

a vida
continua
OUTUBRO ROSA

Você sabia que o Câncer de Mama é o Câncer mais comum entre as mulheres no Brasil e no Mundo?

Apesar do momento desafiador que todos estamos, é importante manter nossos tratamentos de saúde em dia, já que algumas doenças como o câncer de mama, quando descobertas cedo aumentam muito as chances de sucesso no tratamento.

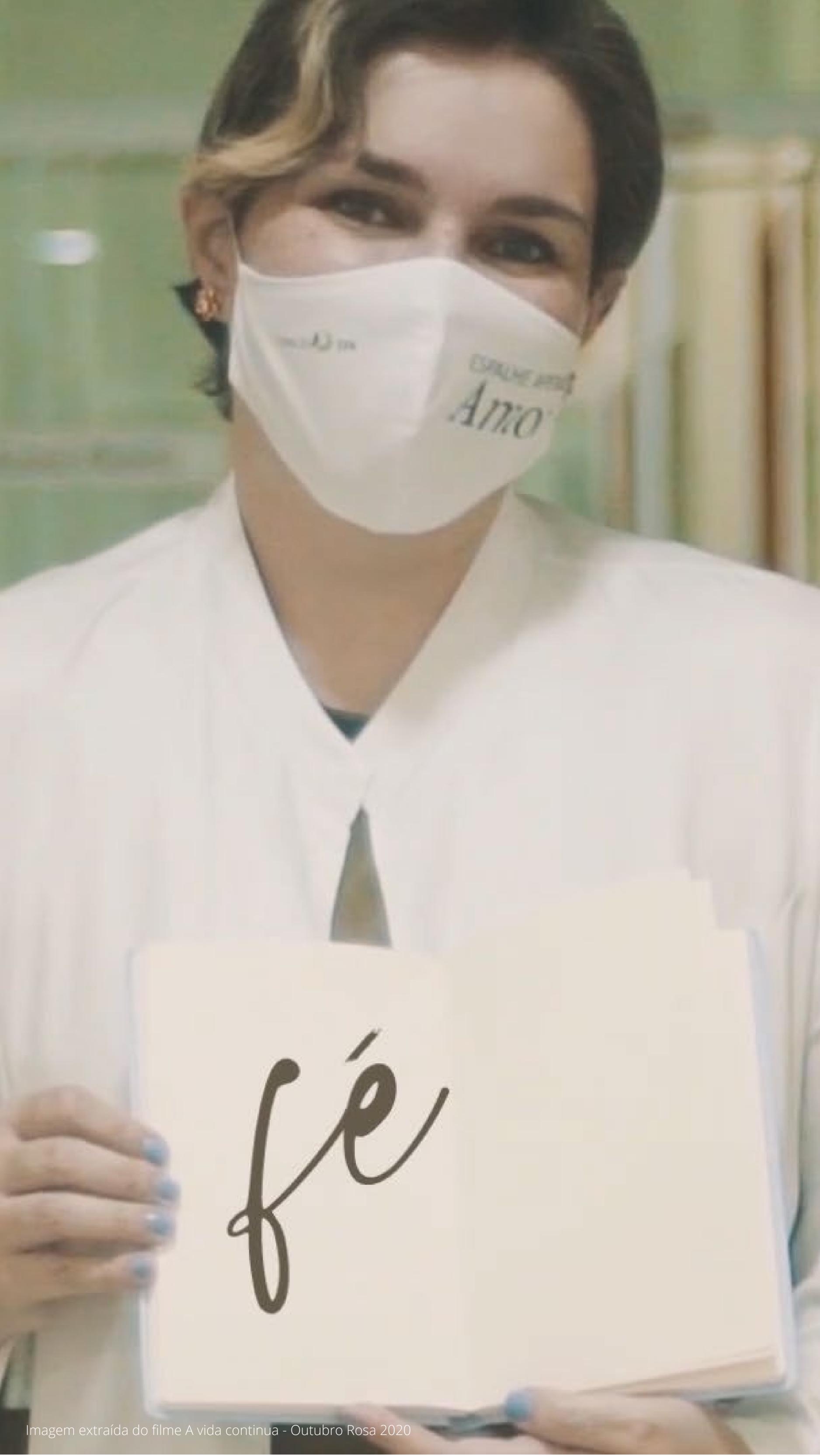
O fato é que, apesar de todas as adaptações e mudanças, não podemos parar.

a vida continua...



sumário

O que é o câncer de mama _____	05
Por que outubro é rosa _____	06
Fatores de risco _____	07
12 sinais do câncer de mama _____	08
Previna-se _____	09
Diagnóstico precoce _____	10
A importância do autoexame _____	11
Como fazer o autoexame _____	12
Dicas _____	15
Oncologia com amor _____	18



mas o que é o câncer de mama?

