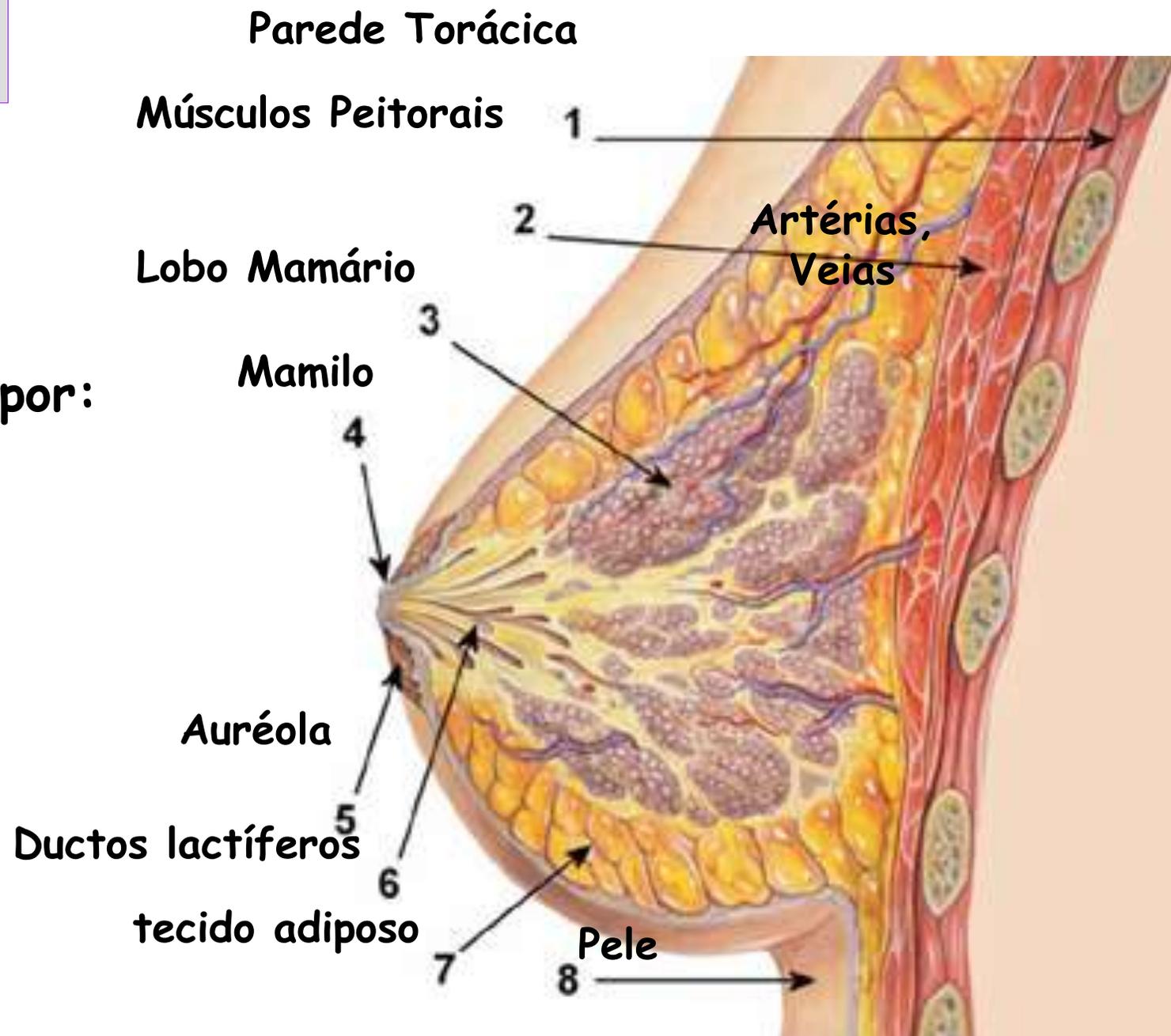




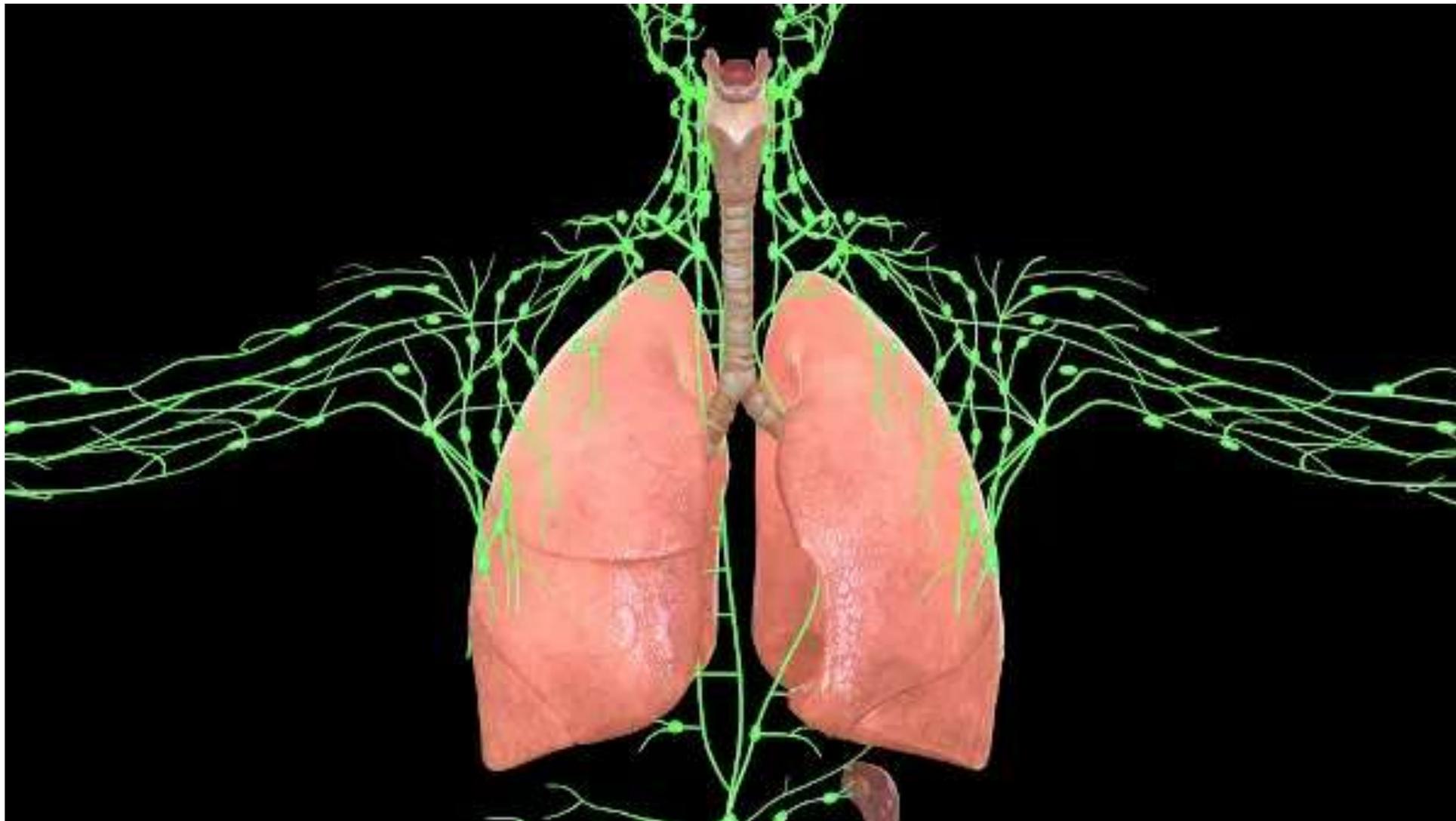
AUTO CUIDADO E CÂNCER DE MAMA

ESTRUTURA DA MAMA

Glândula Mamária formada por:

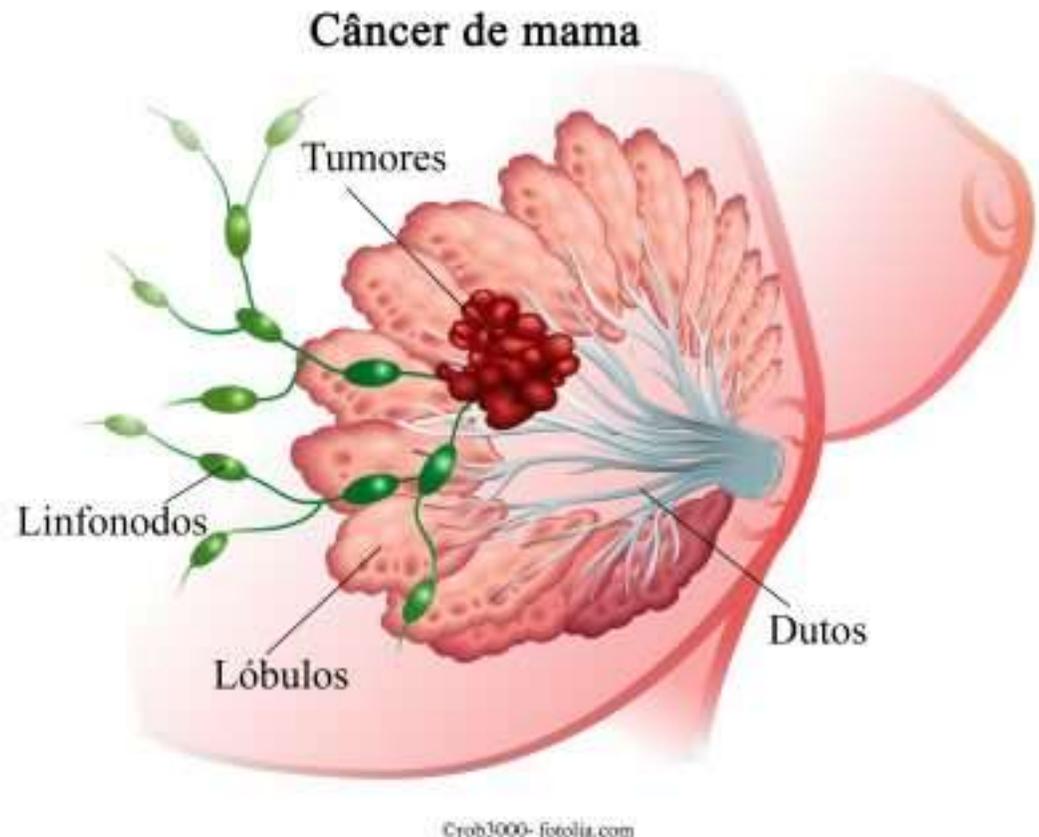


Linfa é um fluido que circula pelo sistema linfático



Linfonodos da Mama

Responsável por prevenir o corpo contra doenças, infecções e o câncer.



Linfa: líquido contendo detritos e células do sistema imunológico.

Vasos Linfáticos: pequenas veias, drenam a linfa da mama para os linfonodos. Células cancerosas podem entrar nos vasos linfáticos e começarem a crescer nos linfonodos.

Linfonodos: coleções de células formato de feijão conectados pelos vasos linfáticos.

Linfonodos Axilares;

