



Outubro Rosa

NÓS APOIAMOS ESTA CAUSA!

CÂNCER DE MAMA: É PRECISO PREVENIR

O câncer de mama resulta da multiplicação incontrolável de células mamárias anormais, que surgem em função de alterações genéticas, sejam elas hereditárias ou adquiridas por exposição a fatores ambientais ou fisiológicos.

No Brasil, o câncer de mama é o segundo mais incidente em mulheres de todas as regiões. Na região norte, o câncer de mama só perde para o câncer do colo do útero que ocupa a primeira posição. Para o ano de 2016, foram estimados 57.960 casos novos e em 2014 tiveram 14.622 mortes por câncer de mama.


CONHEÇA OS FATORES DE RISCO PARA O CÂNCER DE MAMA

- ♀ Idade acima de 50 anos;
- ♀ Uso de contraceptivos orais, especialmente se por tempo prolongado;
- ♀ Terapia de reposição hormonal pós-menopausa por tempo prolongado;
- ♀ Primeira menstruação antes dos 12 anos;
- ♀ Menopausa tardia (após os 55 anos);
- ♀ Primeira gravidez após os 30 anos;
- ♀ Não ter tido filhos;
- ♀ Exposição à radiação;
- ♀ Obesidade e sobrepeso após menopausa;
- ♀ Ingestão regular de álcool;
- ♀ Sedentarismo;
- ♀ História familiar de câncer de ovário e/ou mama em mulheres antes de 50 anos e câncer mamário em homens.

SINAIS E SINTOMAS DO CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama pode ser percebido em fases iniciais se a mulher conhecer seu próprio corpo e estiver atenta a mudanças ocorridas na mama. Segue abaixo os sinais e sintomas:

Sinais do Câncer de Mama

			
Mudança no tamanho e no formato.	Vermelhidão ou coceira na pele e(ou) ao redor do mamilo.	Vazamento de um ou de ambos os mamilos.	Inchaço da axila ou ao redor da clavícula.
			
Nódulo ou espessamento que pareça diferente do restante do tecido da mama.	Mudança na textura da pele, como enrugamento ou covas. (aparência de pele de laranja).	Inversão ou mudança de posição ou formato do mamilo.	Dor constante nas mamas ou nas axilas.

Fonte: <http://redeabr.com/vencendo-o-cancer-de-mama>

Na presença de algum sinal ou sintoma suspeito procure um médico para avaliação.



É importante que a mulher desenvolva o hábito diário de ter

intimidade com seu próprio corpo, conhecendo aspectos normais e algumas alterações. Ao realizar esse exercício, é possível detectar precocemente qualquer alteração suspeita de câncer de mama.

Além do exame das mamas, é necessário que a mulher realize exames periódicos para descobrir o câncer antes do aparecimento dos sintomas. Para detecção do câncer de mama a mamografia é o exame recomendado.



Saiba quem é o público-alvo e a periodicidade para realização do rastreamento do câncer de mama (Ministério da Saúde, 2013):

- ⚡ Mulheres de **40 a 49 anos** devem realizar exame clínico anual das mamas com profissional de saúde e, se alterado, mamografia;
- ⚡ Mulheres de **50 a 69 anos** devem realizar exame clínico anual das mamas com profissional de saúde e mamografia a cada 2 anos;
- ⚡ Mulheres de **35 anos ou mais** de risco elevado (histórico de câncer de mama, ovário ou câncer de mama em familiares consanguíneos) para câncer de mama devem realizar exame clínico das mamas com profissional de saúde e mamografia anual.

A Sociedade Brasileira de Mastologia, 2016 recomenda a realização de mamografia de rastreamento a partir dos 40 anos de idade. Existem controvérsias sobre a eficácia do método, sobre a idade da população que deve realizar o



rastreamento, produção de tratamentos excessivos e se a radiação da mamografia sobre as mamas podem induzir ao câncer de mama. Nenhum outro exame da área médica tem sido tão debatido quanto a mamografia nos últimos anos.

VAMOS PREVENIR?!

Para prevenir o câncer de mama é importante que a mulher mantenha o **peso corporal adequado, pratique atividade física e evitar o consumo de bebidas alcoólicas**; essas ações ajudam a reduzir o risco de câncer de mama. A **amamentação** também é considerada um fator protetor.

FONTES

1. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **CADERNO DE ATENÇÃO BÁSICA: controle dos cânceres do colo do útero e da mama**. BRASÍLIA: 2013. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/controlado_canceres_colo_uterio_2013.pdf
2. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **CÂNCER DE MAMA: é preciso falar disso**. Rio de Janeiro: 2016. Disponível em: http://www1.inca.gov.br/inca/Arquivos/Cartilha_cancer_de_mama_vamos_falar_sobre_issso2016_web.pdf
3. INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER. **CÂNCER DE MAMA**. Rio de Janeiro: 2017. Disponível em: http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/tiposdecancer/site/home+/mama/cancer_mama
4. SOCIEDADE BRASILEIRA DE MASTOLOGIA. **NOTA OFICIAL SOBRE A NECESSIDADE DA REALIZAÇÃO DE MAMOGRAFIA ANUAL**. Rio de Janeiro: 2016. Disponível em: http://www.sbmastologia.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=1150:nota-oficial-sobre-a-necessidade-da-realizacao-de-mamografia-anual&catid=169&Itemid=890