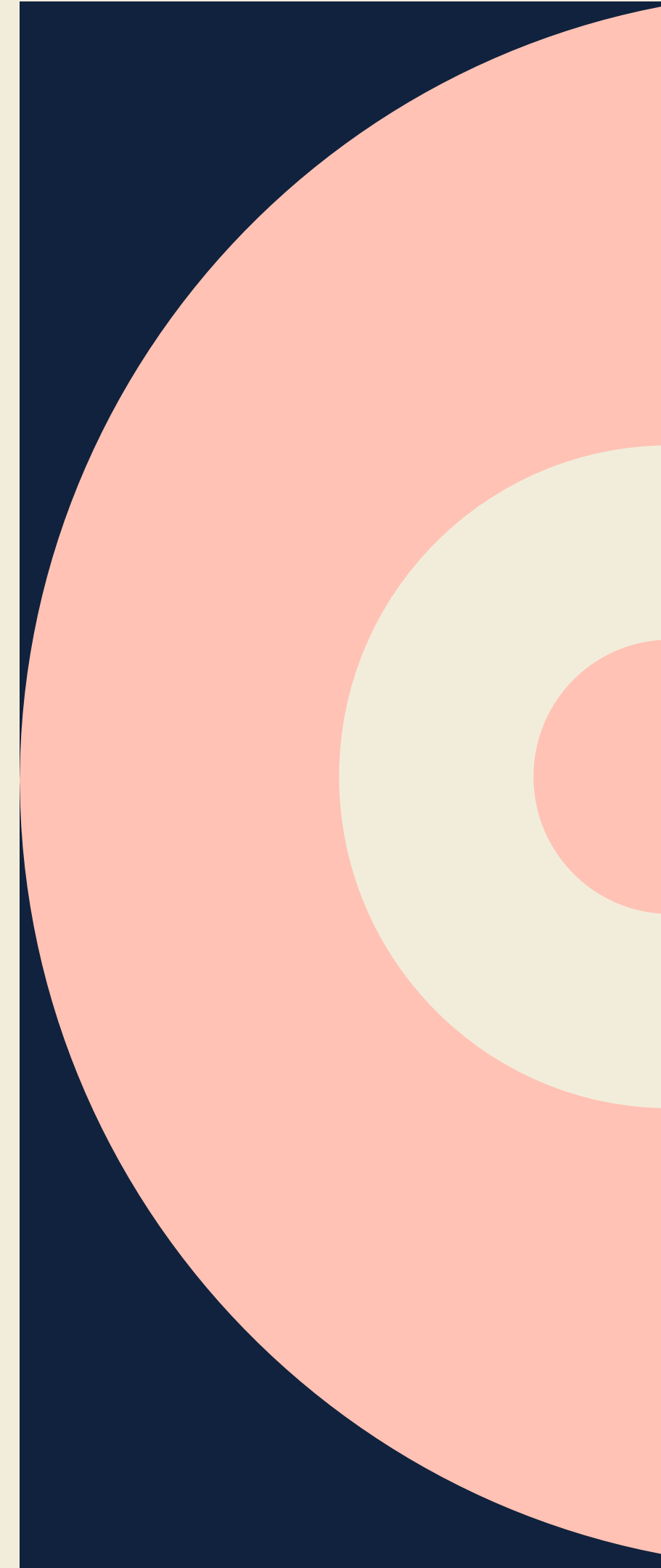


CÂNCER DE MAMA

Outubro Rosa



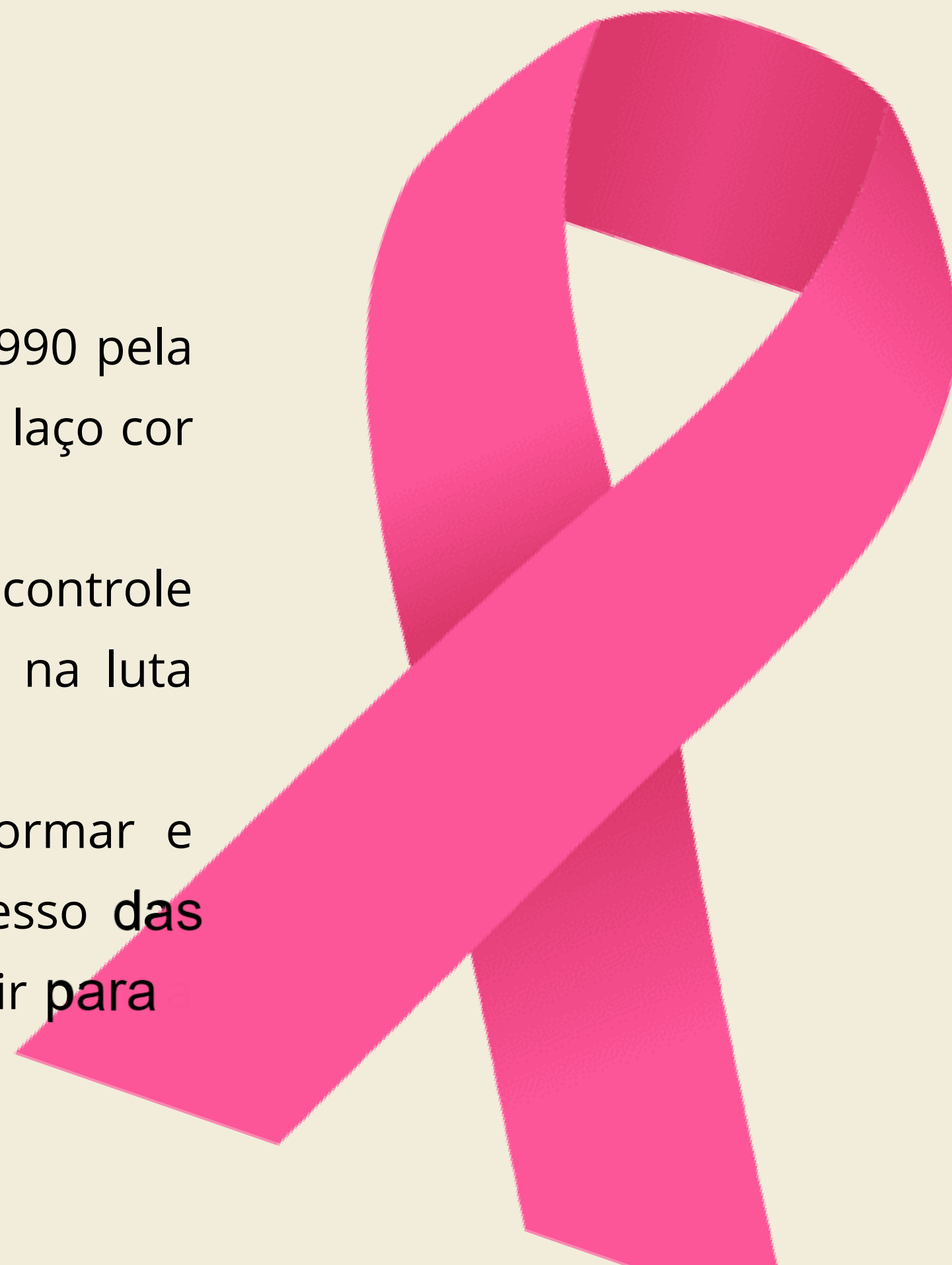
Outubro Rosa



O chamado "Outubro Rosa" foi criado no início da década de 1990 pela Fundação Susan G. Komen for the Cure, que lançou o símbolo do laço cor de rosa.

Esse é um movimento internacional de conscientização para o controle do câncer de mama, que estimula a participação da população na luta contra essa doença.

A data é celebrada anualmente e tem como objetivo: informar e promover a conscientização sobre a doença; alcançar maior acesso **das** mulheres aos serviços de diagnóstico e de tratamento; e contribuir **para** redução da mortalidade por câncer de mama.



Câncer de Mama



O câncer de mama é o mais incidente tipo de câncer e a principal causa de morte em mulheres no Brasil. Também pode ocorrer em homens, mas isso é raro e atinge apenas 1% do total de casos da doença entre eles.

O câncer de mama surge pela multiplicação desordenada de células anormais, que formam um tumor. Essa multiplicação surge em função de alterações genéticas, sejam elas hereditárias ou adquiridas por exposição a fatores ambientais ou fisiológicos.

Há vários tipos de câncer de mama e, por este motivo, a doença pode evoluir de diferentes formas. Alguns evoluem de forma rápida e, outros, mais lentamente.

Na maioria dos casos, se diagnosticado em tempo adequado, o tratamento tem maior potencial curativo. Dependendo do estadiamento (fase) em que foi diagnosticado, o tumor pode ser in situ, quando as células estão localizadas e restritas a uma área da mama, ou infiltrantes, quando as células invadem áreas vizinhas e podem atingir outros órgãos, levando à formação de metástases.