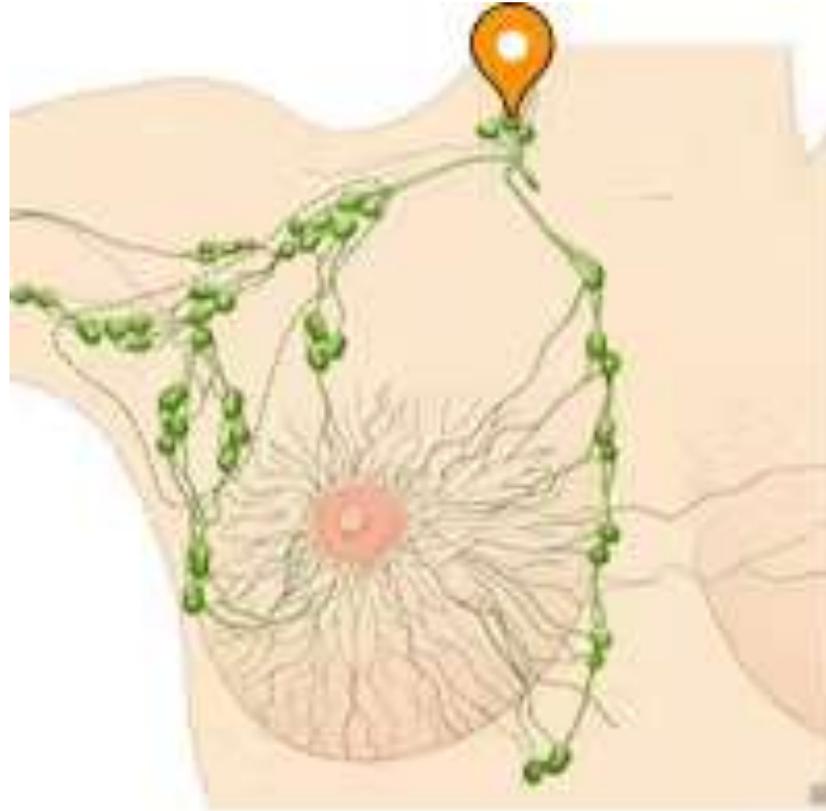
Linfonodos supraclaviculares e infraclaviculares;

Linfonodos da cadeia mamária interna.

Linfonodos da Mama

Responsável por prevenir o corpo contra doenças, infecções e o câncer.

Linfonodos supraclaviculares



Linfonodos: coleções de células formato de feijão conectados pelos vasos linfáticos.

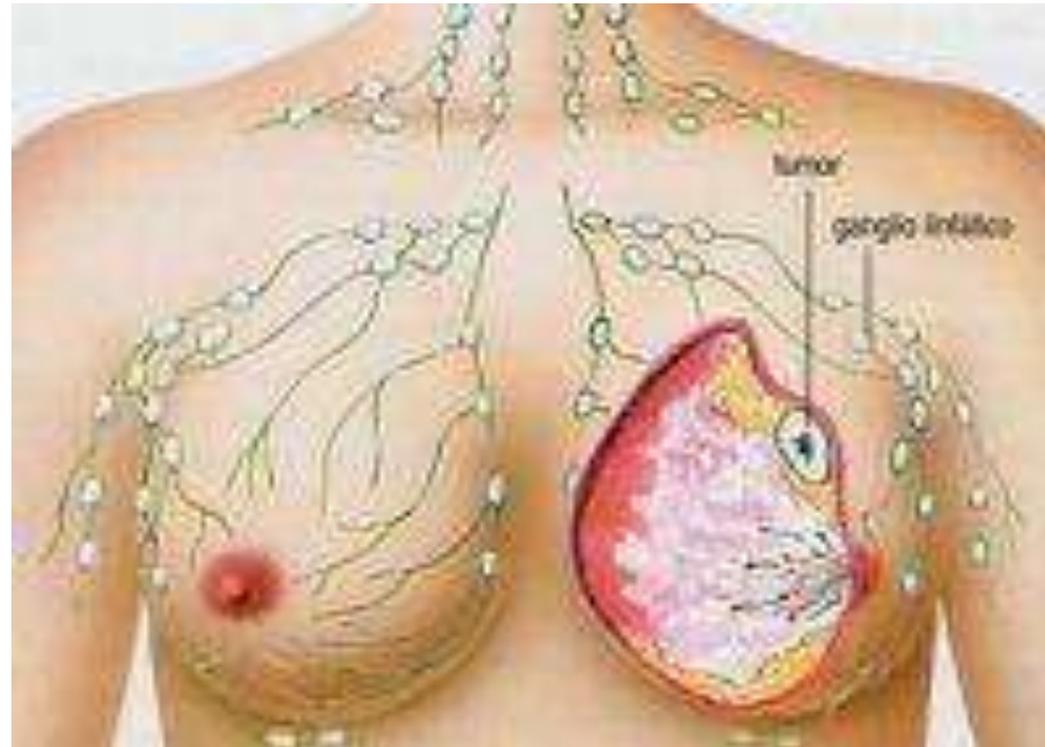
Linfonodos Axilares;

Linfonodos supraclaviculares e infraclaviculares;

Linfonodos da cadeia mamária interna.

Conceituando o Câncer de Mama

Doença resultante da multiplicação desordenada de células anormais da mama, que forma um tumor com potencial de invadir outros órgãos. Há vários tipos de câncer de mama, podem ser benignos ou malignos. Desenvolvem rapidamente e outros não. A maioria dos casos no seu estágio inicial e tratados de forma correta tem cura.



INCIDÊNCIA DO CÂNCER DE MAMA

O Câncer de Mama é um problema de saúde pública.

Trata-se do Câncer que mais MATA as mulheres no Brasil, ficando em segundo lugar para o Câncer de Pulmão nos homens.

As taxas de incidência variam entre as diferentes regiões do mundo, com as maiores taxas nos países desenvolvidos.

Para o ano de 2022 foram estimados 66.280 casos novos, o que representa uma taxa ajustada de incidência de 43,74 casos por 100.000 mulheres (INCA, 2019a). As taxas brutas de incidência e o número de novos casos estimados são importantes para estimar a magnitude da doença no território e programar ações locais.

Tendência de Adoecimento por Câncer de Mama

Raro antes dos 35 anos, acima desta Idade sua Incidência Cresce especialmente após os 50 Anos.

O câncer de mama também acomete homens, porém é raro, representando apenas 1% do total de casos da doença.

Fatores de Riscos

Determinantes em Saúde



Fatores de Riscos

1. Idade

Mulheres a partir dos 50 anos são mais propensas a desenvolver a doença devido o acúmulo de exposições ao longo da vida e as próprias alterações biológicas resultantes do envelhecimento.



