



OUTUBRO ROSA

UM MÊS PARA RELEMBRAR A IMPORTÂNCIA DA
PREVENÇÃO. COMPARTILHE ESSA IDEIA.





O movimento popular internacionalmente conhecido como **Outubro Rosa** é comemorado em todo o mundo. O nome remete à **cor do laço rosa que simboliza, mundialmente, a luta contra o câncer de mama e estimula a participação de todos**. Este movimento começou nos Estados Unidos, onde vários Estados tinham ações isoladas referente ao câncer de mama, ações que foram posteriormente interligadas entre si, o **Laço Rosa simboliza o combate ao câncer interligando ações no mundo inteiro**.

A popularidade do Outubro Rosa alcançou o mundo de forma bonita, elegante e feminina, motivando e unindo diversos povos em torno de tão nobre causa. Isso faz que a iluminação em rosa assuma importante papel, pois tornou-se uma leitura visual, compreendida em qualquer lugar no mundo.

Sobre o câncer de mama

O câncer de mama é o mais comum entre as mulheres e o segundo tipo mais frequente no mundo. Se diagnosticado e tratado precocemente, o prognóstico é positivo. No Brasil, as taxas de mortalidade deste câncer continuam altas, muito provavelmente porque a doença ainda é diagnosticada em estágios avançados. Na população mundial, a sobrevivência média após cinco anos é de 61%.

Principais Fatores de Risco

Especialistas calculam que por meio da alimentação, nutrição e atividade física é possível reduzir em até 28% o risco de a mulher desenvolver câncer de mama.

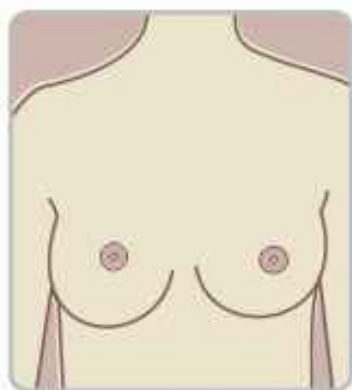
Devido à variação dos fatores de risco e as características genéticas do câncer de mama, a prevenção ainda não é totalmente possível.



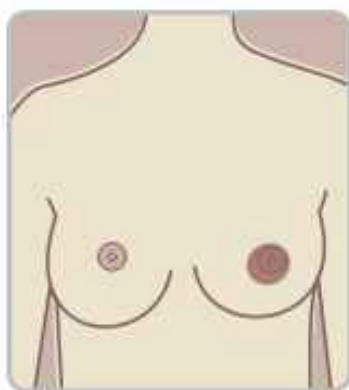
Diagnóstico

Identificado em estágios iniciais o câncer de mama tem percentual de cura elevado. É importante que a mulher fique atenta aos sinais e sintomas.

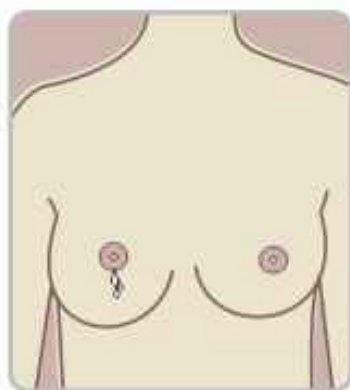
ATENÇÃO AOS SINAIS



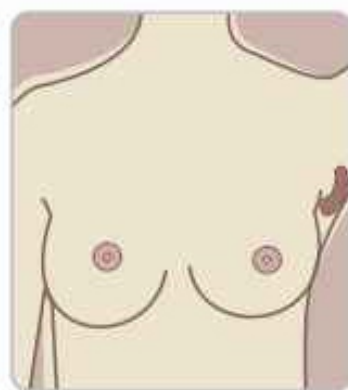
Mudança no tamanho ou formato.



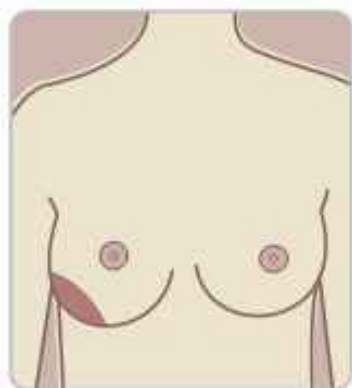
Vermelhidão ou coceira na pele e/ou ao redor do mamilo.



