

Outubro Rosa: uma campanha para todas e todos

O [câncer de mama](#) é o segundo tipo de câncer entre as mulheres, perdendo apenas para o câncer de pele do tipo não melanoma.

Segundo o INCA, **são 60.000 novos casos por ano**. E há muito pra fazer a fim de diminuirmos esses valores e também, através do diagnóstico precoce, realizarmos um tratamento efetivo.

São diversos os fatores de risco e mesmo assim, não significa que uma mulher com fatores de risco, ou homem (sim, homens podem ter câncer de mama também!), vá desenvolver a doença ao longo da vida

Como ele aparece? Como identificar?

Segundo material disponibilizado pelo INCA: **o câncer de mama pode ser percebido em fases iniciais**, na maioria dos casos, por meio dos seguintes sinais e sintomas:

- Nódulo (caroço), fixo e geralmente indolor: é a principal manifestação da doença, estando presente em cerca de 90% dos casos quando o câncer é percebido pela própria mulher;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no bico do peito (mamilo);
- Pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço;
- Saída espontânea de líquido anormal pelos mamilos.

Esses sinais e sintomas devem sempre ser investigados por um médico para que seja avaliado o risco de se tratar de câncer.

É importante que as mulheres **observem suas mamas** sempre que se sentirem confortáveis para tal (seja no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano), sem técnica específica, valorizando a descoberta casual de pequenas alterações mamárias.

Como se proteger?

Por outro lado, você sabia que cerca de 30% dos casos podem ser EVITADOS com a adoção de hábitos saudáveis?

- Manter o peso corporal saudável;
- Ser fisicamente ativa;

- Evitar bebidas alcoólicas;
- Amamentar até o 6º mês de forma exclusiva e, se possível, até os 2 anos ou mais.

A importância da detecção precoce

O câncer de mama **pode ser detectado em fases iniciais**, em grande parte dos casos, aumentando assim a possibilidade de tratamentos menos agressivos e com taxas de sucesso satisfatórias.

Todas as mulheres, independentemente da idade, devem ser estimuladas a conhecer seu corpo para saber o que é e o que não é normal em suas mamas. A maior parte dos cânceres de mama é descoberta pelas próprias mulheres.

Além disso, o Ministério da Saúde recomenda que a mamografia de rastreamento (exame realizado quando não há sinais nem sintomas suspeitos) **seja ofertada para mulheres entre 50 e 69 anos**, a cada dois anos.

Recomendação brasileira

A recomendação brasileira segue a orientação da Organização Mundial da Saúde e de países que adotam o rastreamento mamográfico.

Mamografia é uma radiografia das mamas feita por um equipamento de raios X chamado mamógrafo, capaz de identificar alterações suspeitas de câncer antes do surgimento dos sintomas, ou seja, antes que seja palpada qualquer alteração nas mamas.

Mulheres com risco elevado de câncer de mama devem conversar com seu médico para avaliação do risco e definição da conduta a ser adotada. A mamografia de rastreamento pode ajudar a reduzir a mortalidade por câncer de mama, mas também expõe a mulher a alguns riscos.

A mamografia diagnóstica, exame realizado com a finalidade de investigação de lesões suspeitas da mama, pode ser solicitada em qualquer idade, a critério médico. Ainda assim, a mamografia diagnóstica não apresenta uma boa sensibilidade em mulheres jovens, pois nessa idade as mamas são mais densas, e o exame apresenta muitos resultados incorretos.

Não deixe de buscar ajuda. E repasse, são informações que ajudam, e mais, podem salvar vidas.

