



OUTUBRO ROSA

PREVENÇÃO
AO CÂNCER DE MAMA

OUTUBRO ROSA



PREVENÇÃO AO CÂNCER DE MAMA

O **Outubro Rosa** foi criado no início da década de 1990 pela Fundação Susan G. Komen for the Cure. A data é celebrada no mundo todo 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.

CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama é uma doença causada pela multiplicação desordenada de células da mama, gerando células anormais e formando um tumor. Há vários tipos de câncer de mama. Por isso, a doença pode evoluir de diferentes formas.

Depois do tumor de pele não melanoma, o câncer de mama é o tipo de câncer que mais atinge mulheres no mundo, sendo raro entre os homens (apenas 1% do total de casos da doença).

FATORES DE 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). Outros fatores que aumentam o risco da doença são:





FATORES AMBIENTAIS E COMPORTAMENTAIS	FATORES DA HISTÓRIA REPRODUTIVA E HORMONAL	FATORES GENÉTICOS E HEREDITÁRIOS*
Obesidade e sobrepeso após a menopausa;	Primeira menstruação antes de 12 anos;	História familiar de câncer de ovário;
Sedentarismo e inatividade física;	Não ter tido filhos;	Casos de câncer de mama na família, principalmente antes dos 50 anos;
Consumo de bebida alcoólica;	Primeira gravidez após os 30 anos;	História familiar de câncer de mama em homens;
Exposição frequente a radiações ionizantes (Raios-X).	Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos;	Alteração genética, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2.
	Uso de contraceptivos hormonais (estrogênio-progesterona);	
	Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente por mais de cinco anos.	

Fonte: INCA (Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama>)

Atenção: a presença de um ou mais desses fatores de risco não significa que a mulher necessariamente terá a doença. A mulher que possui um ou mais desses fatores genéticos/hereditários é considerada com risco elevado para desenvolver câncer de mama. Entretanto, é importante destacar que o câncer de mama de caráter genético/hereditário corresponde a apenas 5% a 10% do total de casos da doença.



Vale ressaltar também que não ter amamentado não é fator de risco para câncer de mama. Amamentar o máximo de tempo possível é um fator de proteção para o câncer. Então, o não aleitamento promove a perda de um fator de proteção, o que é diferente de significar fator de risco

PREVENÇÃO

Estima-se que cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis:

- Praticar atividade física;
- Alimentar-se de forma saudável;
- Manter o peso corporal adequado;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Amamentar;
- Evitar uso de hormônios sintéticos, como anticoncepcionais e terapias de reposição hormonal (conforme avaliação médica, nunca suspenda um medicamento sem orientação do seu médico).

SINAIS E SINTOMAS

Em se tratando de câncer de mama, o ideal é fazer o diagnóstico de lesões em estágio inicial quando ainda não há sintomas. Hoje sabemos que a mamografia combinada à avaliação periódica do ginecologista são as principais ações relacionadas ao diagnóstico precoce e ao sucesso do tratamento.

São sinais de doença mais avançada:

- Nódulo fixo e geralmente indolor (caroço palpável pela mulher ou pelo médico – em geral somente tumores maiores de 1 cm são palpados);
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no mamilo (bico do peito);
- Aparecimento de nódulos nas axilas ou no pescoço;
- Saída espontânea de líquido anormal pelos mamilos.

Esses achados devem, sempre, ser avaliados e investigados por um especialista.



DETECÇÃO PRECOCE

O câncer de mama pode ser detectado em fases iniciais aumentando-se, assim, a possibilidade de tratamento e alto índice de cura.

A postura atenta das mulheres em relação à saúde das mamas é fundamental para a detecção precoce dessa doença: a mamografia periódica detecta lesões muito pequenas, bem antes de serem reconhecidas à palpação como nódulos, evitando que se espalhem e permitindo um tratamento curativo e menos agressivo.

A Sociedade Brasileira de Mastologia preconiza que a mamografia seja realizada, anualmente, em todas as mulheres de 40 a 65 anos como a melhor forma de se fazer o diagnóstico precoce do câncer de mama e com isso possibilitar tratamento mais efetivo e conservador reduzindo-se a mortalidade. Mulheres com maior possibilidade de câncer de mama hereditário devem conversar com seu médico, pois, possivelmente o rastreamento começará mais cedo.

DIAGNÓSTICO

Uma lesão suspeita à mamografia deve ser investigada para confirmar se é ou não câncer de mama. Para o esclarecimento, outros exames podem ser recomendados pelo especialista, tais como, ultrassonografia e biópsia da mama.

TRATAMENTO

Muitos avanços vêm ocorrendo no tratamento do câncer de mama nas últimas décadas, desde a ampliação do conhecimento sobre a doença até os diversos tipos de tratamentos disponíveis, tais como, cirurgia mais conservadora, radioterapia, quimioterapia, hormonioterapia e terapia biológica (terapia alvo).

O tipo de tratamento do câncer é definido após criteriosa investigação, análise e estudo por parte de equipe médica especializada em oncologia que levará em consideração o tipo do tumor, a fase em que a doença se encontra e características pessoais da paciente.

ESTEJA ATENTA:

Quando a doença é diagnosticada em fase inicial o tratamento tem grande potencial de cura. Aproveite este mês de conscientização para colocar o acompanhamento em dia: converse com o seu médico.



VACINAS CONTRA COVID-19 CAUSAM CÂNCER DE MAMA?

Não. As vacinas contra COVID-19 não causam câncer ou qualquer outra doença na mama. Fake news sobre a relação entre vacinação e mamografia têm sido cada vez mais comuns nos últimos meses.

É comum que as vacinas contra COVID-19 causem inchaço transitório de gânglios embaixo do braço. Esse inchaço também pode ocorrer com outras vacinas, após depilação a laser da axila e por inflamações no ombro. É uma reação de defesa normal do corpo e que pode aparecer nos exames de mamografia, ultrassonografia e ressonância magnética.

Por isso, é importante que, ao fazer seus exames de rotina, você informe que foi vacinada recentemente e em qual braço, para evitar interpretações erradas do resultado.

Aguardar quatro semanas após a vacinação para realizar a mamografia é uma sugestão válida apenas para mulheres que estão com seus exames de rotina em dia, desde que esse novo prazo não prejudique seu diagnóstico.

Tomar a vacina não deve ser de forma alguma impeditivo para a realização da mamografia de rotina. No último ano, cerca de 50% das mulheres deixaram de realizar mamografias devido à pandemia e estima-se que isso terá um impacto futuro nas taxas de mortalidade por câncer de mama.

Não atrase seus exames pela vacina e não atrase sua vacina pelos exames! É possível se programar e fazer ambos procedimentos. A hora de cuidar da sua saúde é agora.

Fonte: INCA Disponível em: <https://www.inca.gov.br/campanhas/outubro-rosa>





CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



centralnacionalunimed.com.br

ANS - nº 33967-9