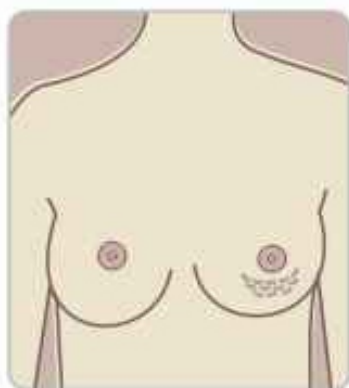
Vazamento de um ou de ambos os mamilos.



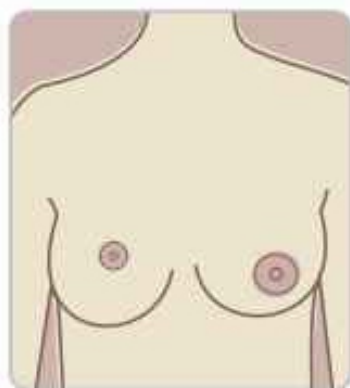
Inchaço da axila ou ao redor da clavícula.



Nódulo ou espessamento que pareça diferente do restante do tecido da mama.



Mudança na textura da pele, como enrugamento ou covas (aparência da pele da laranja).



Inversão ou mudança de posição ou formato de mamilo.



Dor constante na mama ou nas axilas.



O Instituto Nacional de Câncer (INCA) não estimula o autoexame das mamas como método isolado de detecção precoce desse tipo de câncer. O exame das mamas feito pela própria mulher faz parte de uma ação de educação de conhecimento do próprio corpo. No entanto, ele não substitui o exame físico realizado por profissional de saúde qualificado para esse procedimento.

A mulher deve procurar esclarecimento médico sempre que houver dúvida. Os sinais e sintomas suspeitos incluem nódulos, acompanhados ou não de dor; alterações na pele da mama (vermelhidão ou pele parecida com uma casca de laranja), alterações no mamilo e secreções que não são leite. Também podem aparecer pequenos caroços na axila. É importante lembrar que alterações como essas nem sempre são câncer.

É recomendável para as mulheres de 50 a 69 anos a realização da mamografia a cada dois anos e o exame clínico uma vez por ano.

Para as mulheres de 40 a 49, é recomendado o exame clínico anual e a mamografia em caso de resultado alterado do exame.

Além desses grupos, há a recomendação para o acompanhamento de mulheres com risco elevado, cuja rotina deve começar aos 35 anos. O risco elevado inclui história familiar de câncer de mama em parente de primeiro grau antes dos 50 anos, de câncer bilateral ou de ovário em qualquer idade; e história familiar de câncer de mama masculino, entre outros sinais.

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

Relativamente raro antes dos 35 anos, acima desta faixa etária sua incidência cresce rápida e progressivamente. Estatísticas indicam aumento de sua incidência tanto nos países desenvolvidos quanto em desenvolvimento.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), nas décadas de 60 e 70 registrou-se um aumento de 10 vezes nas taxas de incidência ajustadas por idade nos Registros de Câncer de Base Populacional de diversos continentes.



DETECÇÃO PRECOCE

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 (mãe ou irmãs) foram acometidas antes dos 50 anos, apresentam maior risco de desenvolver a doença. Esse grupo deve ser acompanhado por 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. Mulheres que se encaixem nesses perfis também devem buscar orientação médica. As formas mais eficazes para a detecção precoce do câncer de mama são o exame clínico e a mamografia.



Exame Clínico das Mamas (ECM)

Quando realizado por um médico ou enfermeira treinados, pode detectar tumor de até 1 (um) centímetro, se superficial. Deve ser feito uma vez por ano pelas mulheres a partir de 40 anos.

Mamografia

A mamografia (radiografia da mama) permite a detecção precoce do câncer, ao mostrar lesões em fase inicial, muito pequenas (medindo milímetros).

A Mamografia deve ser realizada a cada dois anos por mulheres entre 50 e 69 anos, ou segundo recomendação médica.



A Mamografia realizada em um aparelho de raio X apropriado, chamado mamógrafo. Nele, a mama é comprimida de forma a fornecer melhores imagens, e, portanto, melhor capacidade de diagnóstico. O desconforto provocado é suportável.

Lei 11.664, de 2008

Ao estabelecer que todas as mulheres têm direito à mamografia a partir dos 40 anos, a Lei 11.664/2008 que entrou em vigor em 29 de abril de 2009 reafirma o que já é estabelecido pelos princípios do Sistema Único de Saúde.

