

OUTUBRO ROSA TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE A CAMPANHA



Essa campanha é muito importante pois as chances de cura da doença aumentam muito, uma vez que o **Câncer de Mama** é detectado precocemente, por isso o movimento é necessário para tirar dúvidas e informar sobre todos os exames de prevenção para a mulher.

*Esperamos que você leitor também se mobilize com a campanha e ajude as milhares de mulheres que sofrem atualmente com esse problema que afeta grande parte da população mundial. O “**Outubro Rosa**” é um mês destinado a visibilidade dessa campanha, mas é importante lembrar que durante todo o ano devemos ajudar sempre que puder.*

Todo ano no mês de Outubro você já deve ter reparado que a maioria das marcas mudam o seu logo para rosa, e acrescentam um lacinho da mesma cor ao lado. Cada vez mais, vem aumentando a adesão ao movimento mundial “**Outubro Rosa**”, cujo objetivo é chamar atenção para a realidade do Câncer de Mama e a importância do diagnóstico e tratamento precoce.

O QUE É OUTUBRO ROSA? O **Outubro Rosa** é uma campanha de conscientização universal que tem como objetivo alertar principalmente as mulheres sobre a importância da prevenção do **Câncer de Mama**, através do diagnóstico precoce.

Neste mês, mulheres entre a faixa etária de 40 a 70 anos de idade são aconselhadas e estimuladas a fazer a mamografia – exame que pode detectar a presença de um nódulo cancerígeno. É uma prática muito simples e que pode salvar milhares de vidas. Ele é um movimento internacional, que começou na década de 1990 no Estados Unidos para estimular a participação de todos no controle do **Câncer de Mama**. As campanhas geralmente são divididas em alguns eixos que podemos citar: Divulgar informações sobre o **Câncer de Mama**;

Promover o conhecimento e estimular a atenção das mulheres;
Investigação das alterações suspeitas no corpo da mulher;
Atualmente e anualmente são realizadas várias atividades com o objetivo de promover a conscientização sobre a doença, compartilhar informações sobre o **Câncer de Mama**, e proporcionar maior acesso aos serviços de diagnóstico e de tratamento para assim contribuir para a redução dos riscos da doença, consequentemente diminuindo a mortalidade.

OUTUBRO ROSA: PREVENÇÃO E DIAGNÓSTICO PRECOCE DO CÂNCER DE MAMA

O que é?

É o tipo de câncer mais frequente na mulher brasileira. Nesta doença, ocorre um desenvolvimento anormal das células da mama, que se multiplicam repetidamente até formarem um tumor maligno.

Como a mulher pode perceber a doença?

O sintoma do **Câncer de Mama** mais fácil de ser percebido pela mulher é um caroço no seio, acompanhado ou não de dor. A pele da mama pode ficar parecida com uma casca de laranja; também podem aparecer pequenos caroços embaixo do braço. Deve-se lembrar que nem todo caroço é um **Câncer de Mama**, por isso é importante consultar um profissional de saúde.

Como descobrir a doença mais cedo?

Toda mulher com 40 anos ou mais de idade deve procurar um ambulatório, centro ou posto de saúde para realizar o exame clínico das mamas anualmente, além disso, toda mulher, entre 50 e 69 anos deve fazer pelo menos uma mamografia a cada dois anos. O serviço de saúde deve ser procurado mesmo que não tenha sintomas!

O que é o exame clínico das mamas?

É o exame das mamas realizado por médico ou enfermeiro treinado para essa atividade. Neste exame poderão ser identificadas alterações nas mesmas. Se for necessário, será indicado um exame mais específico, como a mamografia.

O que é mamografia?

É um exame muito simples que consiste em um raio-X da mama e permite descobrir o câncer quando o tumor ainda é bem pequeno.

O que pode aumentar o risco de ter Câncer de Mama?

Se uma pessoa da família – principalmente a mãe, irmã ou filha – teve essa doença antes dos 50 anos de idade, a mulher tem mais chances de ter um **Câncer de Mama**. Quem já teve câncer em uma das mamas ou câncer de ovário, em qualquer idade, também deve ficar atenta. As mulheres com maior risco de ter o **Câncer de Mama** devem tomar cuidados especiais, fazendo, a partir dos 35 anos de idade, o exame clínico das mamas e a mamografia, uma vez por ano.

O auto-exame previne a doença?

O exame das mamas realizado pela própria mulher, apalpando os seios, ajuda no conhecimento do próprio corpo, entretanto, esse exame não substitui o exame clínico das mamas realizado por um profissional de saúde treinado. Caso a mulher observe alguma alteração deve procurar imediatamente o serviço de saúde mais próximo de sua residência. Mesmo que não encontre nenhuma alteração no auto-exame, as mamas devem ser examinadas uma vez por ano por um profissional de saúde!

