

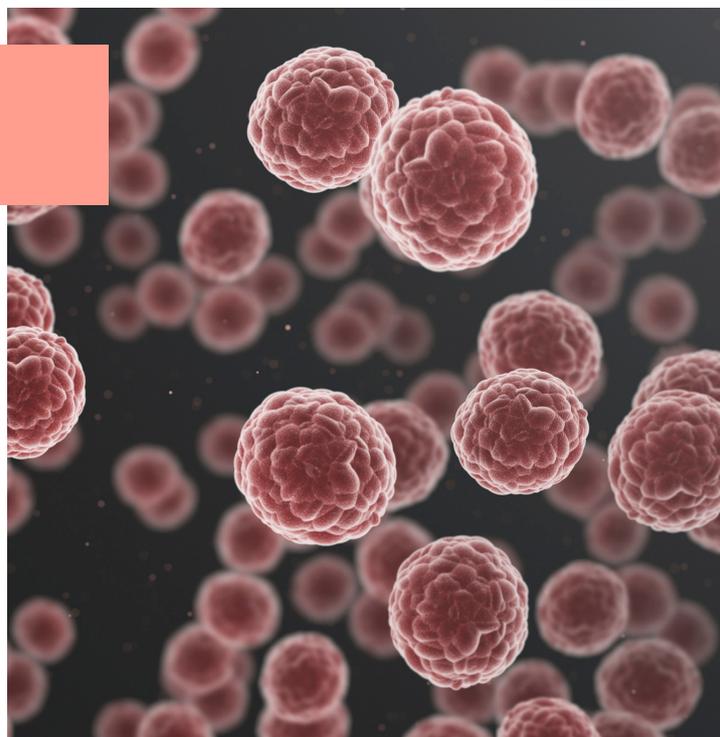
PLANTANDO ALIMENTOS, COLHENDO SAÚDE

CÂNCER DE MAMA

CANCER DE MAMA

O câncer de mama é o que mais acomete as mulheres mundialmente. Ele, assim como os outros tipos de cânceres é multicausal, ou seja, envolve diversos fatores que estão relacionados ao risco de desenvolver a doença. Existem fatores modificáveis (aqueles que podemos alterar ao longo da vida), como:

- Hábitos alimentares
- Tabagismo
- Consumo de bebidas alcólicas
- Obesidade



Os fatores não modificáveis são aqueles que não podemos alterar, como:

- Sexo
- Hereditariedade
- Raça e Etnia
- Menarca (primeira menstruação)
- Menopausa
- Idade

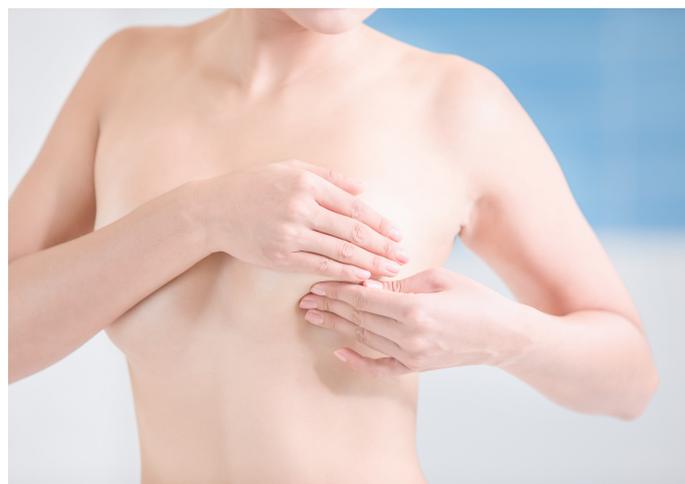
CURIOSIDADE

Mulheres que passaram por várias gestações ou que engravidaram jovens têm menor risco de desenvolver o câncer de mama.

VOCÊ SABIA?

Mulheres mais velhas têm maior risco de desenvolver a doença, principalmente a partir dos 50 anos de idade.

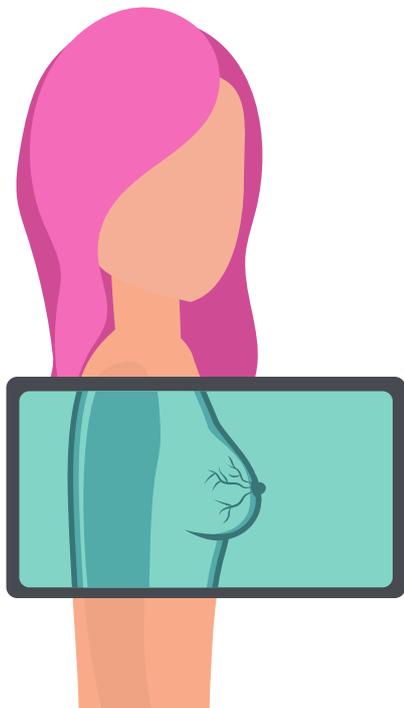
Quando o câncer de mama é identificado em fase inicial, considerada quando as lesões são menores de dois centímetros de diâmetro, as chances de cura são elevadas. Por isso as estratégias de detecção precoce são essenciais, destacando-se a importância da educação da mulher e dos profissionais de saúde para o reconhecimento dos sinais e sintomas do câncer de mama, bem como do acesso rápido e facilitado aos serviços de saúde.



