



Você tem !!!



Escolha

Outubro Rosa

ONCO  Itu
Oncologia com Amor



Nunca se falou tanto de autocuidado nas esferas psíquicas, físicas e espirituais. As pessoas estão cada dia mais conscientes de que a saúde é consequência de uma série de cuidados com nós mesmos e hábitos de vida saudáveis. Mas queremos instigar o pensamento, “quais cuidados você escolheu hoje?”

Você tem Escolha


O câncer de mama ainda é a doença que mais atinge as mulheres pelo país.

O **diagnóstico precoce** aumenta significativamente as chances de cura. Estudos indicam que 95% dos casos identificados em estágio inicial têm possibilidade de cura.

Vamos juntas continuar falando sobre a importância do autoexame e dos exames anuais.



ESPALHE APENAS
Amor

100%  100%

Sumário

O que é o câncer de mama	05
Por que outubro é rosa	06
Detecção precoce	07
Fatores de risco	08
Sinais do câncer de mama	09
Mamografia	12
Mitos e verdades	13
A importância do autoexame	15
Como fazer o autoexame	16
Dicas	18
Oncologia com amor	21



Imagem extraída do filme Espalhe Apenas Amor



o que é o câncer de mama?

O câncer de mama é um tumor maligno que afeta o tecido mamário.

Sua origem é a multiplicação desordenada de células anormais da mama. E ele pode se apresentar de várias formas, em alguns casos se desenvolve rapidamente e em outros o seu desenvolvimento é mais lento.

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.



defecção
precoce

Manter um calendário de exames regulares é a melhor forma de identificar precocemente doenças como o câncer de mama.

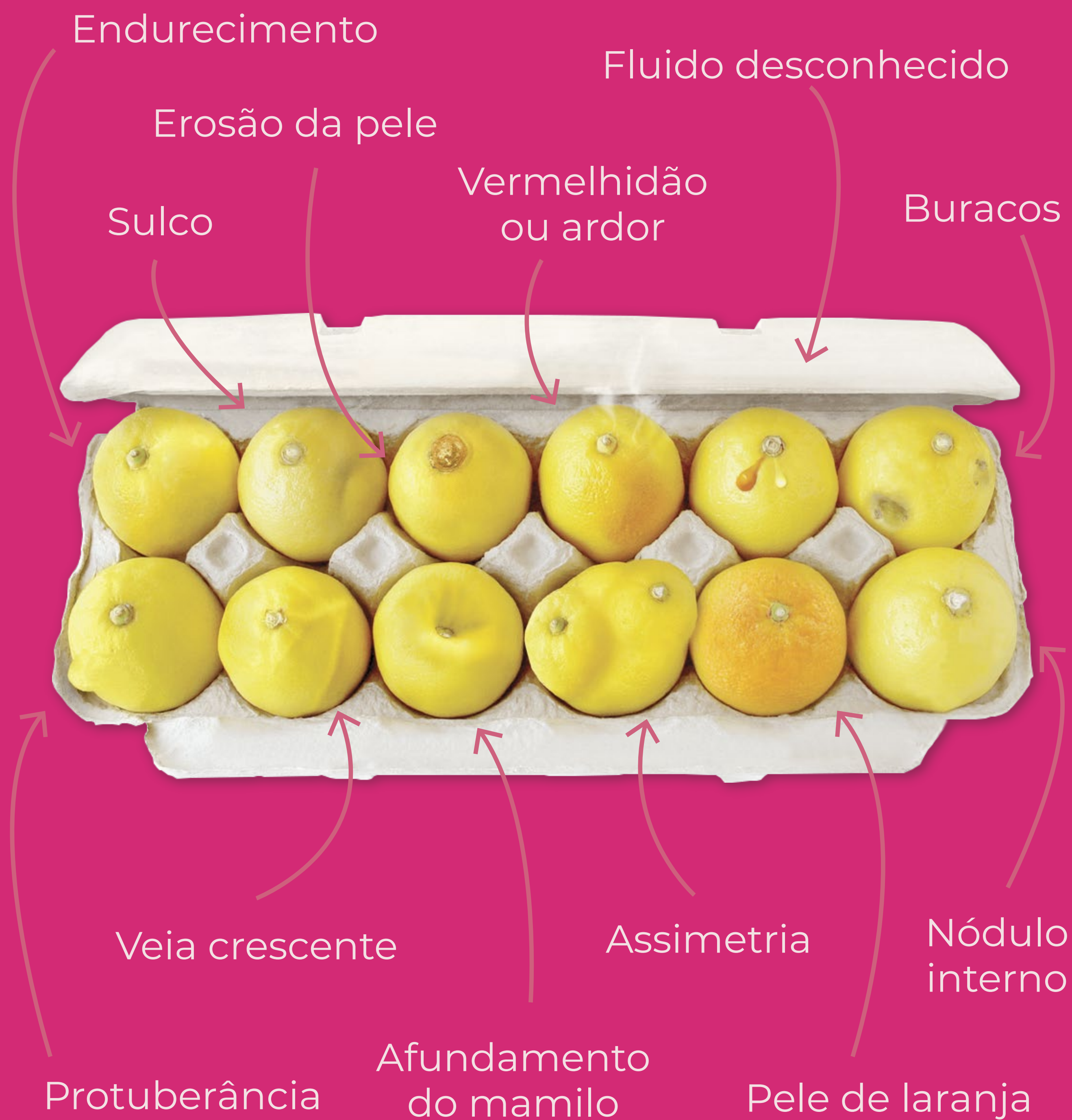
O INCA (Instituto Nacional do Câncer) define como estratégias para a detecção precoce do câncer de mama o **rastreamento** (aplicação de teste ou exame numa população sem sinais e sintomas sugestivos de câncer de mama, com o objetivo de identificar alterações sugestivas de câncer e encaminhar as mulheres com resultados anormais para investigação diagnóstica) e o **diagnóstico precoce** (abordagem de pessoas com sinais e/ou sintomas iniciais da doença).