Fatores de Riscos

2. Fatores endócrinos/história reprodutiva

História de menarca precoce (idade da primeira menstruação menor que 12 anos);

Menopausa tardia (após os 55 anos);

Primeira gravidez após os 30 anos;

Nuliparidade (não ter tido filhos);

Uso de contraceptivos orais (estrogênio - progesterona);

Uso de reposição hormonal pós-menopausa, por mais de 5 anos;

Fatores de Riscos

3. Fatores Comportamentais/Ambientais

Ingestão de bebida alcoólica, alimentação rica em gorduras, tabagismo;

Sobrepeso e obesidade após a menopausa;

Exposição à radiação ionizante em exames de imagem como raios X, mamografia e tomografia computadorizada;

Sedentarismo e inatividade física;

Exposição substância como agrotóxicos, benzeno, campos eletromagnéticos de baixa frequência, compostos orgânicos voláteis (poluentes do ar, por ex.), hormônios.

A falta de conhecimento e dificuldades de acesso aos métodos diagnósticos e ao tratamento adequado, mulheres chegam nos serviços de saúde em estágios mais avançados, piorando o prognóstico.

4. Fatores genéticos/hereditários

Mulheres com histórico de casos de câncer de mama em familiares consanguíneos (Mãe e Filha), sobretudo em idade jovem;

História familiar de Câncer de ovário é risco elevado para a doença;

História familiar de Câncer de mama em homem podem ter predisposição genética e são consideradas de risco elevado para a doença.

Fatores de Proteção

Manter o peso corporal adequado, praticar atividade física;

Evitar o consumo de bebidas alcoólicas e tabaco;

Amamentar;

Alimentar - se de modo saudável;

Evitar uso de hormônios sintéticos, como anticoncepcionais e terapias de reposição.



Fator de Proteção



Amamentar é uma das formas da mãe proteger -se do Câncer de mama em todas as fases da vida, uma vez reduz a exposição da mulher a hormônios que aumentam o risco de câncer e elimina as células mamarias em mutações, quanto maior o tempo de aleitamento materno, maior o benefício.

Fator de Proteção



Aveia, cevada, quinoa e sementes como linhaça e chia são muito ricas em fibras, que ajudam a reduzir a absorção de gordura e a formação de substâncias cancerígenas no intestino. As fibras “carregam” o excesso de estrogênio e facilitam sua eliminação, o que contribui para a prevenção do câncer de mama.

Fator de Proteção



Alimentos naturais que contribuem na prevenção do câncer de mama:

- Os vegetais como couve, rúcula, agrião e couve-flor;
- O tomate e a cenoura, que possuem alto grau de proteção contra a oxidação celular;
- Peixes ricos em Ômega 3 (sardinha, salmão, ..) ajudam a reduzir o mau colesterol, que é fator de risco.
- Frutas vermelhas, uvas.
- O uso de azeite e do alho, que são antioxidantes;

De acordo com pesquisadores da Univ. de Michigan nos EUA, temperos como a pimenta e o tradicional curry possuem ação anti-inflamatória e também de defesa, atuando na diminuição de células cancerígenas sem prejudicar as células saudáveis da mama. Nosso açafrão também.

Alimentos de risco para câncer



Alimentação de risco - alguns exemplos:

Esses alimentos devem ser evitados ou ingeridos com moderação.

- alimentos ricos em gorduras, tais como: carnes vermelhas, frituras, molhos com maionese, leite integral e derivados diariamente, bacon, presuntos, salsichas, lingüiças, mortadelas.

- o uso excessivo de açúcar e ingerir bebidas açucaradas prejudica a saúde.

Prefira alimentação natural aos fast foods.

Alimentos de risco para câncer



Alimentação de risco - alguns exemplos:

Esses alimentos devem ser evitados ou ingeridos com moderação.

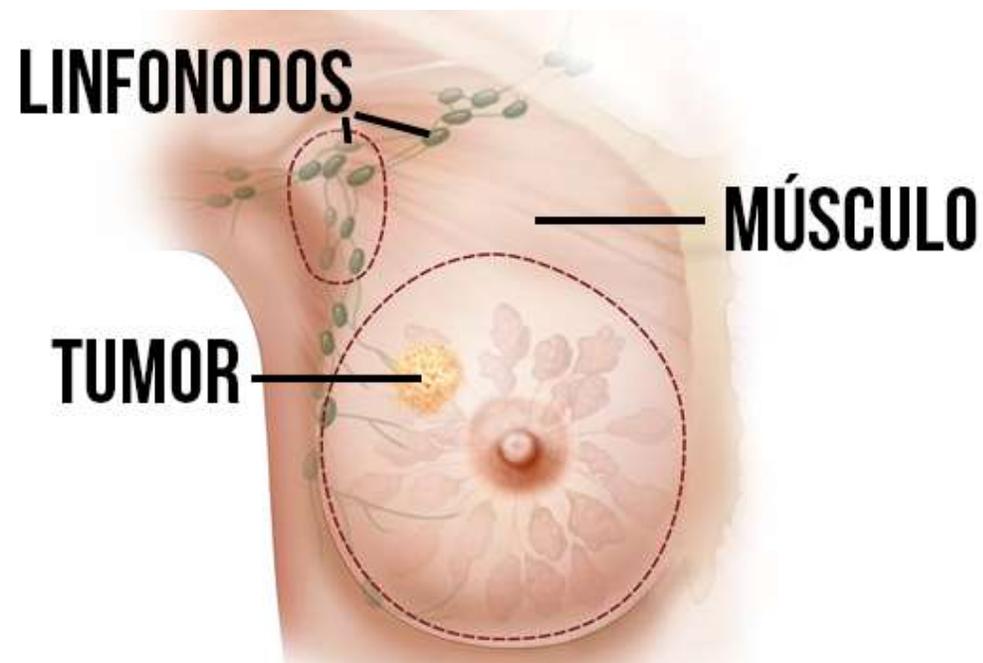
- alimentos ricos em gorduras, tais como: carnes vermelhas, frituras, molhos com maionese, leite integral e derivados diariamente, bacon, presuntos, salsichas, lingüiças, mortadelas.

- o uso excessivo de açúcar e ingerir bebidas açucaradas todo dia.

Prefira alimentação natural aos fast foods.

Sinais e Sintomas do Câncer de Mama

1. Carçoço (nódulo, tumor) fixo e geralmente indolor, é a principal manifestação estando presente em cerca de 90% dos casos quando o câncer é percebido pela própria mulher;
2. Pele da mama avermelhada inchada, retraída ou parecida com casca de laranja enrugamento ou endurecimento da região comprometida;
3. Pequenos nódulos (íngua) na região axilar ou no pescoço;
4. Saída de líquido sanguinolento ou secreção escura tipo borra de café no mamilo;
5. Sensibilidade no mamilo(dor), e alterações (bico do peito invertido).