O que mais a mulher pode fazer para se cuidar?

Ter uma alimentação saudável e equilibrada (com frutas, legumes e verduras), praticar atividades físicas (qualquer atividade que movimente seu corpo) e não fumar. Essas são algumas dicas que podem ajudar na prevenção de várias doenças, inclusive do câncer.

OUTUBRO ROSA NO BRASIL



A primeira iniciativa brasileira em relação ao **Outubro Rosa** aconteceu em 2002 e foi a iluminação do monumento Obelisco do Ibirapuera, em São Paulo. O evento aconteceu em uma data importante pois no dia 2 de outubro se comemorava os 70 anos de Encerramento da Revolução, o que tornou o “rosa” ainda mais especial.

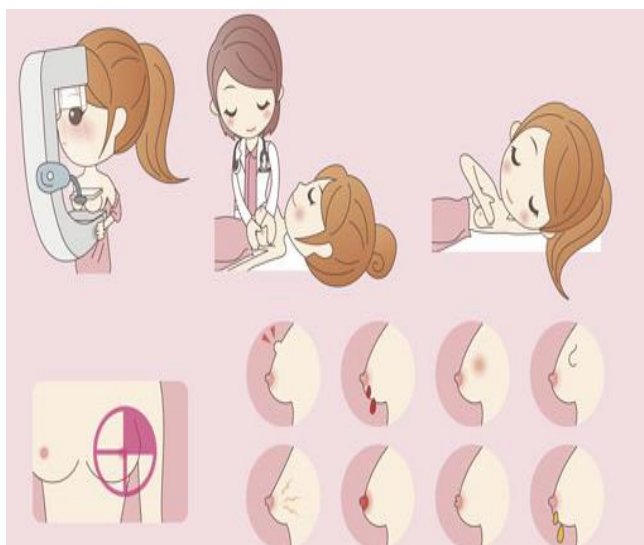
O crédito dessa ação é de um grupo de mulheres simpatizantes com o **Outubro Rosa** e a luta contra o **Câncer de Mama**, que com o apoio de uma empresa europeia de cosméticos iluminaram o monumento em alusão ao movimento.

Após esse feito, apenas 6 anos depois o movimento começou a tomar forma no país. Em 2008, diversas entidades iluminaram monumentos e prédios em determinadas cidades do Brasil como São Paulo, Rio de Janeiro, Porto Alegre, Brasília, Salvador, Teresina, entre muitas outras cidades e aos poucos o país foi ficando “rosa”.

Esse foi uma parte importante da luta contra o **Câncer de Mama** pois o símbolo mais importante do Brasil, o Cristo Redentor foi totalmente iluminado de “rosa”, em apoio ao movimento.

Deste momento em diante, se multiplicaram as ações sobre o **Outubro Rosa** em todas as partes do Brasil, levando informação e conhecimento para todas as mulheres e conscientização da doença de norte a sul, expandindo os propósitos da campanha.

DICAS DE PREVENÇÃO FIQUE ATENTA!



Muitos acham que a única forma de prevenção da doença é através do autoexame e da mamografia, e apesar de serem as formas mais importantes de diagnóstico, e que as mulheres sempre devem ficar atentas, existem alguns outros fatores que é importante prestarmos atenção a partir do momento que a idade avança. São eles:

Evite o ganho de peso

É muito importante a diminuição da gordura corporal principalmente após a menopausa, pois a obesidade aumenta o risco do **Câncer de Mama**.

Tenha uma alimentação saudável

Esse tópico parece clichê pois é tudo que escutamos nossa vida inteira, mas no caso do **Câncer de Mama** ele é mais importante pois uma dieta rica em vitamina A pode ajudar a prevenir a doença.

Dê preferência às frutas e vegetais e evite bebidas com açúcar, carboidratos refinados e alimentos gordurosos. Proteínas magras e cereais integrais também são muito importantes.

Pratique atividade física

Existem diversas pesquisas de que a atividade física é um bem essencial para nossa vida, em qualquer situação. Alguns desses estudos ainda sugerem que o [exercício físico reduz o risco](#) do

Câncer de Mama de 30% para 10%, mesmo aqueles como uma caminhada de 30 minutos 5 vezes por semana.

Estima-se que por meio de todos esses itens como uma alimentação saudável e balanceada, e a prática de exercícios físicos é possível reduzir em quase 30% o risco da mulher desenvolver o **Câncer de Mama**.

