



OUTUBRO ROSA

INFORMAR PARA PREVINIR



Cancêr de Mama:

É a causa mais frequente de morte por câncer na mulher, embora existam meios de detecção precoce que apresentam boa eficiência (exame clínico e auto-exame, mamografia e ultrassonografia).

Atualmente no Brasil, estima-se a incidência anual de 40.000 casos novos, acarretando aproximadamente 4.000 óbitos por ano.



Apesar de ser um tumor maligno, **é uma doença curável** se descoberta a tempo, o que nem sempre é possível, pois o medo do diagnóstico é muito grande, levando algumas mulheres a perder um tempo precioso. Quando diagnosticado e tratado ainda em fase inicial, isto é, quando o nódulo é menor que 1 centímetro, **as chances de cura do câncer de mama chegam a até 95%. Tumores desse tamanho são pequenos demais para ser detectados por palpação, mas são visíveis na mamografia.**

Por isso é fundamental que toda mulher faça uma mamografia por ano a partir dos 40 anos.

O diagnóstico precoce ainda é o maior aliado no combate à doença.

“Quanto mais cedo o tumor for descoberto, maiores são as chances de cura do câncer”



Os principais fatores que contribuem para o diagnóstico tardio são:

- Pobreza de sinais e sintomas do câncer em sua fase inicial, enfatizando-se a ausência de dor local;
- Pouca ênfase que se dá ao auto-exame e à mamografia de rotina;
- Medo da mutilação acarretada pela mastectomia;
- Desconhecimento das reais possibilidades de cura e do tratamento conservador;
- Falta de acesso ou tempo prolongado de espera nas instituições públicas de saúde especializadas no tratamento do câncer;
- Dificuldade de se implementar programas voltados para o diagnóstico precoce.



Fatores de risco:

Inúmeros fatores podem aumentar a chance da mulher desenvolver o câncer de mama, tais como:

- Sexo - o câncer de mama é sobretudo uma afecção do sexo feminino, embora os homens também possam ser acometidos (aproximadamente 1% dos casos);
- Idade - maior incidência acima de 40 anos, sobretudo depois dos 50 anos;
- Mulheres cujas mães, irmãs e/ou tias tenham apresentado câncer de mama, principalmente se a doença manifestou antes da menopausa;
- Primeira gestação após os 30 anos de idade;
- Mulheres que nunca amamentaram;
- Menarca precoce (primeira menstruação) e menopausa tardia (última menstruação);
- Tabagismo;
- Ingestão crônica de bebida alcoólica;
- Obesidade;
- Dieta rica em gorduras de origem animal;
- Sedentarismo;
- Terapia de reposição hormonal por mais de 10 anos.



Sinais e sintomas:

O sinal mais comum do câncer da mama é o aparecimento de um nódulo ou caroço, sobretudo quando não desaparece durante o ciclo menstrual e não muda de local quando apalpado. É bom lembrar que a maioria dos nódulos que aparecem na região mamária são tumores benignos, como por exemplo os cistos e os fibroadenomas, contudo só o médico poderá identificá-los e dar a orientação adequada.

A grande preocupação, portanto, é com os tumores malignos, como o câncer de mama, que se desenvolve sem provocar dor, por isso devem ser diagnosticados o mais precocemente possível a fim de possibilitar um tratamento curativo.

Outros sinais que devem ser pesquisados são: edema (inchação), retração da pele (covinha), pele em "casca de laranja", eritema (vermelhidão), alteração da aréola, ulceração, sangramento ou desvio do mamilo.

Embora o câncer de mama no início não apresente dor, qualquer sensibilidade dolorosa fora do período pré-menstrual deve ser relatada ao médico.



Prevenção e Diagnóstico Precoce:

A melhor maneira de combatermos este câncer é através da prevenção, pois só assim a doença é diagnosticada em sua fase precoce e com melhores chances de cura.

Toda mulher deve procurar o ginecologista uma vez por ano para fazer exame clínico e obter orientação preventiva sobre doenças ginecológicas. A falta de informação leva a um atraso no diagnóstico, impossibilitando muitas vezes o tratamento adequado.

