

Outubro Rosa: conscientização e combate ao câncer de mama

O **Outubro Rosa** é um movimento internacional que visa ao estímulo à luta contra o câncer de mama. Essa ação iniciou-se em 1997, nos Estados Unidos, e foi ganhando o mundo como uma forma de conscientização acerca da importância de um diagnóstico precoce e de alerta para a grande quantidade de mortes relacionadas com essa doença.

O símbolo da campanha é um **laço rosa**, que foi feito, inicialmente, pela Fundação Susan G. Komen e distribuído na primeira corrida pela cura do câncer de mama em 1990. Esses laços rosas popularizaram-se e foram usados posteriormente para enfeitar locais públicos e outros eventos que lutavam por essa causa.

O Câncer de Mama

Imagem 1: Incidência de Câncer de mama por faixa etária

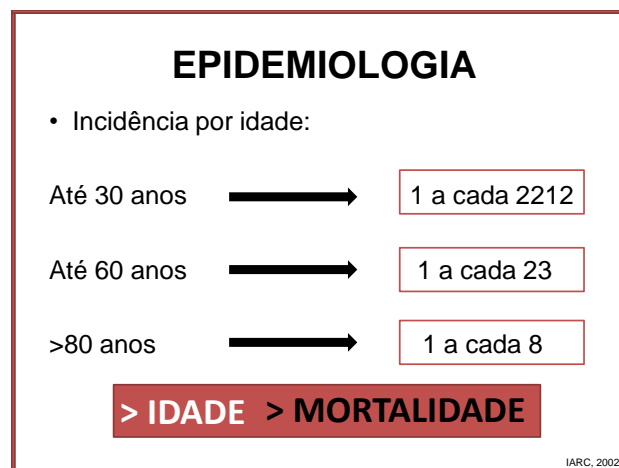



Imagem 2: Incidência de Câncer na mulher

	Localização primária	casos novos	%
Mulheres 	Mama Feminina	57.960	28,1%
	Cólon e Reto	17.620	8,6%
	Colo do Útero	16.340	7,9%
	Traqueia, Brônquio e Pulmão	10.890	5,3%
	Estômago	7.600	3,7%
	Corpo do Útero	6.950	3,4%
	Ovário	6.150	3,0%
	Glândula Tireoide	5.870	2,9%
	Linfoma não Hodgkin	5.030	2,4%
	Sistema Nervoso Central	4.830	2,3%

O **câncer de mama** é o mais comum entre as mulheres em todo o mundo, sendo raro em homens. Normalmente a doença é diagnosticada em exames de rotina quando se percebe um nódulo na região dos seios. Entretanto, muitas vezes, os nódulos não podem ser sentidos, sendo, portanto, fundamental a realização de exames de imagem. O **exame mamográfico** é o principal exame realizado para diagnóstico e deve ser feito por mulheres entre 40 e 69 anos de idade.

Segundo o INCA em 2016 são esperados 57.960 casos novos de câncer de mama com um risco estimado de 56,20 casos a cada 100 mil mulheres

Imagem 3: Fatores de risco para câncer de mama



O **auto exame das mamas**: Aproximadamente 80% dos tumores são descobertos pela própria mulher no auto-exame. Nódulos pequenos podem não ser sentidos, por isso é importante ressaltar que o auto exame, junto a exames periódicos, pode salvar vidas.

Imagem 4: Sinais sugestivos de Câncer de Mama



O câncer de mama possui significativos índices de cura, que giram em torno dos 95% quando descoberto precocemente.

Apesar de muitas vezes o câncer de mama não possuir causa específica, algumas medidas podem ser tomadas como prevenção. A principal forma de prevenir-se é ter uma alimentação saudável, balanceada e rica em alimentos de origem vegetal. É importante também evitar embutidos e o consumo excessivo de carne vermelha. Atividades físicas e hábitos saudáveis de vida, como não fumar nem ingerir bebida alcoólica, também ajudam a evitar a doença.

Estima-se que por meio da alimentação saudável e atividade física é possível reduzir em até 28% o risco da mulher desenvolver a doença;

Atenção: *O diagnóstico precoce é essencial para a cura dessa doença, sendo assim, é fundamental procurar regularmente o médico.*

Dra Patricia Romeiro Bretz - Medica Ginecologista e Obstetra



CRM 120096

Contato: 4784-1535 cons. / WhatsApp: 94947-0867

https://www.facebook.com/patbretzgin/?ref=aymt_homepage_panel [2]