Mulheres podem perceber os sinais e sintomas da doença?

Realizando o Autoexame de suas mamas

Todas as mulheres, independentemente da idade, podem conhecer seu corpo para saber o que é normal ou não. A maior parte dos cânceres de mama é descoberta pelas próprias mulheres.

O Câncer de Mama pode ser detectado em fases iniciais, aumentando a possibilidade de tratamento menos agressivos e com possibilidade de cura.

Qual o dias para realizar o Autoexame da Mama?

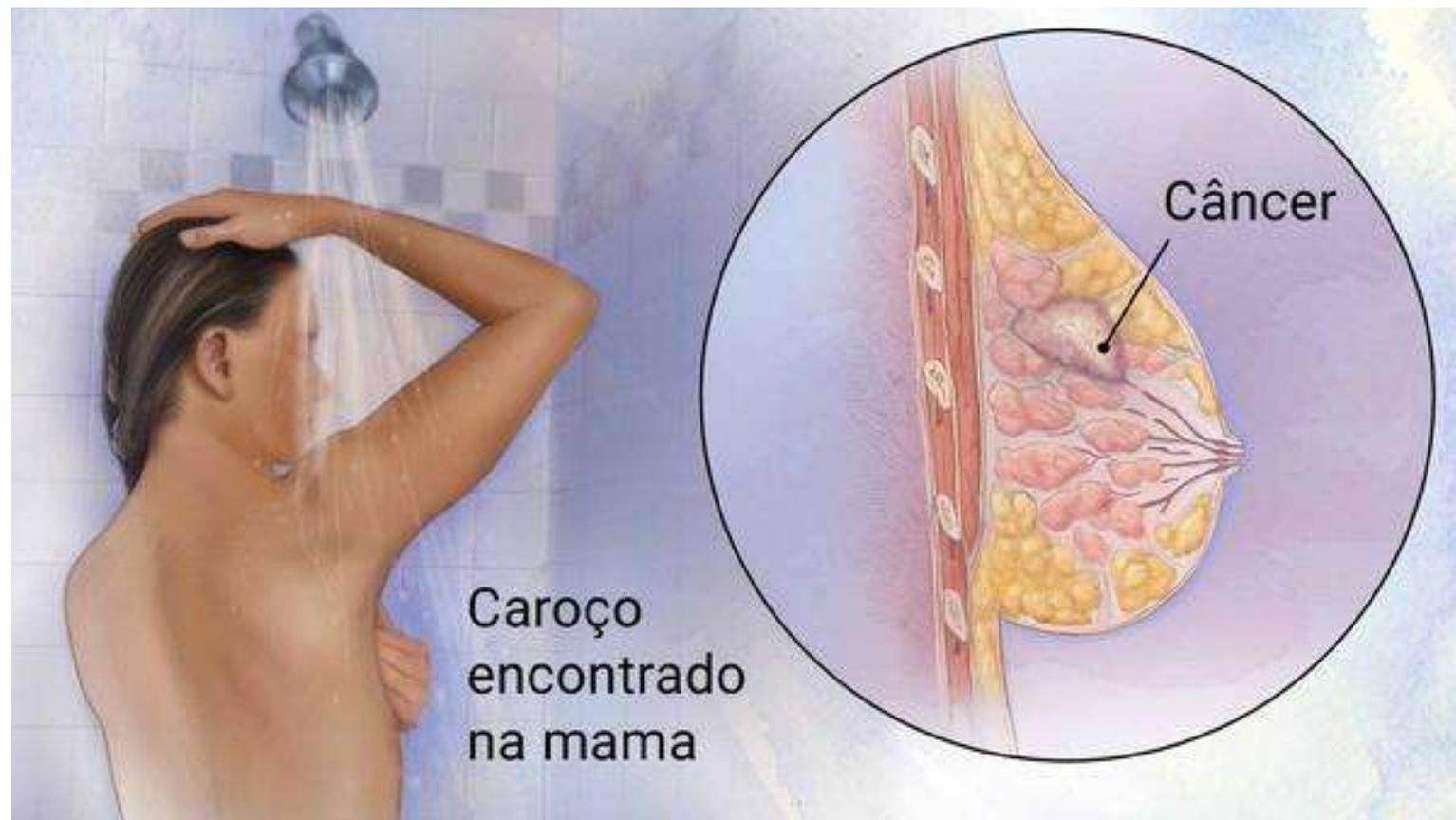
Mulheres que Menstruam

O autoexame é feito mensalmente sétimo dia ou no décimo dia após a menstruação.

Mulheres que Não Menstruam Mais

Após a menopausa, deve-se escolher um dia do mês para fazê-lo.
Exemplo: Sempre dia 10 de cada mês.

