

Câncer de mama e o Outubro Rosa.



O movimento conhecido como Outubro Rosa é comemorado em todo o mundo, para aumentar a conscientização das pessoas em relação ao controle do câncer de mama. A primeira iniciativa no Brasil aconteceu em 2002, em São Paulo, e logo se espalhou para outros lugares do país, com a iluminação de vários monumentos públicos em tons de rosa.

Câncer de Mama

É o segundo tipo de câncer mais frequente no mundo e o mais comum entre as mulheres.

No Brasil, as taxas de mortalidade por câncer de mama continuam elevadas, muito provavelmente porque a doença ainda é diagnosticada em estágios avançados.

Fatores de risco

Os principais fatores de risco são:

- **Ambientais:** obesidade e sobrepeso, sedentarismo e consumo regular de bebida alcoólica (30g/dia);
- **Hormonais:** primeira menstruação (menarca) antes de 12 anos, não ter tido filhos, primeira gravidez após os 30 anos, não ter amamentado, longa exposição aos hormônios femininos e menopausa após os 55 anos;
- **Genéticos:** história familiar de câncer de mama e ovário, principalmente em parentes de primeiro grau antes dos 50 anos e alteração genética.

Sinais e sintomas

- Abaulamento de uma parte da mama;
- Vermelhidão na mama;
- Inversão do mamilo;
- Sensação de massa ou nódulo em uma das mamas e na axila;
- Espessamento ou retração da pele ou do mamilo;
- Secreção sanguinolenta ou serosa pelos mamilos;
- Inchaço do braço;
- Dor na mama ou mamilo.

Vale a pena ficar atenta aos sinais ou sintomas diferentes. Havendo qualquer alteração, procure seu ginecologista.

Medidas preventivas

A realização regular dos exames preventivos (mamografia e o exame físico das mamas) permite um diagnóstico precoce da doença, aumentando efetivamente as chances de cura.

O autoexame das mamas deve ser feito mensalmente, para diagnosticar qualquer alteração. O período ideal para fazê-lo é de 6 a 10 dias após o 1º dia da menstruação.

A mamografia deve ser feita por todas as mulheres com idade igual ou superior a 40 anos, assintomáticas, para investigação de nódulos mamários percebidos pela palpação ou mesmo por outros sintomas na região. Caso haja nódulos, apesar de a maioria deles ter características benignas, deve ser solicitada uma biópsia para afastar qualquer erro de diagnóstico.

Tratamento

O tratamento depende do tipo de câncer e do estágio. Os mais indicados são: quimioterapia, radioterapia, uso de medicação que bloqueia a ação dos hormônios femininos e procedimento cirúrgico, que pode incluir a remoção do tumor ou a mastectomia (retirada parcial ou total da glândula mamária).

Consulte regulamente o seu médico.

O autoexame

- Na frente do espelho: fique atenta à aparência e procure por achatamento, saliência, enrugamento, caroços, vermelhidão, aspereza, sensação de dureza nos seios.
- Deitada: coloque uma das mãos sob a cabeça e, com os dedos da outra mão, pressione gentilmente no sentido de fora para dentro.
- No banho: coloque um braço atrás da nuca e examine as mamas com a mão do lado oposto. Faça movimentos circulares da axila até o mamilo, procurando por caroços. Pressione os mamilos e verifique se eles expõem algum líquido de coloração anormal. Repita na outra mama.

Fonte: INCA: www1.inca.gov.br