O câncer de mama é uma doença causada por células que se multiplicam de forma anormal na mama, formando um tumor.

Ele pode se apresentar de várias formas, em alguns casos se desenvolve rapidamente e em outros o seu desenvolvimento é mais lento.

O câncer de mama é o câncer mais comum entre as mulheres no Brasil e no mundo. O Instituto Nacional de Câncer (INCA) estima que para cada ano do triênio 2020/2022, sejam diagnosticados no Brasil 66.280 novos casos de câncer de mama, com um risco estimado de 61,61 casos a cada 100 mil mulheres.

por que outubro é rosa?

Durante o mês de outubro, muitos estados e empresas americanas faziam campanhas sobre o câncer de mama ou sobre a importância dos exames preventivos (como a mamografia). Paralelo a isso, uma organização realizou em 1990 a 1ª “Corrida pela Cura” e lá foram distribuídos laços cor de rosa para as participantes.

Em 1997, também nos EUA, um grupo criou o termo Outubro Rosa e realizava diversos eventos de conscientização para a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama.

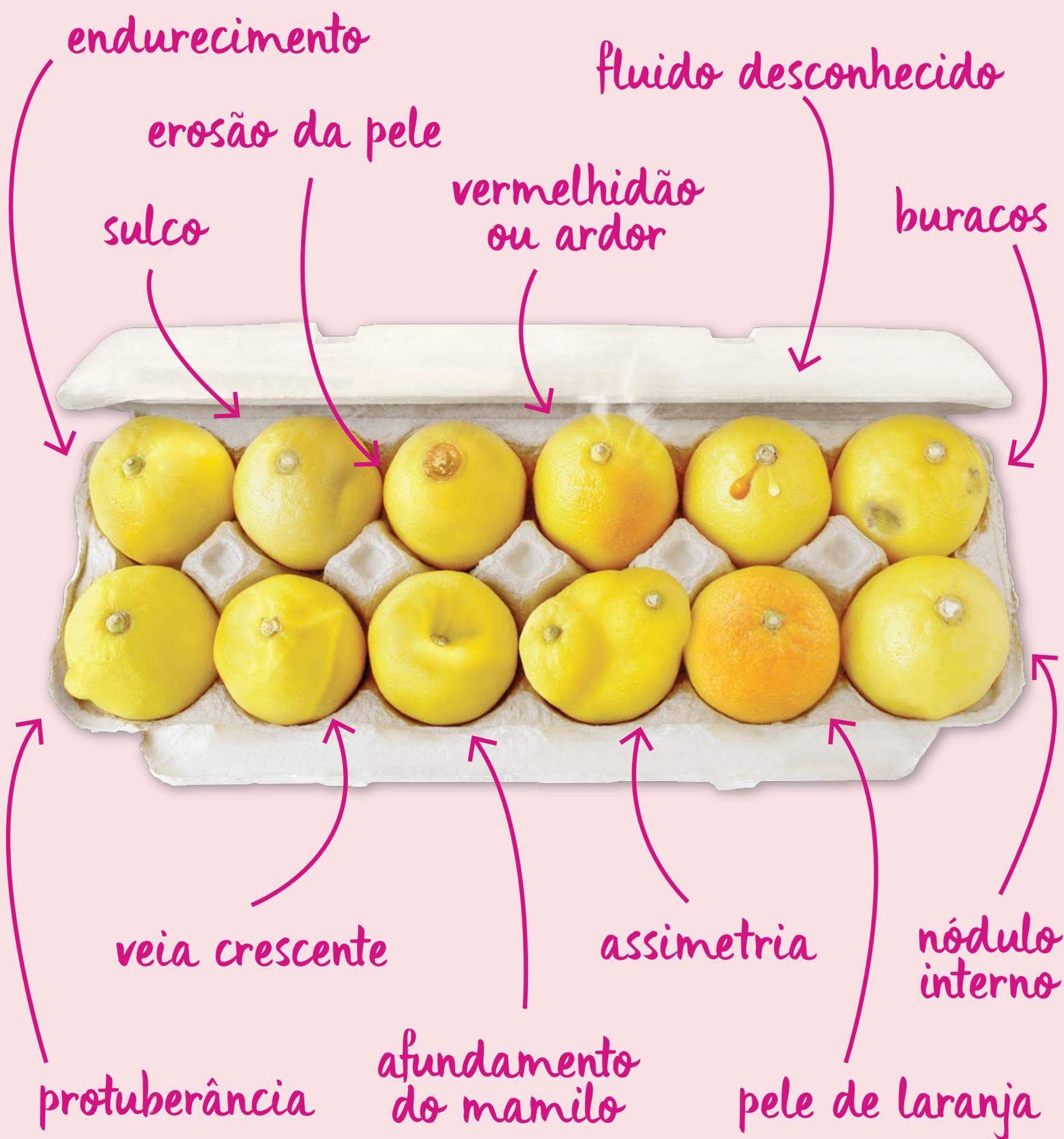
E ao longo dos anos essas ações se espalharam pelo mundo todo, onde prédios são iluminados de rosa e muitos eventos são realizados durante o mês de outubro.