Auto Exame

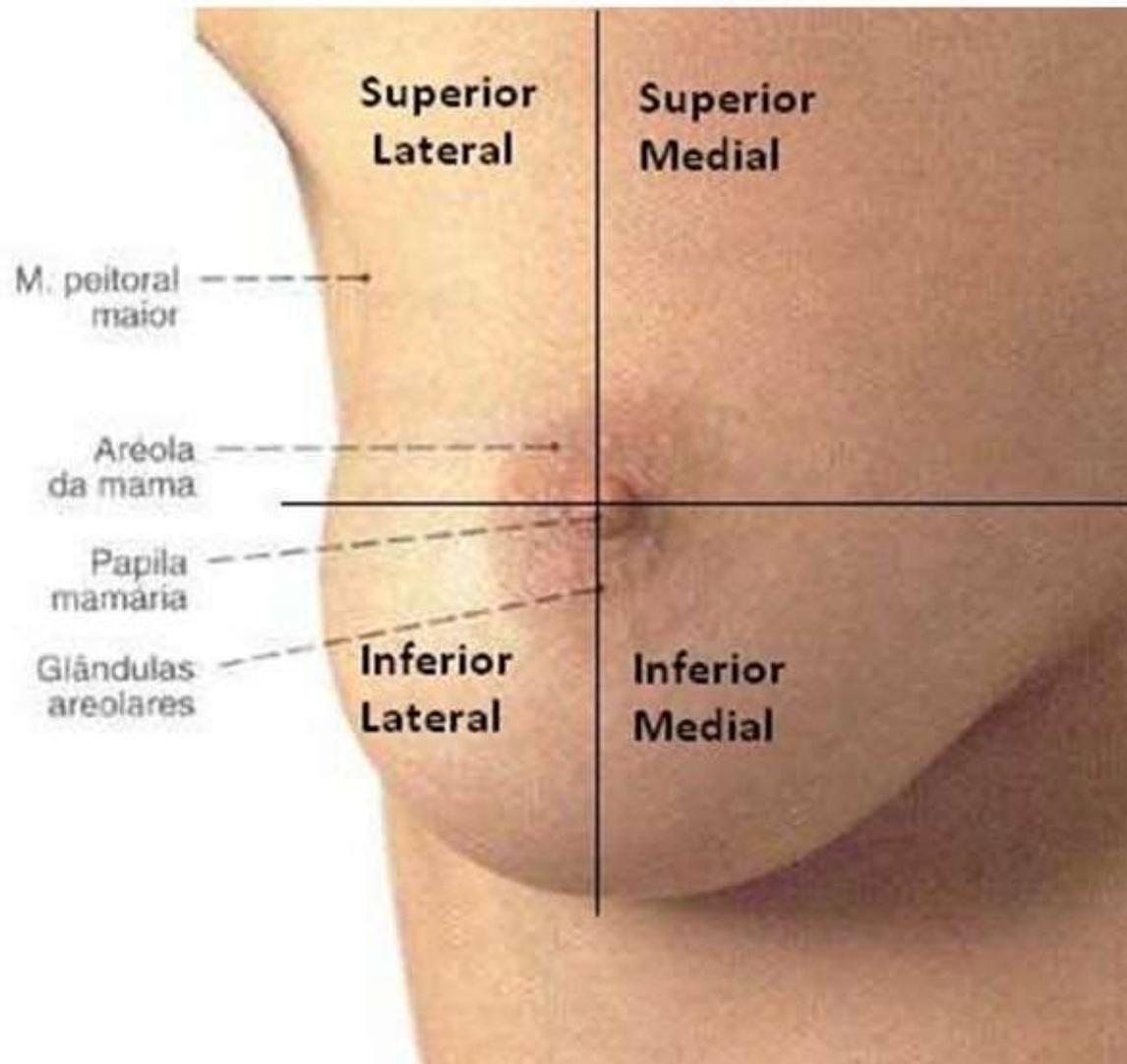


A observação e palpação das mamas é de grande importância para detectar alguma anormalidade (tumor/nódulo), maior será a probabilidade de cura se iniciado o tratamento mais rápido.

EXAME FÍSICO DA MAMA



Anatomia da Mama Feminina



Quadrantes Mamários
Para a localização anatômica e descrição de tumores e cistos, a superfície da mama é dividida em quatro quadrantes

Detecção Precoce do Câncer de Mama

Ministério da Saúde oferece atendimento por meio do Sistema Único de Saúde, o SUS.

Rastreamento do Câncer

É a realização de Mamografia para identificar sinais e sintomas antes da pessoa apresentar a doença . Este exame é liberado a partir dos 50 a 69 anos de idade e se normal é feita a cada dois anos.

Mamografia Diagnóstica

É a realização de mamografia para avaliar alterações suspeita. Poderá ser realizada em qualquer idade para confirmação do diagnóstico.

Mamografia de Rasteamento

Mamografia é uma radiografia das mamas, realizada por um equipamento de raios X chamado Mamógrafo.



