

CAMPANHA OUTUBRO



Fonte: <http://stspmb.org/outubro-rosa-apoiamos-a-campanha-de-prevencao-ao-cancer-de-mama/>

O mês de **outubro** foi escolhido para representar a luta e a conscientização sobre o **CÂNCER DE MAMA**. O movimento é internacional e teve início em 1990, por meio da *Fundação Susan G. Komen for the Cure* e, anualmente, objetiva ampliar a conscientização sobre a doença, proporcionar maior acesso aos serviços de diagnóstico e tratamento para impactar positivamente com a redução da morbidade e mortalidade.

O câncer de mama é uma neoplasia maligna, estudada e debatida há alguns anos. Já é um problema de Saúde Pública no Brasil, em razão da elevação do número de casos nos últimos anos (AGOSTINHO; LIMA & FERREIRA, 2019). Caracteriza-se pelo crescimento anormal, acelerado e desordenado das células da mama, as quais se multiplicam e formam o tumor. É o tipo mais comum no sexo feminino, sendo o segundo mais diagnosticado em todo o mundo. No Brasil, é a principal causa de morte por câncer em mulheres, na faixa etária dos 40 aos 49 anos. Apesar de raro, pode atingir o sexo masculino.

De origem multifatorial, seus sintomas podem passar despercebidos na maior parte dos casos. Um dos principais fatores de risco está na idade, o que desperta maior atenção em razão do envelhecimento da população. Fatores ligados à menarca precoce, menopausa tardia, uso de contraceptivos orais, nuliparidade, tabagismo, etilismo, altas ou moderadas doses de radiação ionizante, sobrepeso e fatores hereditários podem estar relacionados ao desenvolvimento da doença. Estes dois últimos têm causado maiores impactos no período pós-menopausa, momento em que o organismo feminino sofre alterações drásticas. Ademais, mulheres que possuam casos na família com câncer, devem redobrar a atenção porque a associação de fatores pode contribuir para uma possível estimulação.

Dentre os sinais mais comuns de câncer de mama, tem-se a presença de um nódulo, geralmente indolor, duro e irregular. Porém, há tumores de consistência branda, globosos e bem definidos. Há outros sinais como: inchaço total ou parcial da mama, dor, hiperemia, retração da pele ou do mamilo, ulceração do mamilo e secreção papilar de cor rosada ou avermelhada (mas geralmente transparente), além de linfonodos palpáveis na axila.



Fonte: Prefeitura de Maceió.
<http://www.maceio.al.gov.br/2020/10/prefeitura-a-divulga-programacao-da-campanha-maceio-rosa-2020/>

Os principais sinais e sintomas do câncer de mama



- Caroço (nódulo), geralmente indolor.
- Pele da mama avermelhada ou parecida com casca de laranja.
- Surgimento de alterações no bico do peito (mamilo) ou saída espontânea de líquido de um dos mamilos.
- Pequenos nódulos no pescoço ou na região embaixo dos braços (axilas).

#saude nasredes blog.saude.gov.br



Fonte: <https://www.tjdf.tjus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoas/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/outubro-rosa-alerta-sobre-prevencao-e-diagnostico-precoce-do-cancer-de-mama>

A mulher deve sempre ter uma atitude atenta em relação à saúde das mamas, conhecendo o estado normal de seu corpo para poder identificar e observar possíveis sinais e sintomas. As atividades de Educação em Saúde contribuem para a prevenção primária e para o incremento do conhecimento da população sobre os fatores de risco, estimulando a comunidade a adotar mudanças no estilo e comportamento de vida. Além disso, permite evidenciar a importância do diagnóstico e intervenção precoces, bem como acerca de ações que contribuem para a melhoria da qualidade de vida no enfrentamento da doença.

Contribuem para a detecção do câncer de mama, o exame clínico das mamas e o autoexame, além daqueles de imagem (mamografia, ultrassom ou ressonância magnética). A mamografia é o principal meio para o diagnóstico e rastreamento da doença em mulheres acima de 40 anos, sendo recomendada, pelo Ministério da Saúde, em conjunto com o autoexame. Objetiva avaliar e

diagnosticar a doença de forma precoce para que haja maiores chances de preservar a mama e de se promover a cura. No entanto, Agostinho e colaboradores (2019) chamam atenção para a detecção tardia, que ainda é uma triste realidade brasileira. Apesar de não pode ser evitado, há uma série de fatores que contribuem para a redução de sua manifestação, o que exige nossa atenção e cuidado.

VOCE SABIA?

Cerca de 12% dos óbitos relacionados ao Câncer de Mama decorrem da inatividade física. O excesso de hormônios sexuais circulantes, especialmente o estrogênio, pode provocar mutações e, por conseguinte, o processo de carcinogênese. O exercício físico reduz sobremaneira essa taxa hormonal, o que diminui a probabilidade do desenvolvimento da enfermidade (SILVA *et al.*, 2018).

O INCA disponibiliza importante ferramenta que trata dos Direitos Sociais da pessoa com câncer. Vale a pena conhecer: https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/impressao_direitos_sociais_da_pessoa_com_cancer_final-2_0.pdf

Referências Bibliográficas

AGOSTINHO, J. C.; LIMA, T. V.; FERREIRA, C. V. **Análise dos fatores de risco do câncer de mama e avaliação da campanha preventiva "outubro rosa"**. Rev Saúde UniToledo, Araçatuba, v. 03, n. 02, p. 97-108, dez., 2019.

BATISTA, G. V. et al. **Câncer de mama: fatores de risco e métodos de prevenção**. Res, Soc and Development, v. 9, n. 12, 2020.

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER. **Conceito e magnitude do câncer de mama**. Disponível em: <<https://www.inca.gov.br/controlado-cancer-de-mama/conceito-e-magnitude>>. Acesso em: 02 fev. 2021.

_____. **Direitos sociais da pessoa com câncer. Orientações aos usuários**. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/impressao_direitos_sociais_da_pessoa_com_cancer_final-2_0.pdf>. Acesso em: 02 fev. 2021.

_____. **Fatores de risco para o câncer de mama**. Disponível em: <<https://www.inca.gov.br/controlado-cancer-de-mama/fatores-de-risco>>. Acesso em: 02 fev. 2021.

_____. **Tratamento para o câncer de mama**. Disponível em: <<https://www.inca.gov.br/controlado-cancer-de-mama/acoes-de-controlado-tratamento>>. Acesso em: 02 fev. 2021

MARTINS, F. P. et al. **Outubro rosa: facilitando o acesso, promovendo a saúde e prevenindo agravos à saúde da mulher**. Rev Rede de Cuidados em Saúde, Universidade UNIGRANRIO, v. 10, n. 01, 2017.

SILVA, D. A. S. et al. **Mortality and years of life lost due to breast cancer attributable to physical inactivity in the Brazilian female population (1999-2015)**, Santa Catarina, v. 563, n. 18, p. 524-548, 2018.

SILVA, R. C. F. da & HORTALE, V. A. **Rastreamento do Câncer de Mama no Brasil: quem, como e por que?** Rev Bras Cancerologia, v. 58, n. 1, p. 67-71, 2012.