fatores de risco

Não existe uma causa comprovada para o câncer de mama, mas existem diversos estudos que mostram que existem alguns fatores que aumentam o risco da doença:

- Obesidade e sobrepeso após a menopausa;
- Sedentarismo e inatividade física;
- Consumo de bebida alcoólica;
- Tabagismo;
- Mulheres que tem início da menstruação em idade muito jovem e menopausa tardia;
- 5 a 10% dos casos são de caráter genético/hereditário.

12 sinais do câncer de mama*



* Estes limões fazem parte da campanha norte-americana *Know Your Lemons* e nos ajudam a enxergar de um jeito simples os principais sinais do câncer de mama.

previna-se

Faça o autoexame mensalmente.

A partir dos 40 anos a mamografia deve ser realizada regularmente.

Qualquer alteração observada, como nódulos, deformação na mama e no mamilo, alteração na pele e secreção no mamilo deve ser informada ao seu médico.

Não tenha medo! O autoexame é fácil de realizar e pode salvar a sua vida, afinal o câncer de mama, quando descoberto cedo, tem cura!

diagnóstico precoce

Quando falamos de rastreamento falamos de exames preventivos, que são indicados:

- Mamografia de forma rotineira a partir dos 40 anos, anualmente.
- O ultrassom das mamas pode servir como complemento à mamografia em alguns casos quando indicado.
- Se a paciente pertence a uma população de maior risco (portadora de alguma mutação genética ou história familiar para Câncer de mama), deve-se realizar esses exames mais precocemente, iniciados por volta dos 35 anos e com intervalos menores, sempre com orientação médica.

a importância do autoexame

O autoexame das mamas também pode ser uma ferramenta importante na detecção precoce dos sinais do câncer de mama, quando realizado com rotina pelas mulheres.

É indicado pelo menos uma vez no mês, como uma ferramenta de autoconhecimento das mamas e para detectar alguma alteração.

O período mais indicado para fazer o autoexame é entre 3 e 10 dias após o primeiro dia da menstruação. Se você já está na menopausa, escolha um dia fixo no mês.

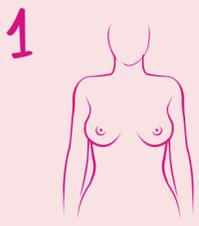
como fazer o autoexame

Faça o autoexame de preferência em frente ao espelho.

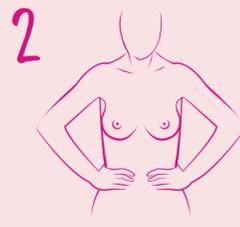
O melhor dia para realiza-lo é de 3 a 10 dias após o primeiro dia da menstruação.

Se você está na menopausa, escolha um dia fixo no mês.

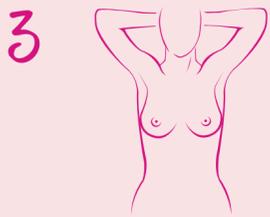
Vamos aprender como fazer o autoexame?



Observe os dois seios,
primeiramente com os
braços caídos;



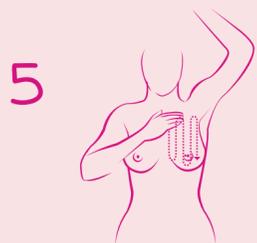
Coloque as mãos na
cintura fazendo força;



Coloque-as atrás da cabeça e
observe o tamanho, posição
e forma do mamilo;



Pressione levemente
o mamilo e veja se
há saída de secreção.

