

Vamos falar sobre o Câncer de Mama?



CORES DA
SAÚDE

O **Outubro Rosa** é um movimento internacional de conscientização, que visa alertar sobre a importância da detecção precoce do câncer de mama.

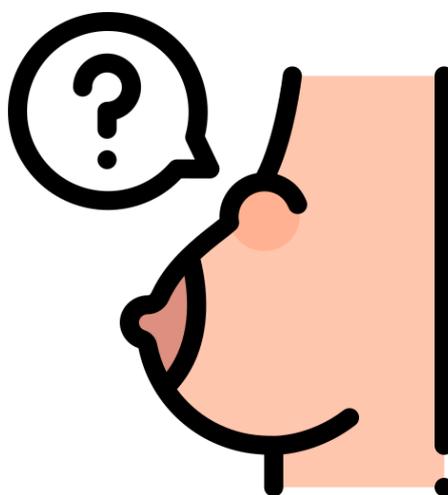
Esse tipo de câncer **é o que mais acomete mulheres em todo o mundo**. Sua evolução varia de pessoa para pessoa, uma vez que o comportamento biológico dos tumores é heterogêneo.

Diversos fatores estão relacionados ao desenvolvimento da doença, como: **histórico familiar, determinantes relacionados à vida reprodutiva e à parte hormonal da mulher, exposição prévia à radiação ionizante, estilo de vida (consumo de álcool, de alimentos ricos em gordura animal, tabagismo, excesso de peso, sedentarismo)**.

► Como a mulher pode perceber a doença?

Os principais sinais e sintomas são: caroço (nódulo), pele da mama avermelhada ou parecida com casca de laranja, alterações no mamilo.

Deve-se lembrar que nem todo caroço é um câncer de mama, por isso é importante consultar um profissional de saúde.



De acordo com o Ministério da Saúde, a detecção precoce influencia diretamente no prognóstico.

► O autoexame previne a doença?

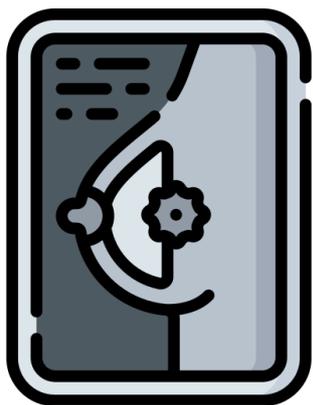
É importante que as mulheres conheçam seu próprio corpo e façam o **autoexame das mamas**, entretanto, ele não substitui o **exame clínico** realizado por um profissional de saúde treinado.



Caso a mulher observe alguma alteração, deve procurar imediatamente o serviço de saúde para uma melhor avaliação e conduta. E mesmo que não encontre nenhuma alteração a **visita regular** ao médico é necessária.

► 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 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.



Um estilo de vida saudável que promova bem-estar físico e mental contribui para a prevenção de doenças e para a qualidade de vida.



Referências

<https://www.inca.gov.br/assuntos/outubro-rosa>

<https://bvsm.s.saude.gov.br/outubro-rosa-prevencao-e-diagnostico-precoce-do-cancer-de-mama/>

<https://www.ascomcer.org.br/>

Ministério da Saúde, Instituto Nacional de Câncer. (2001). Estimativa da incidência e mortalidade por câncer no Brasil. Rio de Janeiro: MS/Inca.