

Câncer de Mama

*Precisamos tocar
nesse assunto*



**SINDICATO DOS COMERCÍARIOS, CCAA, MICROLINS,
BEM ESTAR - SAÚDE OCUPACIONAL E BELLA CLIN**

Apesar de curável, o câncer de mama ainda é o que mais mata mulheres no Brasil. Sabemos que a prevenção e o diagnóstico precoce são as melhores formas de mudar esta realidade. Diante disso, o Sindicato dos Comerciantes de Vitória da Conquista e parceiros, aderiram à campanha internacionalmente conhecida como Outubro Rosa e juntos produziram esta cartilha explicativa, como uma forma de conscientização das mulheres e da sociedade para a importância de falar sobre o assunto.

Câncer de mama tem cura

Segundo tipo mais frequente no mundo, o câncer de mama é o mais comum entre as mulheres, respondendo por 22% dos casos novos a cada ano. Se diagnosticado e tratado oportunamente, pode ter cura.



No Brasil, as taxas de mortalidade por câncer de mama continuam elevadas, muito provavelmente porque a doença ainda é diagnosticada em estágios avançados. Na população mundial, a sobrevivência média após cinco anos é de 61%.

Relativamente raro antes dos 35 anos, acima desta faixa etária sua incidência cresce rápida e progressivamente. A prevenção é a melhor maneira de mantê-lo distante. Tenha uma alimentação saudável, durma bem, pratique exercícios físicos, esteja atenta a suas mamas e consulte um médico regularmente. Vale ressaltar, que o câncer de intestino e ovário são também fatores de risco para o câncer de mama.

O que é o câncer de mama?

O câncer (neoplasia) é uma doença causada pela multiplicação anormal das células, o que provoca a formação de um tumor maligno. Descoberto no início, o câncer de mama pode ser curado.

Quais são os sintomas?

Podem surgir alterações (abaulamento ou retração) na pele da mama e do mamilo, o local pode adquirir um aspecto de casca de laranja e o mamilo pode expelir secreção. O sintoma do câncer palpável é o nódulo (caroço) no seio, acompanhado ou não de dor mamária. Também podem surgir nódulos nas axilas.

Como é possível descobrir a doença no início?

As mulheres devem prestar atenção às mamas e agir preventivamente à doença. O diagnóstico precoce aumenta a chance de cura do câncer de mama. O exame clínico e a mamografia são os procedimentos de rastreamento indicados.

Embora a hereditariedade seja responsável por apenas 10% do total de casos, mulheres com história familiar de câncer de mama, especialmente se uma ou mais parentes de primeiro grau foram acometidas antes dos 50 anos, apresentam maior risco de desenvolver a doença. Esse grupo deve ser acompanhado por um médico a partir dos 35 anos. É o profissional de saúde quem vai decidir quais exames a paciente deverá fazer. Primeira menstruação precoce, menopausa tardia (após os 50 anos), primeira gravidez após os 30 anos e não ter tido filhos também constituem fatores de risco para o câncer de mama.

O que é o exame clínico das mamas?

É o exame em que o médico ou enfermeiro observa e apalpa as mamas da paciente para identificar nódulos e alterações. Quando realizado por um médico ou enfermeira treinados, pode detectar tumor de até 1 centímetro, se superficial. É indicado para mulheres entre 40 e 49 anos.

Quem deve fazer exames periodicamente?

Conforme recomendação do Instituto Nacional do Câncer (Inca), toda mulher de 40 anos ou mais deve fazer o exame clínico anualmente. Entre 50 e 69 anos, deve-se fazer a mamografia, a cada dois anos. O risco deste tipo de neoplasia aumenta com a idade.

Mulheres com histórico familiar de câncer de mama devem ficar ainda mais atentas para evitar o risco de desenvolver a doença. Quem tem mãe, irmã ou filha que teve câncer de mama ou de ovário antes dos 50 anos deve realizar o exame clínico das mamas e a mamografia uma vez por ano a partir dos 35 anos.

Autoexame das Mamas



Como a mulher pode prevenir?

Conhecer o que é normal em suas mamas e ficar atenta para eventuais alterações. Se observar alguma alteração, a mulher deve procurar imediatamente um médico.

Ter uma vida saudável é requisito básico para ficar distante das doenças. Alimentar-se bem, praticar atividade física regularmente, ter um sono de qualidade, não abusar de bebidas alcoólicas e não fumar.

A prevenção primária dessa neoplasia ainda não é totalmente possível devido a variação dos fatores de risco e as características genéticas envolvidas.

Fontes: Ministério da Saúde e Instituto Nacional do Câncer (Inca)

SINDICATO DOS COMERCÍARIOS DE VITÓRIA DA CONQUISTA
Avenida A, nº 426 - Bairro: Loteamento Caminho da Universidade
Candeias - Fone: (77) 2101-2201 - Vitória da Conquista - BA

www.ocomerciarior.com.br
E-mail: sindicato@ocomerciarior.com.br