Orienta-se a mulher a realizar a auto palpação das mamas em busca de achados anormais, e buscar esclarecimentos sempre que houver dúvidas quanto aos achados. Essas terão prioridades na marcação de exames, já que aparentemente apresentam alteração na mama. Esta estratégia mostrou ser efetiva, pois a maior parte das mulheres com confirmação da doença identificou o câncer por meio da palpação ocasional.

SINAIS E SINTOMAS

O sintoma mais frequente no câncer de mama é o aparecimento de nódulos, normalmente descobertos durante a realização do auto exame de mama. O processo de formação do câncer pode ser lento e levar vários anos para dar origem a um nódulo palpável. Normalmente são nódulos indolores, duros e irregulares, mas existem tumores que podem ser bem definidos e globosos.

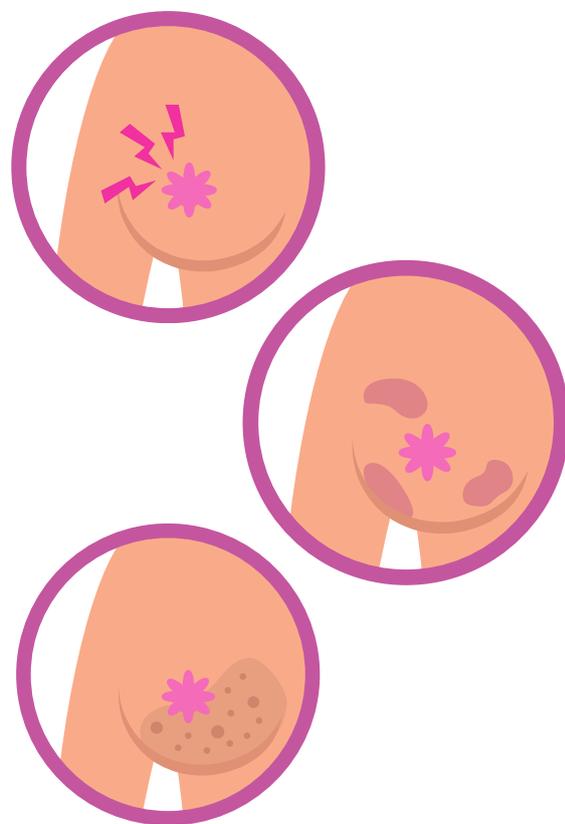


OUTROS SINTOMAS

- Edema na pele, que pode ser relacionado a semelhança com a casca de laranja
- Dor
- Inversão do mamilo
- Descamação ou ulceração no mamilo
- Secreção papilar (líquido que sai do bico dos seios), geralmente rosada e avermelhada
- Linfonodos palpáveis em região axilar, entre outros sintomas

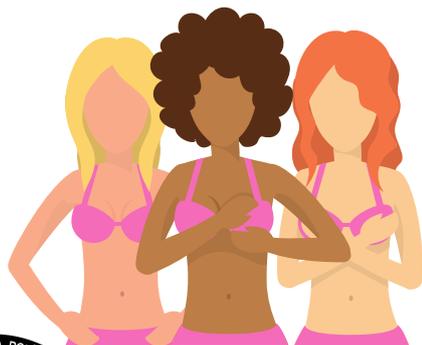
TRATAMENTO

O tratamento para o câncer de mama vai variar de acordo com o estágio da doença, isto é, o quão avançada a doença se encontra, bem como suas características biológicas e condições do paciente. Quando a doença é diagnosticada no início, o tratamento tem finalidade curativa. Quando há evidências de metástases (o tumor se espalha para outras partes do corpo), o tratamento tem como finalidade principal prolongar a sobrevivência do paciente e melhorar sua qualidade de vida durante o tratamento.



MODALIDADES DE TRATAMENTO

- Cirúrgico, quando realizado a mastectomia para retirada total ou parcial da mama
- Radioterapia no local onde se encontram os nódulos
- Quimioterapia
- Hormonioterapia
- Terapias biológicas



AUTO EXAME DA MAMA



MULHER, APRENDA A FAZER O AUTO EXAME EM CASA!

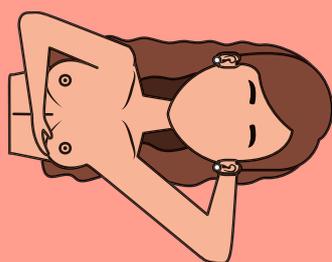


1 - DIANTE DO ESPELHO

Eleve e abaixe os braços. Observe se há alguma anormalidade na pele, alterações no formato, abaulamentos ou retrações.

2 - DURANTE O BANHO

Com a pele molhada ou ensaboadada, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita, estendendo até a axila. Faça o mesmo na mama esquerda.

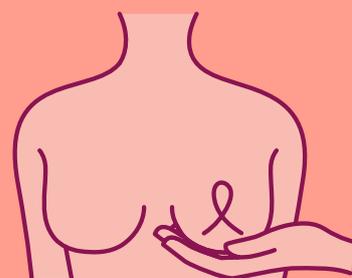


3 - DEITADA

Coloque um travesseiro debaixo do lado esquerdo do corpo e a mão esquerda sob a cabeça. Com os dedos da mão direita, apalpe a parte interna da mama. Inverta a posição para o lado direito e apalpe, da mesma forma, a mama direita.

4 - AINDA DEITADA

Com o braço esquerdo posicionado ao lado do corpo, apalpe a parte externa da mama esquerda com os dedos da mão direita.



Cartilha elaborada pela Coordenação de Saúde SEAGRO

Maria Elise Oliveira

Patrícia Cappellini

Tâmara Camargo