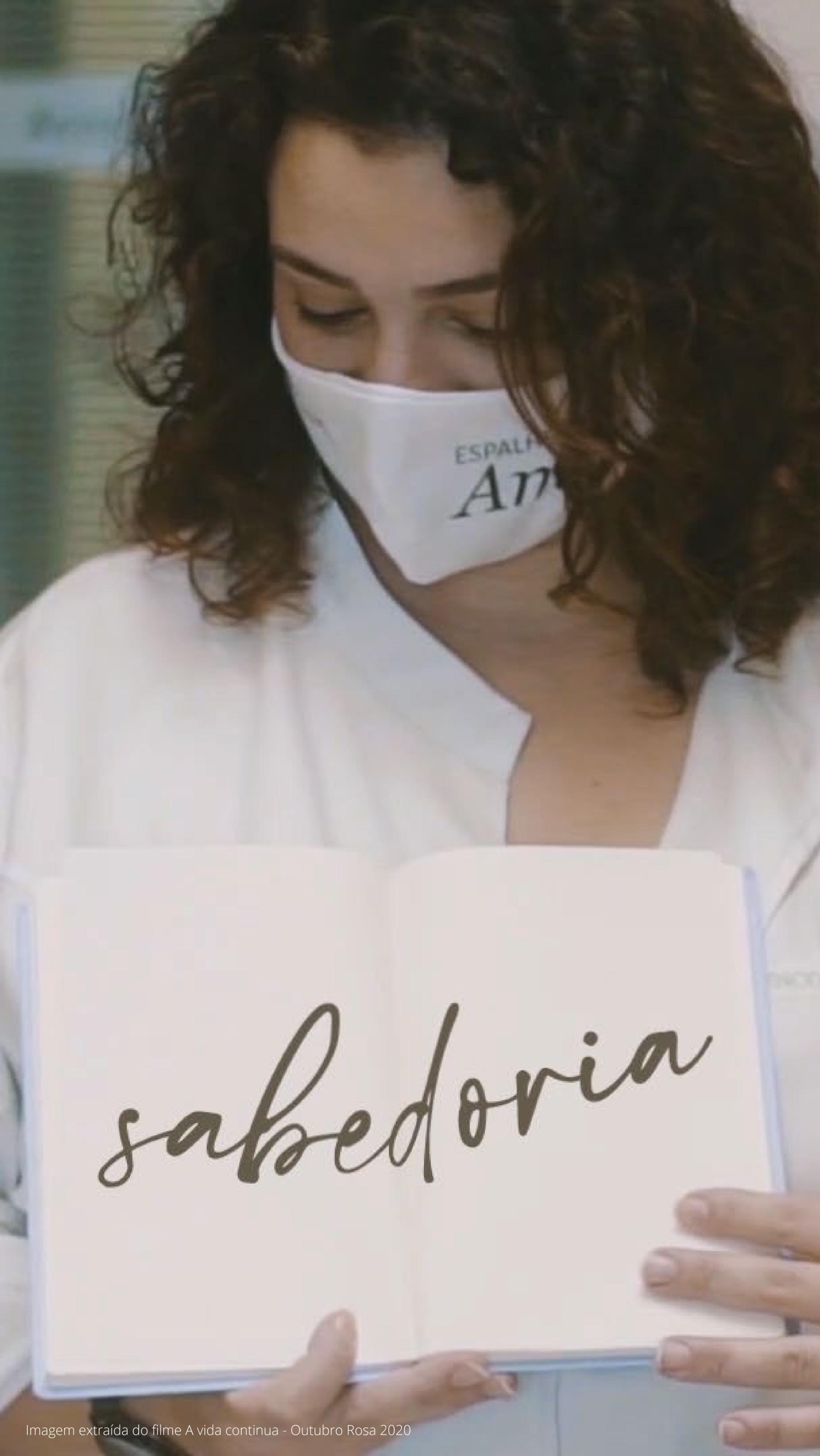


Divida o seio em faixas e analise
devagar cada uma dessas faixas.

Use a polpa dos dedos e não
as pontas ou unhas;



Sinta a mama;
Faça movimentos circulares,
de cima para baixo;
(repita os 3 últimos passo
com a outra mama)