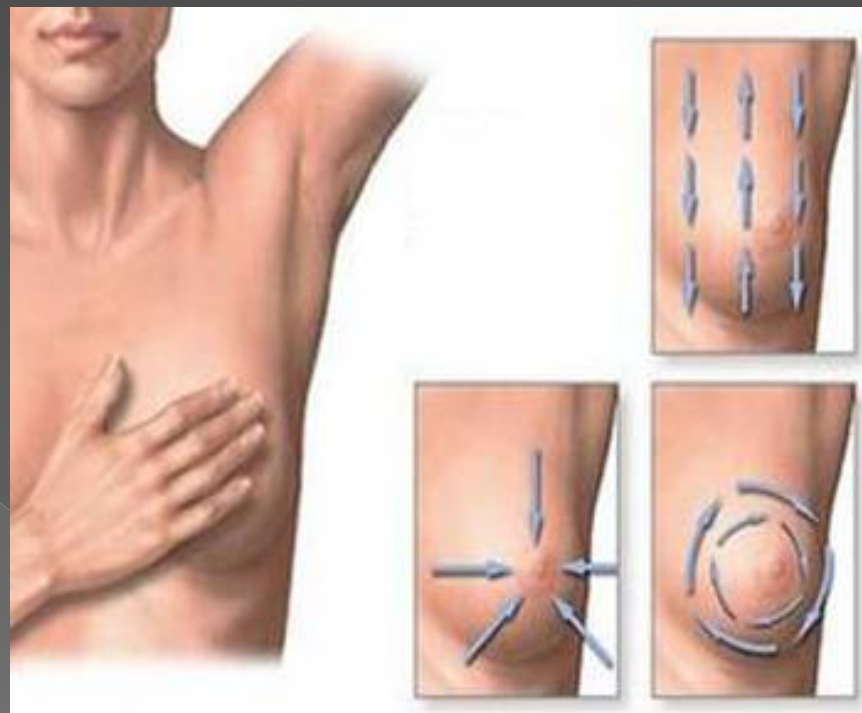
Para a prevenção do câncer de mama, temos:

- Orientação médica preventiva;
- Exame clínico;
- Auto-exame;
- Mamografia (complementada ou não por ultra-sonografia das mamas).



O auto-exame é um método de diagnóstico onde a própria mulher faz, em frente a um espelho, um exame visual de suas mamas e em seguida faz a palpação de ambos os seios.

O autoexame de mama ainda é a melhor forma de prevenção. No exame de toque a mulher pode verificar a ocorrência de nódulos que podem, ainda se manifestar nas axilas. Em todos esses casos, é essencial procurar um médico especializado para que seja feito o diagnóstico corretamente





Alterações na pele que recobre a mama (abaulamento e retrações), inclusive no mamilo, bem como secreções, podem ser sinais de alerta.

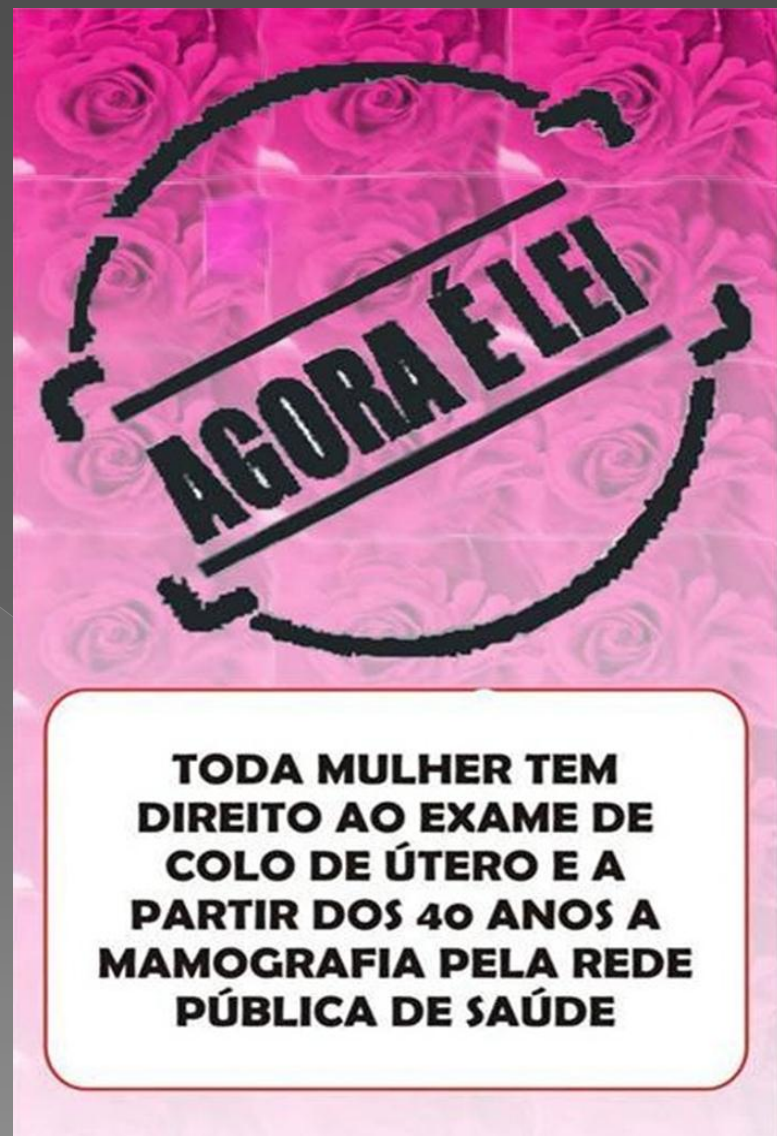
O sintoma do câncer palpável é o nódulo no seio, que pode vir ou não acompanhado de dor.