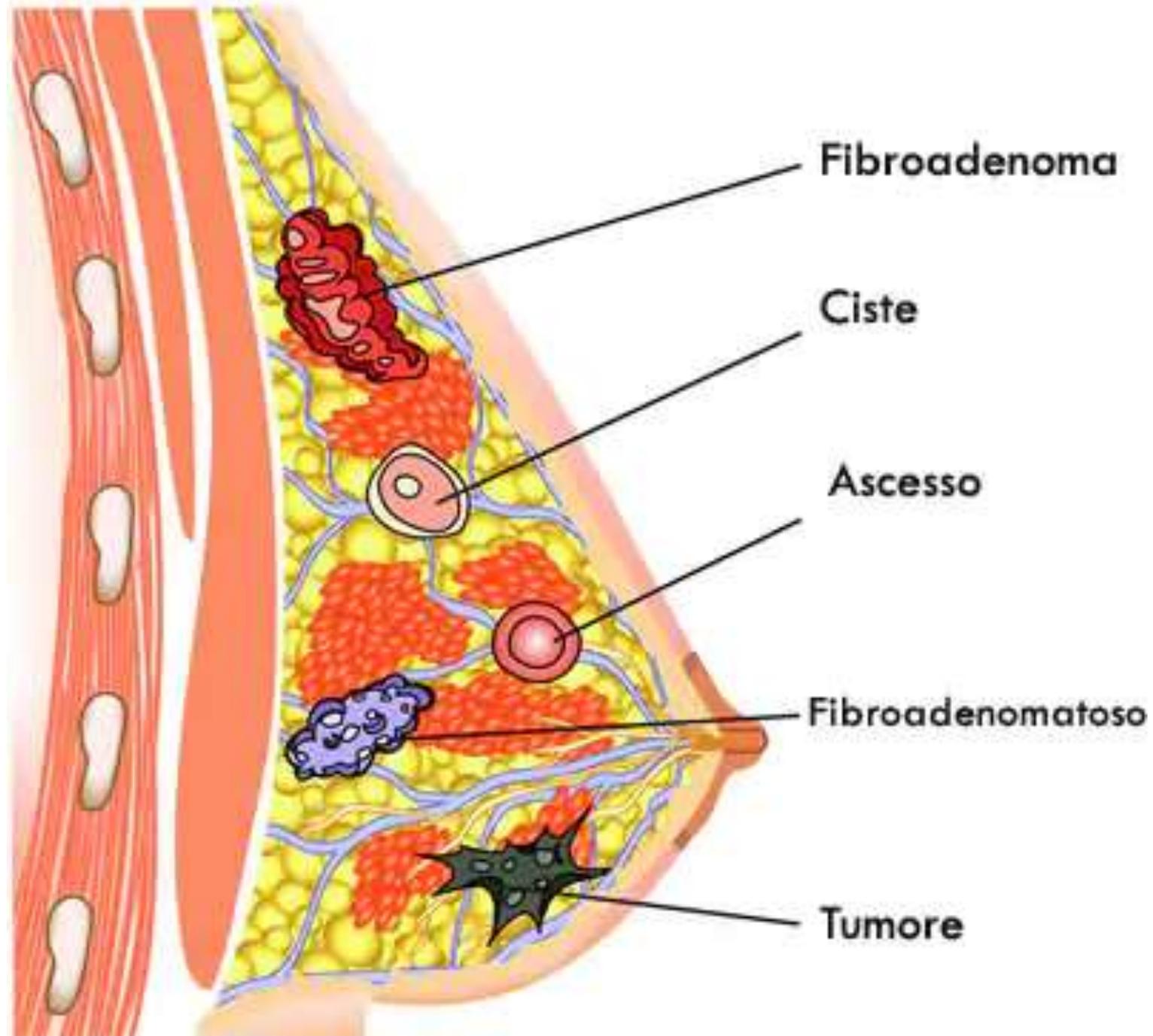
EXAMES COMPLEMENTARES E DIAGNÓSTICOS

ULTRASSONOGRAFIA



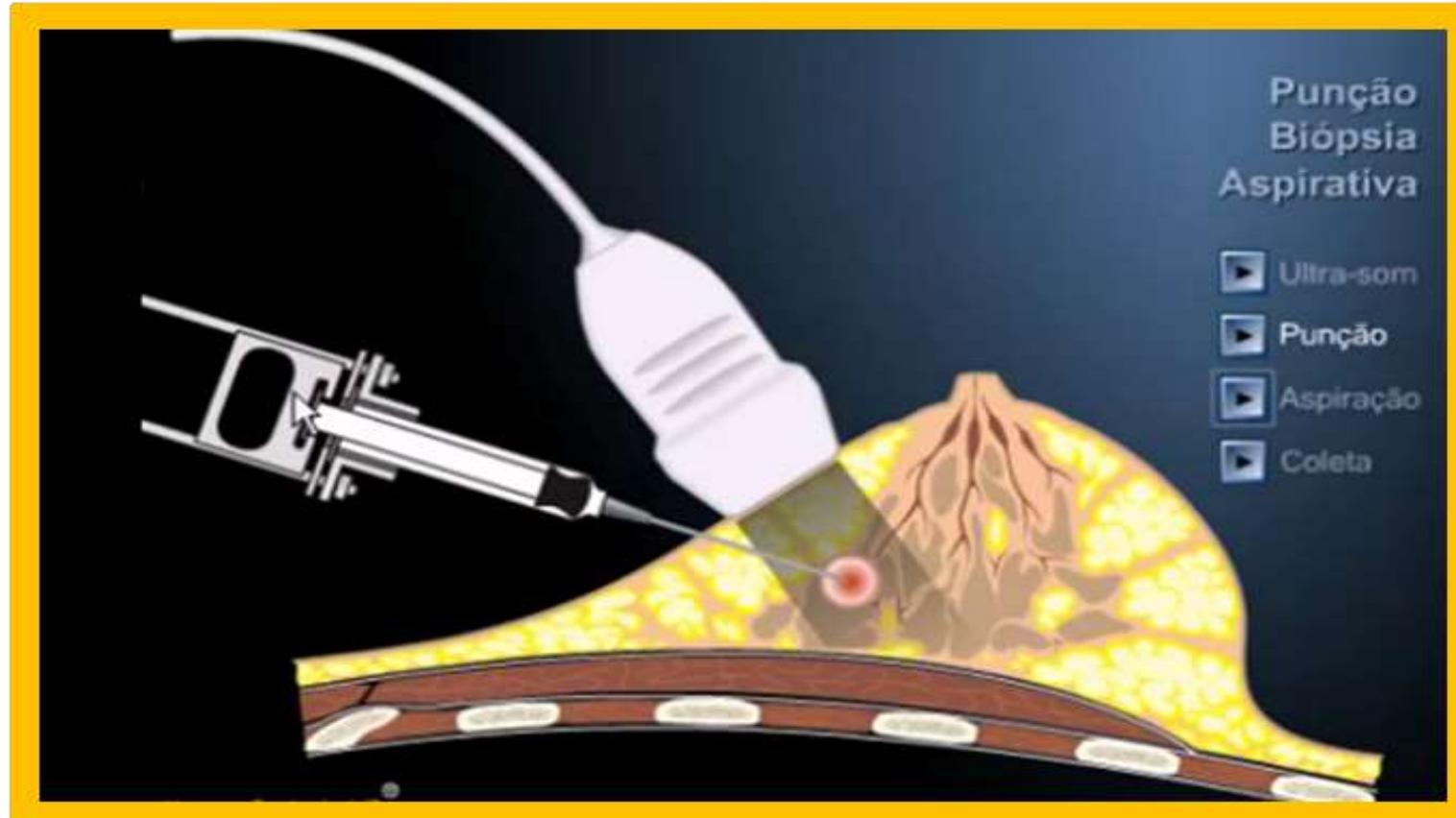
Mamografia Diagnóstica

Mamografia para investigar alterações na mama como tumores ou nódulos. Realizada em qualquer idade desde que seja **UMA SUSPEITA DE CÂNCER.**