Porém uma coisa é certa: Uma mulher diagnosticada pode fazer caminhadas para ajudar no tratamento, o exercício minimiza os efeitos colaterais do tratamento, além de melhorar o bem-estar e ajudar a pensar em outras coisas e se distrair do problema.

Os benefícios do Pilates?

Há diversos estudos atualmente que já comprovam que o Pilates e seus princípios ajudam na melhora de resistência muscular de pacientes de câncer. É comprovado que o Pilates é uma ótima opção na reabilitação de pacientes com disfunções nos membros superiores, como é o caso do **Câncer de Mama**.

Além disso do aumento de resistência muscular, o Pilates pode ajudar a melhorar a dor, a amplitude do movimento, aumentar a força muscular e ser uma ótima opção para pacientes que estão lutando contra um **Câncer de Mama**.

Evite reposição hormonal

Esse é um dos maiores riscos de contrair a doença atualmente, pois a terapia de reposição hormonal aumenta o risco do **Câncer de Mama**.

COMO SEGUIR A VIDA DEPOIS DO DIAGNÓSTICO...



A fisioterapeuta, **Eliana Saldanha**, além de dividir sua trajetória deixou dicas para você passar para alguém que acabou de ser diagnosticado. Vale a pena ler.

Alguém que descobre um câncer, tem que saber que a escolha de olhar para vida ou para a morte, é sua, e de mais ninguém. Ela vai poder passar por isso de uma forma triste ou mais leve, e que acima de tudo é uma fase e vai passar. Passando essa fase mais difícil, ficam coisas boas. Nessa fase a gente não acredita muito que vai ter alguma coisa boa, mas acredite, as coisas ficam boas sim!

No meu caso, particularmente, eu aprendi a me respeitar mais, a trabalhar menos, visando mais qualidade do que quantidade, aprendi a me conectar mais comigo mesma, com Deus.

A gente se conecta, e com isso aprendi a valorizar mais as pequenas coisas da vida, a olhar mais para o próximo. Aprendi a ver que a gente pode ajudar muitas pessoas de diversas formas e que assim, essa ajuda ou a satisfação em ajudar o próximo, sempre irá reverter para você também, irá te deixar mais feliz. O ato de ajudar te traz essa satisfação, uma gratidão muito grande pela vida.

Referência:

- Blog da Saúde;
- Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva;
- email: contato@filoo.com.br.

OUTUBRO ROSA

CÂNCER DE MAMA EM HOMENS

Apesar do **Outubro Rosa** ser o mês de conscientização sobre a questão voltada para as mulheres, é muito importante lembrar que **o Câncer de Mama também afeta o sexo masculino**.

Existe um preconceito em relação ao **Câncer de Mama** masculino, além da falta de informação. O diagnóstico precoce é fundamental para as chances de recuperação dos pacientes.

Sim, homens também podem ter **Câncer de Mama**. Eles têm glândulas mamárias e hormônios femininos, ainda que em quantidade pequena. "A mama masculina é um órgão pequeno, o **Câncer de Mama** em homens é bem mais raro, mas acontece", explica a Dra. Fabiana Makdissi, Diretora do Departamento de Mastologia.

*Dos casos de **Câncer de Mama**, 1% é masculino. Para cada 100 mulheres diagnosticadas com **Câncer de Mama**, há 1 homem com o mesmo diagnóstico.*

Normalmente, ele aparece em homens mais velhos, acima dos 60 anos, e pode ser mais frequente em homens cujas famílias apresentam muitos casos de **Câncer de Mama** (mesmo que em mulheres) e câncer de ovário.

Diagnóstico

Justamente por ser mais raro, o mais importante que cada homem preste atenção ao seu corpo, não existe rastreamento de **Câncer de Mama**, porque não é realizado mamografia de rotina em

homens, a não ser que cheguem ao médico com alguma queixa na mama. O diagnóstico da mamografia costuma sair mais rapidamente pelo reduzido tamanho de tecido mamário, facilitando a visualização de um nódulo pelos profissionais especializados.

Sintomas

Ao primeiro sinal de um caroço na mama, ou inchaço próximo do mamilo, ou secreção pelo mamilo, é bom agendar um médico. O aumento da mama no homem, ou mesmo o caroço, pode ser só uma ginecomastia (mais comum), que significa um aumento benigno da glândula mamária do homem, sem risco para **Câncer de Mama**.

Tratamento

Como a mama masculina é pequena e os nódulos são atrás do mamilo, geralmente não temos como fazer cirurgias conservadoras (que retiram apenas parte da mama). A cirurgia costuma ser a retirada de toda a mama com a aréola e o mamilo tendo de sair como margem de segurança (mastectomia total), com a cirurgia axilar (retirada de um gânglio - linfonodo sentinela - ou de vários gânglios da axila) no mesmo tempo cirúrgico.

