

#Outubro Rosa

É tempo de se conscientizar!
A prevenção é um ato de amor à vida!



Fonte: bvsmms.saude.gov.br

O mês de Outubro já é conhecido mundialmente pelas ações relacionadas à prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama. O movimento, conhecido como **Outubro Rosa**, é celebrado anualmente desde os anos 90. O objetivo da campanha é compartilhar informações sobre o câncer de mama e, mais recentemente, sobre o câncer do colo do útero, promovendo a conscientização sobre as doenças, a redução da mortalidade e de muitos males gerados e possibilitando maior acesso aos serviços de diagnóstico.

O câncer de mama 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.

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.

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 sem a presença de nódulo;
- Nódulo ou caroço na mama, que está sempre presente e não diminui de tamanho;
- Sensação de massa ou nódulo em uma das mamas;
- Sensação de nódulo aumentado na axila;
- Espessamento ou retração da pele ou do mamilo;
- Secreção sanguinolenta ou aquosa nos 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.

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:

DICAS DE HÁBITOS IDEAIS PARA UMA ROTINA SAUDÁVEL

- Alimente-se bem e não fique muito tempo sem comer, ou seja, prefira comer de três em três horas, em pequenas quantidades, sempre priorizando os alimentos naturais e evitando os alimentos industrializados;
- Evite o excesso de gorduras e carboidratos simples, como açúcar adicionado aos alimentos, doces, sucos de caixinha ou saquinho, refrigerantes, pão branco, macarrão, sempre preferindo as opções integrais;
- Procure ingerir proteínas de boa qualidade, carboidratos integrais e boas gorduras. Opte por uma alimentação com porções diárias de frutas, legumes e verduras por serem fontes de vitaminas e minerais essenciais e ricas em fibras que ajudam na saciedade e no funcionamento adequado do intestino;
- Pratique exercícios físicos durante a semana. O ideal são 150 minutos de atividades físicas moderadas ou 75 minutos de atividades vigorosas divididas pelos dias da semana;
- Planeje o seu dia alimentar e tente segui-lo.