A idade mais indicada para o acompanhamento por mamografia é ao completar 40 anos e pode ser repetida anualmente para controle.

Mas se houver alteração nos resultados ou algum fator de risco familiar, o médico poderá requisitar o exame antes dessa idade ou em menor período





- Essa é a Lei Federal nº 11.664/2008, em vigor desde 29 de abril de 2009, que visa salvar vidas e diminuir a mortalidade desse que é o tipo de câncer mais comum entre as mulheres, e que nos últimos anos vêm afetando um número cada vez maior delas, cada vez mais cedo.
- Todas as cidadãs brasileiras com 40 anos ou mais têm o direito de fazer, anualmente, pelo Sistema Único de Saúde (SUS), o melhor exame capaz de detectar o câncer de mama precocemente: a mamografia.



Mamografia:

Atualmente é o melhor exame para o diagnóstico precoce do câncer de mama. A mamografia é capaz de detectar um nódulo (menor que 1cm) antes mesmo que ele se torne palpável.

Esse exame é habitualmente requisitado pelo médico para auxiliar no diagnóstico, que consiste em produzir imagens de Raio-X, por meio de um aparelho conhecido como mamógrafo.





A **mamografia** permite visualizar a região interna das mamas.

A partir da análise das imagens o médico pode identificar lesões benignas e até mesmo o câncer de mama





Ultra-sonografia:

É feita sobretudo em pacientes jovens, pois a densidade da mama dessas mulheres jovens não permite, em certos casos, a visualização de nódulos na mama. Por outro lado, a diferença entre nódulo sólido e cístico é melhor visualizado pelo exame ultra-sonográfico.

Além disso, a ultra-sonografia pode ser usada para orientar as punções de nódulos mamários.





Caso a mulher tenha históricos familiares de câncer de mama, como mãe ou irmã que já sofreram da doença, a atenção deve ser ainda maior.





O câncer de mama é uma doença grave, mas que pode ser curada.

Quanto mais cedo ele for detectado, mais fácil será curá-lo





Links:

Femama- Federação Brasileira de Instituições Filantrópicas de Apoio à Saúde da Mama | Câncer de mama.
<http://www.femama.org.br/>

Hospital do Câncer - AC Camargo
<http://www.hcanc.org.br/rhc1.html>

Instituto Nacional do Câncer – INCA
www.inca.org.br

IBCC – Instituto Brasileiro de Controle do Câncer
<http://www.ibcc.org.br/>

Sociedade Brasileira de Cancerologia
http://www.sbcancer.org.br/htmls/artigos_fr.htm

Sociedade Brasileira de Mastologia
http://www.sbmastologia.com.br/publico/ind_pub.htm

Câncer de mama:
<http://www.cancerdemama.com.br/>

Clube da Mama Feliz
<http://www.clubedamamafeliz.org.br/>