mulher conheça bem o seu corpo e possa analisar com frequência qualquer alteração nas mamas e procurar o médico ao notar alguma anormalidade.





ATENÇÃO AOS SINAIS!

Possíveis sinais e sintomas:

- alterações no tamanho ou forma da mama;
- nódulo único e endurecido;
- vermelhidão, inchaço, calor ou dor na pele da mama, mesmo que não apresente presença de nódulo;
- nódulo ou caroço na mama, que está sempre presente e não diminui de tamanho;
- sensação de nódulo aumentado na axila;
- espessamento ou retração da pele ou do mamilo;
- secreção sanguinolenta ou aquosa pelos mamilos;
- assimetria entre as duas mamas;
- presença de um sulco na mama, como se fosse um afundamento de uma parte da mama;
- endurecimento da pele da mama, semelhante a casca de laranja;
- coceira frequente na mama ou no mamilo;
- formação de crostas ou feridas na pele junto do mamilo;
- inversão do mamilo;
- inchaço do braço;
- dor na mama ou no mamilo.

O aparecimento dessas anormalidades pode ocorrer de forma isolada ou simultânea. É importante lembrar que esses sinais nem sempre indicam a presença de um câncer, sendo necessário consultar um médico para ter o correto diagnóstico.



TRATAMENTO

Existem diversos tipos de tratamento indicados para combater o câncer de mama. O plano terapêutico a ser adotado deverá ser definido pelo médico, mediante a análise de todos os exames realizados e pelos dados fornecidos pelo médico patologista, após a realização de biópsia.

A paciente deve ser informada sobre as melhores possibilidades de tratamento existentes para o seu caso, mesmo aquelas que não estejam ao alcance da cobertura do plano de saúde ou que não sejam acessíveis gratuitamente via SUS. É direito da paciente questionar e discutir com o médico todas as opções.

A Lei nº 12.732/2.012 estabelece que o paciente com neoplasia maligna tem o direito de se submeter ao primeiro tratamento no SUS no prazo de até 60 dias, a partir da data em que for firmado o diagnóstico em laudo patológico ou, em prazo menor, conforme a necessidade terapêutica do caso.

As modalidades de tratamento do câncer de mama podem ser divididas em:

- tratamento local: cirurgia e radioterapia;
- tratamento sistêmico: quimioterapia, hormonioterapia e terapia biológica.





PREVENÇÃO

O câncer de mama não é uma doença totalmente prevenível - em função da multiplicidade de fatores relacionados ao seu surgimento e ao fato de que vários deles não são atitudes modificáveis. De modo geral, a prevenção baseia-se no controle dos fatores de risco e no estímulo aos fatores protetores, especificamente aqueles que podem ser mudados com a adoção de hábitos saudáveis:

- Praticar atividade física regularmente;
- Alimentar-se de forma saudável;
- Manter o peso corporal adequado;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Amamentar;
- Combater o tabagismo.



Participe conosco
e divulgue a campanha!



Referências:

Blog da Saúde

Federação Brasileira de Instituições Filantrópicas de Apoio à Saúde da Mama (FEMAMA)

Instituto Nacional de Câncer

Ministério da Saúde

<https://amigosdohc.org.br/>


humanittare
always efficient