sabedoria

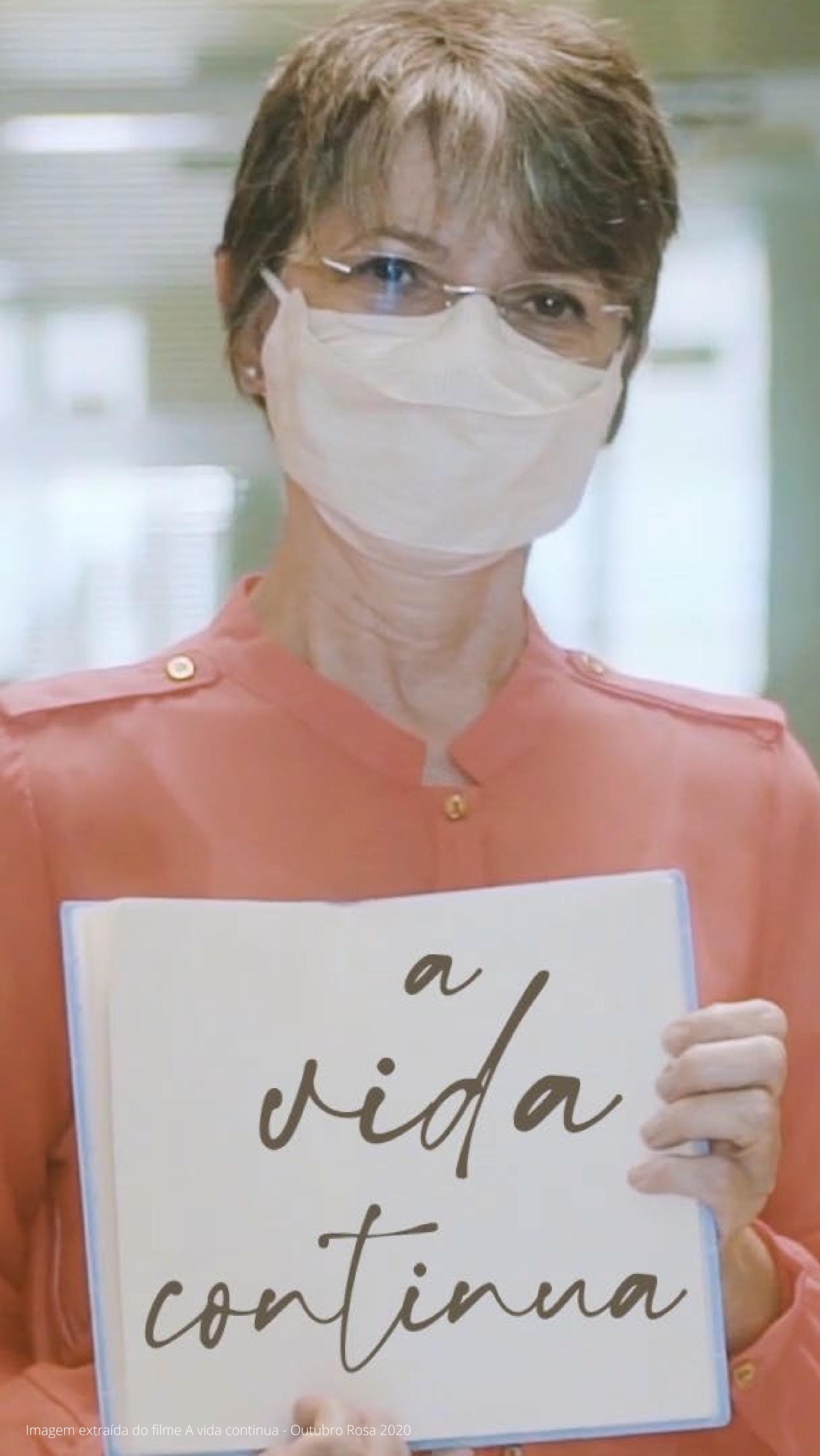
dicas

Hábitos de vida saudáveis ajudam na prevenção de diversas doenças, e também do câncer. Então, estão indicados para diminuir o risco do câncer de mama:

- Prática de atividades físicas (orientada por profissional)
- Alimentação balanceadas
- Diminuição do Stress

Por isso, se você está em tratamento, tem alguma suspeita ou precisa fazer seus exames de rotina converse com seu médico para saber como continuar a cuidar de você.

A vida continua e os cuidados com sua saúde devem continuar também. A detecção precoce do câncer de mama continua sendo importante mesmo diante da Pandemia.



a
vida
continua

oncologia com amor

Nós somos a **Oncoitu** e acreditamos que não existe outro jeito de cuidar que não seja com AMOR.

Somos uma clínica especializada no tratamento do câncer e imunoterapia, com atendimento multidisciplinar.

Localizados em Itu/SP, somos referência em medicina, saúde e qualidade de vida na região.

Sempre nos perguntamos o que realmente importa nessa VIDA? Para nós, a única resposta é fazer ONCOLOGIA COM AMOR e cuidar de vidas.

ONCO  *Itu*
Oncologia com Amor

Rua Euclides Marins e Dias, 102
Vila Nova – Itu /SP

11 2715-7215
11 98817-5923 

www.oncoitu.com.br

 /oncologiaemitu

 @oncologiaitu