

INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

Campus Princesa Isabel

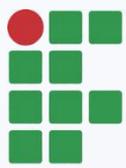
Comissão de Saúde Mental (CSM-PI)

Núcleo de Acompanhamento Psicossocial (NAPS-PI)

Coordenação Pedagógica e de Apoio ao Estudante (COPAE-PI)

Outubro Rosa





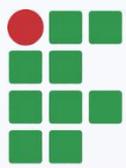
Câncer de Mama

O movimento popular internacionalmente conhecido como Outubro Rosa é comemorado em todo o mundo. O nome remete à cor do laço rosa que simboliza, mundialmente, a luta contra o câncer de mama e estimula a participação da população, empresas e entidades.

O câncer de mama é uma doença causada pela multiplicação desordenada de células da mama; é essa multiplicação anormal de gera o tumor.

Existem vários tipos de câncer de mama, uma vez que a doença pode evoluir de diferentes formas: uns se desenvolvem mais lentos e outros mais rápidos; isso se deve a características do próprio tumor;

Também acomete homens, representando cerca de 1% do total de casos da doença.



INSTITUTO FEDERAL
Paraíba
Campus Princesa Isabel



Comissão de Saúde Mental (CSM-PI)
Núcleo de Acompanhamento Psicossocial (NAPS-PI)
Coordenação Pedagógica e de Apoio ao Estudante (COPAE-PI)

Estatísticas

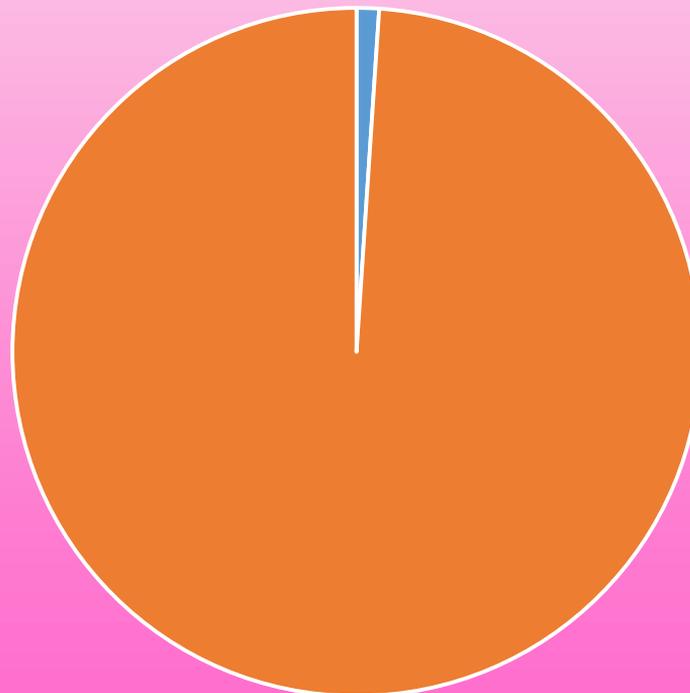
Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), cerca de 66.000 novos casos de câncer de mama surgiram ou surgirão ainda neste ano.

Dados de 2018 que ilustram a gravidade da situação:

Óbitos em 2018: 17.763

Homens: 189

Mulheres: 17.572



■ Homens ■ Mulheres

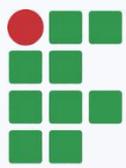


O que aumenta o risco?

Não existe só uma causa, mas a idade é um dos fatores mais importantes de risco para a doença (um em cada 5 casos ocorre após os 50 anos de idade).

Estes, podem ser divididos em três categorias:

Fatores ambientais e comportamentais	Fatores da história reprodutiva e hormonal	Fatores genéticos e hereditários*
Obesidade e sobrepeso após a menopausa;	Primeira menstruação antes de 12 anos;	História familiar de câncer de ovário;
Sedentarismo;	Não ter tido filhos; Primeira gravidez após os 30 anos;	Casos de câncer de mama na família, principalmente antes dos 50 anos;
Consumo em excessivo de bebida alcoólica;	Uso de contraceptivos hormonais (estrogênio-progesterona);	História familiar de câncer de mama em homens;
Exposição frequente a radiações ionizantes (Raios-X).	Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos;	Alteração genética, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2.



Como prevenir?

Cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados através da adoção de hábitos saudáveis, tais como:

- **Praticar atividades físicas;**
- **Alimentar-se de forma equilibrada e saudável;**
- **Manter o peso corporal adequado;**
- **Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;**
- **Amamentar;**
- **Evitar o uso de hormônios sintéticos, como anticoncepcionais e terapia de reposição hormonal;**



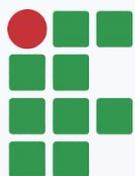
Sinais e sintomas



É possível que o câncer de mama seja percebido em fases iniciais, por meio dos seguintes sinais e sintomas:



12 sintomas do câncer de mama



INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

Campus Princesa Isabel

AUTOEXAME



É importante que cada mulher observe suas mamas sempre que se sentirem confortáveis para tal (seja na hora do banho, no momento da troca de roupa ou em outro momento) e que isto se torne um hábito;

Não é necessário técnica específica e em caso de alguma alteração deve-se procurar uma unidade de saúde para ser avaliada;

Todas as mulheres, independente da idade devem ser estimuladas a conhecer seu corpo para saber o que é normal e o que não é em suas mamas; a maioria dos cânceres de mama é descoberto pelas próprias mulheres.