EXAMES COMPLEMENTARES E DIAGNÓSTICOS

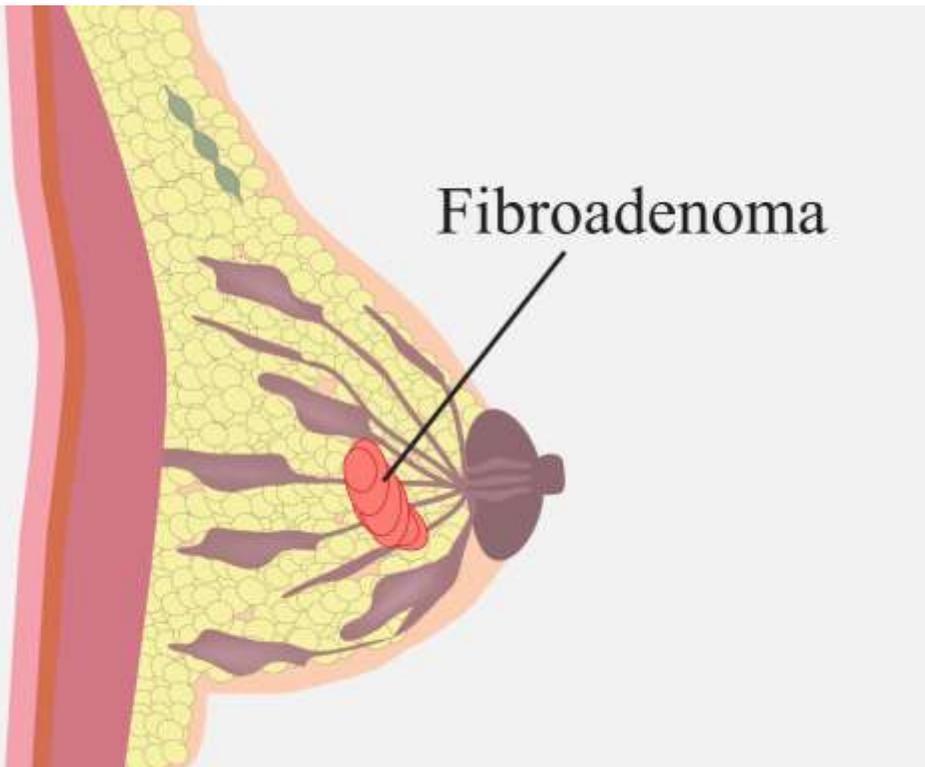
Biopsia Guiada por Ultrassonografia



É a retirada de uma pequena parte do nódulo (exame histopatológico) para a confirmação diagnóstica do tipo de Câncer (Maligno ou Benigno).

EXAMES COMPLEMENTARES E DIAGNÓSTICOS

BIÓPSIA/PUNÇÃO COM AGULHA FINA



METÁSTASE

sistema linfático

célula se desprende
e vai para o sistema
linfático, podendo se
alojar nos linfonodos



Metástase

Processo pelo qual às células cancerígenas percorre a corrente sanguínea e sistema linfático e se espalha pelo corpo alojando normalmente nos ossos, pulmões, fígado e cérebro.



O esquema de tratamento do Câncer de Mama depende da quantidade de linfonodos contaminados.

Metástase



Nem todas as mulheres com células cancerosas nos linfonodos desenvolvem metástases, e outras que não tem doença no gânglios linfáticos podem desenvolver metástases posteriormente.

No caso da pessoa já possuir **Metástases**, o tratamento busca prolongar a sobrevida e melhorar a qualidade de vida.

Corrigindo Pensamentos...



Quem procura sempre acha... É importante se cuidar e conhecer seu corpo. Que se mexer, piora.. Tratar do Câncer de mama é a chance de curá-lo. Quem descobre, morre mais rápido. Melhor é nem saber... Quanto mais cedo a doença for diagnosticada, maior chance de cura. Que todo mundo que tem câncer morre... Há boa chance de cura descobrindo no início. Que só pessoas mais velhas desenvolvem câncer... Câncer de mama pode ocorrer em pessoas jovens ou idosas. Mas, ao envelhecer o risco é maior. Que câncer é uma doença contagiosa... O câncer não é doença contagiosa.

Revisando as dicas...

“Entre as medidas que contribuem para prevenir o câncer de mama estão a adoção de comportamentos protetores, como seguir uma alimentação saudável, praticar atividades físicas com regularidade, evitar bebidas alcoólicas e manter o peso adequado. Essas ações são capazes de evitar 28% de todos os casos da doença”.

Mantenha o peso adequado;

Siga fisicamente ativo;

Consuma uma dieta rica em frutas, verduras, leguminosas, grãos integrais;

Limite o consumo de fast food e alimentos ultraprocessados ricos em gordura, amido e açúcar;

Modere na carne vermelha e processada;

Reduza a ingestão de bebidas açucaradas;

Diminua o consumo de bebida alcoólica;

Amamentem seus bebês.



Direitos da pessoa com câncer...

- Diagnóstico, tratamento e medicamentos pelo SUS;
- Tratamento fora do domicílio pelo SUS;
- Saque do FGTS;
- Saque do PIS/PASEP;
- Auxílio doença;
- Aposentadoria por invalidez (nos casos necessários);
- Amparo assistencial à pessoa idosa e à pessoa com deficiência;
- Isenção de impostos de renda na aposentadoria;
- Quitação do financiamento da casa própria;
- Isenção do IPI na compra de veículo adaptado;
- Andamento jurídico prioritário;
- Um salário mínimo mensal à pessoa com deficiência incapacitada ao trabalho e à uma vida independente.



Direitos da pessoa com câncer...

- Diagnóstico, tratamento e medicamentos pelo SUS;
- Tratamento fora do domicílio pelo SUS;
- Saque do FGTS;
- Saque do PIS/PASEP;
- Auxílio doença;
- Aposentadoria por invalidez (nos casos necessários);
- Amparo assistencial à pessoa idosa e à pessoa com deficiência;
- Isenção de impostos de renda na aposentadoria;
- Quitação do financiamento da casa própria;
- Isenção do IPI na compra de veículo adaptado;
- Andamento jurídico prioritário;
- Um salário mínimo mensal à pessoa com deficiência incapacitada ao trabalho e à uma vida independente.



Enfim...

O câncer de mama pode levar anos para se desenvolver.

Sempre é tempo de mudar os hábitos e ter uma alimentação e estilo de vida mais saudável.

Aproveite o Outubro Rosa para avaliar sua rotina, alimentação, praticas de vida e mude seus hábitos.

Compartilhe essas informações com todos.

OBRIGADA!

Assistente Social Rosa Maria M. Vieira

