

OUTUBRO ROSA

PREVENÇÃO E COMBATE AO CÂNCER DE MAMA



Outubro é o Mês da Conscientização do Câncer de Mama em vários países do mundo. Trata-se de uma campanha internacional que ajuda a reforçar a atenção e o apoio à conscientização, diagnóstico precoce e tratamento do câncer de mama.

Câncer de Mama é o segundo tipo mais frequente do mundo e é o mais comum entre as mulheres, tanto em países desenvolvidos quanto nos em desenvolvimento, correspondendo a 23% dos casos novos a cada ano.

A incidência de câncer de mama tem aumentado ao longo das últimas três décadas entre as mulheres. No entanto, no mesmo período, o número de mulheres que morrem de câncer de mama tem diminuído, devido ao diagnóstico precoce e tratamento mais eficaz.

Em 2008, dados demonstram que a taxa de incidência de câncer de mama no Brasil foi de 43,7 casos por 100.000 mulheres e 12,9 óbitos por 100.000 mulheres. Já em 2011, a taxa de mortalidade caiu para 11,88 óbitos por 100.000 mulheres e foram estimados 52,5 casos por 100.000 mulheres no ano de 2012.

Ainda não há conhecimento suficiente a respeito das causas do câncer de mama, contudo, o diagnóstico precoce da doença permanece sendo a base de seu controle eficaz. Quando detectado no início, com diagnóstico adequado e tratamento eficiente, as chances de haver cura são grandes entre 90% a 94%. Nos estágios mais avançados da doença, as chances caem para 40% a 50%. Se detectado tardiamente, o tratamento curativo não é mais uma opção, e o cuidado paliativo para aliviar o sofrimento do paciente e da família é o mais adequado e necessário.

Muitos fatores de risco para desenvolver câncer de mama foram relatados, porém, na maioria dos casos não é possível identificar fatores de risco específicos. Fatores reprodutivos associados à exposição prolongada a estrógenos endógenos, como menstruação precoce, menopausa tardia e idade cada vez mais tardia para ter o primeiro filho são os principais fatores de risco relacionados com o câncer de mama. Hormônios exógenos também exercem um alto risco no desenvolvimento de câncer de mama, como o uso de hormônios na terapia de reposição hormonal.

Dicas de saúde

Comer mais frutas, legumes e verduras, controlar o peso corporal, evitar frituras e outros alimentos gordurosos, comer carne vermelha somente duas vezes na semana, não abusar do sal e nem do açúcar, praticar atividades físicas e não fumar são algumas dicas que podem ajudar na prevenção de várias doenças, principalmente do câncer.

Referências: <http://www.accamargo.org.br/files/cartilhas/cartilha.pdf>;
<http://www.saude.sp.gov.br/ses/noticias/2013/outubro/arvore-dos-desejos-faz-parte-das-acoas-do-outubro-rosa-no-icesp>;
http://www.who.int/cancer/events/breast_cancer_month/en/; <http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/tiposdecancer/site/home/mama>;
<http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/noticia/13559/162/acesso-do-publico-prioritario-a-mamografia-cresce-37.html>;
<http://www12.senado.gov.br/jornal/edicoes/2013/05/07/lei-obriga-reconstrucao-de-mama>;
<http://www.accamargo.org.br/tudo-sobre-o-cancer/mama/27/>

Se há hereditariedade familiar, ou seja, se uma pessoa da família teve a doença antes dos 50 anos de idade, deve dar maior atenção ao monitoramento preventivo. Nestes casos, a partir dos 35 anos, o exame clínico das mamas e a mamografia devem ser realizados uma vez por ano.

O sintoma do câncer de mama mais fácil de ser percebido pela mulher é um nódulo no seio, acompanhado ou não de dor. Pode ocorrer irritação da pele ou aparecimento de irregularidades, que fazem a pele se assemelhar à casca de uma laranja. Pode também haver aparecimento de pequenos nódulos embaixo do braço (próximo da axila), saída de secreção (que não leite) pelo mamilo e inchaço em parte do seio.

Sendo assim, toda mulher com 40 anos ou mais deve procurar um centro médico para realizar o exame clínico das mamas, anualmente.

Evidências científicas sugerem que o autoexame das mamas não é eficiente para a detecção precoce e não contribui para a redução da mortalidade por câncer de mama. A mamografia é o único exame diagnóstico capaz de detectar o câncer de mama quando ele ainda tem menos de 1 centímetro. Com esse tamanho, o nódulo ainda não pode ser palpado.

Então, recomenda-se que toda mulher entre 50 e 69 anos deve fazer, pelo menos, uma mamografia em intervalo de tempo não maior que dois anos e, de acordo com a orientação médica. A mamografia é um exame simples, realizado por um aparelho chamado mamógrafo, em que a mama é posicionada entre duas placas e o aparelho emite raios-X. A radiação recebida pela mulher durante o exame é pequena. É um exame importante, pois permite descobrir o câncer de mama mesmo quando o tumor ainda é bem pequeno.

O tratamento do câncer de mama é primordialmente cirúrgico podendo ser complementado com radioterapia, quimioterapia e hormonioterapia. Contudo, o tratamento varia de acordo com o tipo e estágio do tumor e a definição terapêutica é determinada caso a caso. A escolha do melhor tratamento passa por uma completa avaliação de riscos e benefícios.

A prevenção primária dessa neoplasia ainda não é totalmente esclarecida devido à variação dos fatores de risco e as características genéticas que estão envolvidas na sua etiologia.

Evitar a obesidade, através de dieta equilibrada e prática regular de exercícios físicos, é uma recomendação básica para prevenir o câncer de mama, já que o excesso de peso aumenta o risco de desenvolver a doença. A ingestão de álcool, mesmo em quantidade moderada, é contraindicada, pois é fator de risco para esse tipo de tumor, assim como a exposição a radiações ionizantes em idade inferior aos 35 anos.

Você Sabia?

- Em qualquer lugar do mundo, a iluminação rosa no mês de Outubro é compreendida como a união dos povos pela saúde feminina;
- O Congresso Nacional aprovou a Lei 12.802/2013, que obriga o Sistema Único de Saúde (SUS) a fazer a cirurgia plástica reparadora da mama logo em seguida à retirada do câncer, quando houver condições médicas. Se a reconstrução não puder acontecer imediatamente, a paciente deverá ser encaminhada para acompanhamento clínico.
- Os portadores de qualquer tipo de câncer gozam de uma série de benefícios assegurados por lei, como saque integral do FGTS, auxílio-doença e isenção de IPVA, entre outros. A seguir, uma lista com a descrição dos principais direitos do cidadão com câncer.