Outros tratamentos podem ser necessários, como nas mulheres: quimioterapia, radioterapia, bloqueio dos hormônios. Tudo vai depender do tamanho do tumor e de suas características biológicas.

Das 16.927 pessoas que vieram a óbito em decorrência da doença no Brasil no ano passado, 203 eram homens. Apesar da baixa incidência, esse tipo de câncer apresenta um alto percentual de mortalidade. Nos Estados Unidos, por exemplo, foram registrados 1.910 casos e, na maioria das vezes, o diagnóstico é feito tardiamente com a falta de adesão por parte deles na realização anual da [mamografia](#)", alerta o oncologista Daniel Gimenes, do Centro Paulista de Oncologia (CPO), da Oncoclínicas.



É importante o autoexame das mamas (o homem examina ele mesmo). O homem deve realizar o autoexame mensalmente, escolhendo um dia de sua preferência para fazer o exame com calma e atenção.

O câncer de mama é grave, mas tem cura se descoberto logo.

Quanto antes descobrir a doença, mais fácil é a cura.

Como realizar o autoexame das mamas



Em frente a um espelho e sem camisa, erga os dois braços acima da cabeça e observe se as mamas estão iguais, se há inchaço, pele com furinhos como casca de laranja ou vermelha, secreção no mamilo.



Depois ponha as mãos na cintura e as aperte para salientar os músculos do peito. Observe se surgem inchaços ou retrações anormais.



Coloque o braço direito atrás da nuca e com os dedos da mão esquerda palpe toda a axila, mama e mamilo direito observando se há caroço.



Repita o procedimento do outro lado, erguendo o braço esquerdo e palpando axila, mama e mamilo esquerdo com a mão direita.

A palpação pode ser feita com o homem deitado confortavelmente.

Câncer de Mama masculino: 5 sinais que podem detectar a doença

1) Genética: se existir um caso de alguma mulher com **Câncer de Mama** na família, as chances do homem desenvolver são um pouco mais elevadas, mas se for relacionado à mutação do BRCA, os riscos aumentam significativamente.

“Por essa razão é recomendável fazer uma pesquisa de mutação para saber se esse homem terá chances de desenvolver a doença. Ademais, existe ainda uma síndrome genética associada ao alto nível de estrogênio, que aumenta o índice de casos de **Câncer de Mama** no sexo masculino, principalmente quando já existe a mutação do gene BRCA”, ressalta Daniel Gimenes.

2) Hormônios: os corpos masculinos, normalmente, não produzem muito hormônios estimulantes da mama. Como resultado, os seus tecidos mamários permanecem planos e pequenos. Ainda assim, é possível ver meninos e homens com seios médios ou grandes. Geralmente, esses seios são apenas montes de gordura. Mas, às vezes, os homens podem desenvolver tecido real das glândulas mamárias porque tomam certos medicamentos ou apresentam níveis hormonais anormais.

3) “Caroço” (nodulação) no tórax: “Como os homens não têm o costume de realizar exames mamários, é necessário que os médicos se atentem a alguns sintomas suspeitos, como um caroço na área do tórax, que pode ser acompanhado de adenomegalia axilar”, explica o oncologista.

4) Retração na pele: em situações mais graves do **Câncer de Mama** masculino é possível também ocorrer uma retração do mamilo, acompanhada ou não de sangue na região. Quando estes sinais são detectados, é imprescindível que o médico aja imediatamente.

5) Cirrose/alcoolismo/obesidade: pacientes com distúrbios do fígado são mais propensos a desenvolver **Câncer de Mama**. E, quanto mais velho, maior a possibilidade do surgimento da doença.

“Na maioria das vezes, o homem somente procura ajuda médica quando a neoplasia já está avançada, dificultando o tratamento. Quando mais cedo o câncer é diagnosticado, maiores são as chances de cura. Por isso, uma vez que a mamografia masculina não é recomendada como um exame de rotina, os homens que estão na área de risco de desenvolver um **Câncer de Mama** precisam ser ensinados e estimulados a realizarem o autoexame”, esclarece o oncologista Daniel Gimenes.

Referências:

- www.revistaeletronicafunvic.org ;

- **Dra. Fabiana Baroni Alves Makdissi - CRM 92598** - Diretora do Departamento de Mastologia - A.C.Camargo.



Veja essa imagem em: www.dreamstime.com | Detalhes da licença
Direitos autorais: Artjita | www.dreamstime.com