Sinais do câncer de mama

- O principal sinal da doença é um nódulo (caroço) mamário endurecido, fixo e geralmente indolor.
- Outros sinais também podem aparecer, como:
 1. Endurecimento de partes da mama;
 2. Mudança na pele da mama (avermelhada, retraída ou aparência de “casca de laranja”);
 3. Saída espontânea de líquido do mamilo;
 4. Vermelhidão ou mudança na posição ou formato do mamilo;
 5. Nódulo no pescoço ou nas axilas.



Diagnóstico



- A **mamografia** é o método de escolha para o diagnóstico do câncer de mama. É um exame de imagem capaz de identificar nódulos mesmo antes de serem palpáveis. Mesmo quando não há sinais nem sintomas suspeitos, o Ministério da Saúde recomenda que seja realizada a mamografia de rastreamento para mulheres entre 50 e 69 anos, a cada dois anos.
- Também existem outros exames que podem detectar alterações nas mamas: o **exame clínico** realizado através da palpação das mamas por profissional de saúde treinado; a **ultrassonografia**; a **ressonância nuclear magnética** que identifica alguns tipos de câncer não detectáveis pela mamografia. Contudo, o único que confirma o câncer de mama é a **biópsia**.

Tratamento

- O tratamento do câncer de mama depende da fase em que a doença se encontra (estadiamento) e do tipo do tumor. Cada caso é avaliado para se indicar o melhor tratamento. Os tratamentos envolvem: cirurgia, radioterapia, quimioterapia, hormonioterapia e terapia alvo. Essas abordagens combinadas reduzem a chance do câncer retornar.
- A cirurgia conservadora não propõe a perda completa da mama e, sim, a retirada do tumor e uma parte do tecido sadio ao redor como uma margem de segurança, preservando o restante da mama. Assim, propicia um menor impacto psicológico na mulher e induz a uma melhor qualidade de vida, em relação as cirurgias radicais, tidas como mutiladoras.



Fatores de Proteção



Cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis, que se tornam fatores de proteção tais como:

- 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.

Autocuidado



A Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM) identificou que a falta de informação sobre o câncer de mama atrapalha o diagnóstico e o tratamento. Por isso, incentiva a mulher a apalpar as mamas sempre que se sentir confortável, a qualquer tempo, sem nenhuma recomendação técnica específica ou periódica. As estatísticas mostram que é mais comum mulheres identificarem caroços no seio casualmente (no banho ou na troca de roupa) do que no autoexame mensal.

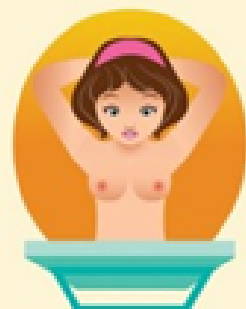


Autoexame das mamas

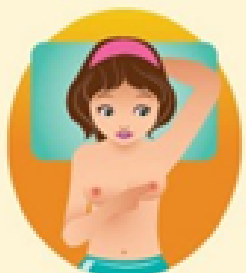
FAÇA O AUTOEXAME



1. DE PÉ, EM FRENTE AO ESPELHO, OBSERVE: o bico dos seios, superfície, o contorno das mamas.



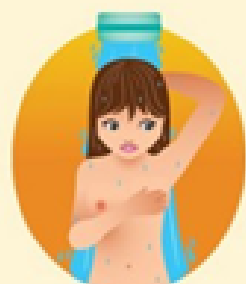
2. AINDA EM PÉ, EM FRENTE AO ESPELHO: levante os braços. Observe se o movimento altera o contorno e a superfície das mamas.



3. DEITADA, COM A MÃO DIREITA, APALPE A MAMA ESQUERDA. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.



4. DEITADA, COM A MÃO ESQUERDA, APALPE A MAMA DIREITA. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.



5. NO BANHO, COM A PELE ENSABOADA. Com a pele molhada ou ensaboadada, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita estendendo até a axila. Faça o mesmo na mama esquerda.

Fonte:

<http://www.jtavares.blog.br/mercadoimobiliario/outubro-rosa-luta-cancer-mama/>

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Controle dos cânceres do colo do útero e da mama. – 2. ed. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2013.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER – INCA. Câncer de mama. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama>. Acesso em: 05 out. 2020.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER – INCA. A mulher e o câncer de mama no Brasil. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/exposicoes/mulher-e-o-cancer-de-mama-no-brasil>. Acesso em: 05 out. 2020.

PFIZER. Câncer de mama. Disponível em: <https://www.pfizer.com.br/sua-saude/oncologia/cancer-de-mama>. Acesso em: 05 out. 2020.

FALE COM A CASST

Somos uma equipe multidisciplinar de atenção à saúde e segurança dos trabalhadores da UFRRJ.

Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo email:
casst-progep@ufrrj.br