Essa postura atenta das mulheres é fundamental para a descoberta precoce do câncer de mama.

O SUS oferece mamografia para todas as idades, conforme indicação médica;

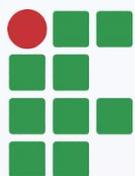
A mamografia de rastreamento (quando não há sinais nem sintomas suspeitos) é recomendada entre 50 e 69 anos, a cada dois anos;

Já para as mulheres que pertencem ao grupo de risco aumentado para este tipo de câncer, recomenda-se mamografia anual a partir dos 35 anos de idade; são considerados grupos de risco as características descritas ao lado:

DETECÇÃO PRECOCE



- ❑ Mulheres com história familiar de, pelo menos, um parente de primeiro grau (mãe, irmã ou filha) com diagnóstico de câncer de mama, abaixo dos 50 anos de idade.
- ❑ Mulheres com diagnóstico histopatológico de lesão mamária proliferativa com atipia ou neoplasia lobular in situ.
- ❑ Mulheres com história familiar de câncer de mama masculino.
- ❑ Mulheres com história familiar de pelo menos um parente de primeiro grau (mãe, irmã ou filha) com diagnóstico de câncer de mama bilateral ou câncer de ovário, em qualquer faixa etária.



INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

Campus Princesa Isabel



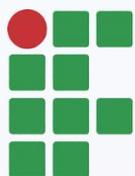
O diagnóstico precoce
pode salvar vidas.

Diagnóstico

Um nódulo ou outro sintoma suspeito nas mamas deve ser investigado para saber se é ou não câncer. Para a investigação, além do exame clínico das mamas, exames de imagem são recomendados (mamografia, ultrassonografia, ressonância), porém o diagnóstico é feito por meio de biópsia;

Nesse momento de pandemia muitas mulheres procuram tardiamente ou estão adiando seus exames de rotina e é importante ressaltar que o diagnóstico precoce é fundamental para um prognóstico bom e as chances de cura em geral;





INSTITUTO FEDERAL
Paraíba
Campus Princesa Isabel

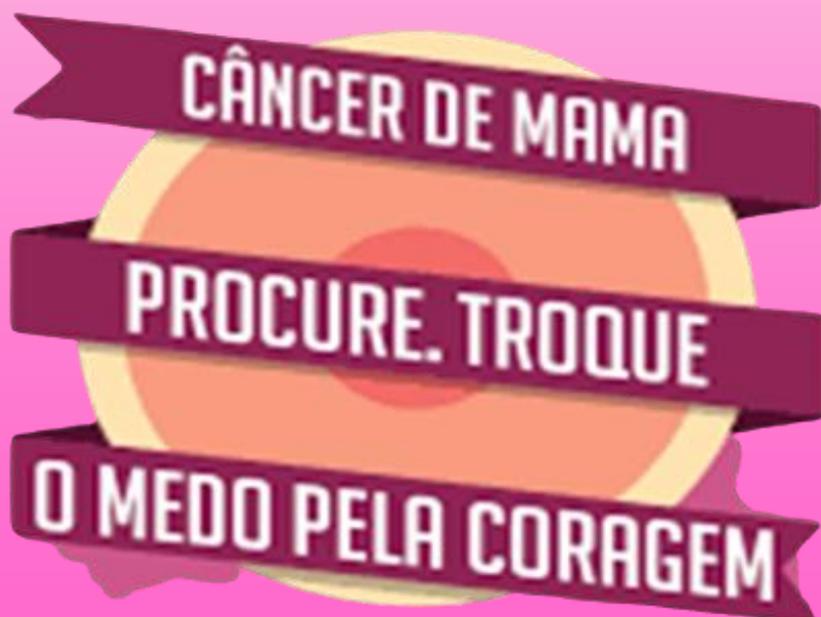


Comissão de Saúde Mental (CSM-PI)
Núcleo de Acompanhamento Psicossocial (NAPS-PI)
Coordenação Pedagógica e de Apoio ao Estudante (COPAE-PI)

Atenção!

Também é importante combater o câncer como sendo uma sentença de morte, uma vez que existe tratamento e cura, desmistificando-o, ao passo que conscientizamos as mulheres a realizar os exames anuais e a ter a devida atenção com foco na prevenção.

Não faça parte destas tristes estatísticas, previna-se!



Material elaborado por:
Érica Ferreira
Técnica em Enfermagem
IFPB- PI