PREVENIR O **CÂNCER DE MAMA** DEPENDE (**MUITO**) DE VOCÊ



MUDE SEUS HÁBITOS

Novos casos de câncer de mama em mulheres são:

24%

mais altos em fumantes do que não fumantes

13%

mais altos em ex-fumantes do que não fumantes

FUJA DO RISCO

Caminhar em um bom ritmo por 1h30 a 2h30 por semana reduz o risco de câncer de mama em **18%**.



DIETA SAUDÁVEL

Uma dieta com muitos produtos frescos e baixo consumo de carne vermelha, sal e carboidratos processados reduz os riscos da doença em **20%**.



VITAMINE-SE

A Alta absorção de vitamina D diminui em **50%** o risco do desenvolvimento do câncer de mama.

BOAS FONTES

Exposição limitada ao sol
Salmão
Atum
Leite fortificado
Cereal fortificado



FAÇA SUA PARTE

Se todas as mulheres acima dos 50 anos fizessem mamografias anuais, as mortes por câncer de mama diminuiriam em pelo menos **25%**.



MULHERES DE FIBRA

Aumentar o consumo diário de fibras em 10 gramas pode diminuir em 7% os riscos de câncer de mama.



MANERE NO ÁLCOOL

Beber de 2 a 5 doses de álcool por dia aumenta os riscos de câncer de mama em 1,5 vezes.



DE OLHO NA BALANÇA

Mulheres que ganham mais de 27 quilos depois dos 18 anos **dobram** as chances de desenvolverem câncer de mama depois da menopausa.



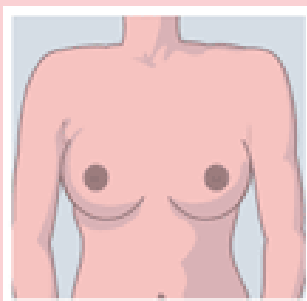
Outubro Rosa



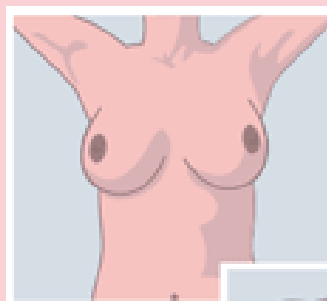
CUIDE-SE

1. Na frente do espelho

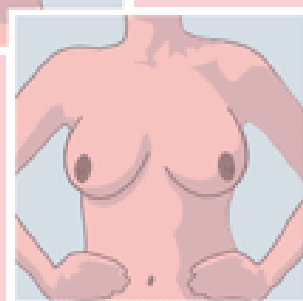
Fique de frente para o espelho com os braços ao longo do corpo.



Olhe para suas mamas e procure por caroços, depressões, formas anormais ou quaisquer outras alterações de aparência.

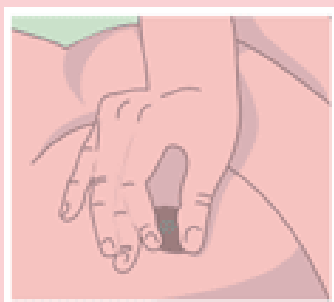


Repita o procedimento com os braços elevados acima da cabeça.



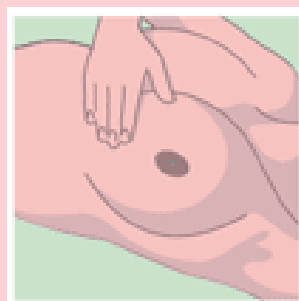
Com as mãos nos quadris e com seus músculos peitorais esticados, procure por caroços ou alterações.

2. Deitada



Deite-se de barriga para cima em uma posição confortável e coloque um travesseiro embaixo de seu ombro esquerdo. Examine toda a sua mama com a mão direita.

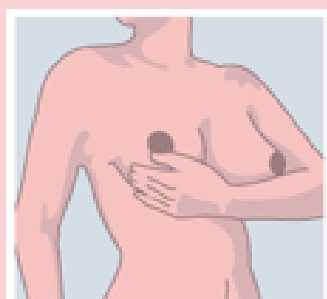
Deite-se de barriga para cima em uma posição confortável e coloque um travesseiro embaixo de seu



Mantenha os dedos esticados em cima de seu seio e pressione firmemente de modo delicado, médio e forte, em movimentos circulares menores e maiores.

Após, coloque o travesseiro embaixo do ombro direito e examine sua mama direita.

3. No chuveiro



Ao tomar banho, verifique se há caroços ou endurecimento em suas mamas e axilas. Se as mãos estiverem ensaboadas deslizarão mais facilmente sobre a pele molhada. Examine suas mamas usando o mesmo procedimento que na posição deitada.