

OUTUBRO ROSA - RAIASUL CONTRA O CÂNCER DE MAMA

HISTÓRIA

Outubro Rosa é uma campanha de conscientização que tem como objetivo principal alertar as mulheres e a sociedade sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do [câncer de mama](#).

Esta campanha iniciou em 1990 com a Corrida pela Cura em Nova York onde foram distribuídos laços cor de rosa. Desde lá todo o ano no mês de outubro acontece a corrida.

No Brasil, as campanhas de conscientização sobre o câncer de mama acontecem desde 2002.

Em vários lugares do mundo principalmente nos EUA o outubro rosa é caracterizado por monumentos da cor rosa

SINTOMAS E DIAGNÓSTICO PRECOCE

Sintomas e Diagnóstico Precoce do Câncer de Mama

O câncer da mama inicial geralmente é assintomático, ou seja, você não percebe nenhum sintoma ou sinal. Este tipo de câncer é normalmente descoberto em exames (mamografia, ultrassom ou ressonância magnética).

Quando o câncer de mama apresenta sintomas é porque já existe um tumor normalmente com mais de um centímetro. Algumas alterações físicas nas mamas podem ser indícios de câncer de mama. Se você perceber alterações, procure seu médico rapidamente, pois só ele poderá determinar se os sintomas correspondem ou não à doença. A presença destes indícios pode significar uma doença localmente avançada.

Esteja atenta aos seguintes sintomas:

- Aparecimento de nódulo (caroço) no seio ou na axila. Os nódulos podem apresentar dor ou não, ser duros e irregulares ou macios e redondos.
- Dor ou inversão do mamilo (volta-se para dentro da mama).
- Presença de secreção pelo mamilo, sanguinolenta ou não.
- Inchaço irregular em parte da mama, que pode ficar quente e vermelha.

- Irritação ou retração na pele ou aparecimento de rugosidade semelhante à casca de laranja.

- Vermelhidão ou descamação do mamilo ou da pele da mama.

- Nos casos mais adiantados, pode aparecer uma ulceração na pele com odor desagradável.

Um caroço na mama não necessariamente significa que você tem câncer. Grande parte dos nódulos mamários encontrados são cistos e adenomas benignos e não estão relacionados com a doença. As mamas se modificam naturalmente ao longo do ciclo menstrual, porém, alterações e sintomas como os descritos acima devem chamar a sua atenção e um médico deve ser consultado rapidamente. Quanto mais cedo as suspeitas se confirmarem e o tratamento for iniciado, maiores as chances de cura. Lembre-se: câncer de mama pode ter até 95% de chance de cura se diagnosticado e tratado precocemente.

Diagnóstico Precoce

A realização anual da mamografia para mulheres a partir de 40 anos é muito importante para que a doença seja diagnosticada precocemente. Mulheres com histórico de câncer na família devem iniciar a realização do exame 10 anos antes da idade que a parente tinha ao detectar o tumor.

Antes dessa idade, as mulheres devem solicitar ao ginecologista ou ao mastologista a realização do exame clínico das mamas, que é um exame de toque, e fazer exames complementares caso o médico os solicite. Um exemplo é a ultrassom, normalmente aplicado em mulheres mais jovens por terem as mamas mais densas.

O autoexame é importante para que você conheça bem o seu corpo e possa perceber com facilidade qualquer alteração nas mamas mencionadas acima. No entanto, ele não substitui o exame realizado pelo médico. Nesse sentido, a mamografia é mais eficaz por detectar nódulos ainda muito pequenos, não perceptíveis pelo toque.

Câncer de mama

- [Fatores de risco](#)
- [Fatores de proteção](#)
- [Sinais e sintomas](#)
- [Detecção precoce](#)

Impressos e multimídia

**Teste: o que
você sabe sobre
o câncer?**

[#cancerdemama](#)
[#outubrorosa](#)

ma, que é mais comum em mulheres (apenas 1% dos casos são diagnosticados em homens) e tem na idade um dos mais importantes fatores de risco para a doença. Cerca de quatro em cada cinco casos ocorrem após os 50 anos. O câncer de mama de Não existe uma causa única para o câncer de m caráter genético/hereditário corresponde a apenas 5% a 10% do total de casos da doença.

Diversos fatores estão relacionados ao câncer de mama:

Fatores ambientais e comportamentais:

Obesidade e sobrepeso após a menopausa;
Sedentarismo (não fazer exercícios);
Consumo de bebida alcoólica;
Exposição frequente a radiações ionizantes (Raios-X).

Fatores da história reprodutiva e hormonal

Primeira menstruação (menarca) antes de 12 anos;
Não ter tido filhos;
Primeira gravidez após os 30 anos;
Não ter amamentado;
Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos;
Uso de contraceptivos hormonais (estrogênio-progesterona);
Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente por mais de cinco anos.

Fatores genéticos e hereditários*

História familiar de câncer de ovário;
Vários casos de câncer de mama na família, principalmente antes dos 50 anos;
História familiar de câncer de mama em homens;
Alteração genética, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2.

*A mulher que possui um ou mais desses fatores genéticos/hereditários é considerada com risco elevado para desenvolver câncer de mama.

A presença de um ou mais desses fatores de risco não significa que a mulher terá necessariamente a doença.

Câncer de mama - Fatores de proteção

Estima-se que 30% dos casos de câncer de mama possam ser evitados quando são adotadas práticas saudáveis como:

- Praticar atividade física;
- Alimentar-se de forma saudável;
- Manter o peso corporal adequado;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Amamentar

REFERÊNCIAS

IMAMA: INSTITUTO DA MAMA RS

www.imama.org.br

ICESP: INSTITUTO DE CÂNCER DO ESTADO DE SÃO PAULO

www.icesp.org.br

INCA: INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER

www.inca.gov.br