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.

Quando falamos de exames preventivos, estes são os mais 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.

mamografia

A melhor forma de identificar o câncer de mama precocemente é a mamografia. Ela é capaz de identificar os estágios iniciais do câncer de mama, evitando assim cirurgias desnecessárias.

E é o único tipo de exame que é capaz de, comprovadamente, diminuir a mortalidade.

Sempre que sentir alguma alteração nas mamas, é aconselhado consultar-se com um médico.

mitos e verdades sobre a mamografia

Dói para fazer a mamografia.

Verdade. Para fazer o exame, é necessário comprimir a mama e algumas pacientes sentem dor, enquanto outras, não.

É um exame muito caro.

Mito. Toda paciente atendida pelo SUS não paga nada para a realização da mamografia. E todos os convênios e seguros de saúde cobrem o custo do exame.

A radiação da mamografia faz mal para a saúde.

Mito. Este exame utiliza raios-X em pequena quantidade que não faz mal.

Mulheres que estão amamentando podem realizar a mamografia.

Verdade. Não há nenhuma contraindicação da mamografia em mulheres que estejam amamentando.



Imagem extraída do filme Espalhe Apenas Amor

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.

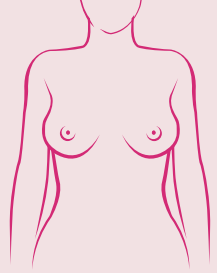
como fazer o autoexame

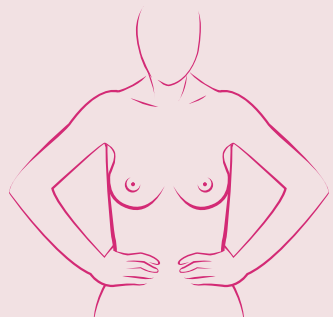
O autoexame deve ser feito de preferência em frente ao espelho.

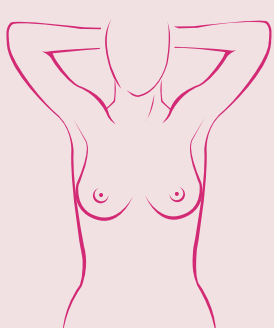
O melhor período para realizá-lo é de 3 a 10 dias após o primeiro dia da menstruação.


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

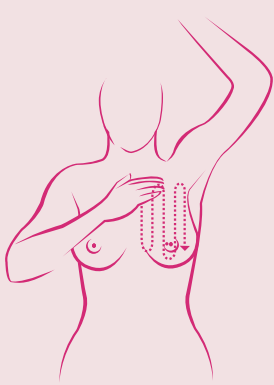
Vamos aprender como fazer o autoexame?

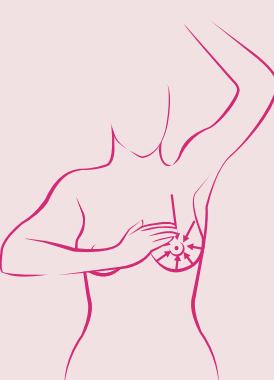
1  Observe os dois seios, primeiramente com os braços caídos;

2  Coloque as mãos na cintura fazendo força;

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

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

5  Divida o seio em faixas e analise devagar cada uma dessas faixas. Use a polpa dos dedos e não as pontas ou unhas;

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

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 estresse

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.

Ainda bem que a vida continua e os cuidados com sua saúde devem continuar também. A detecção precoce do câncer de mama continua sendo importante mesmo diante de cenários desafiadores.



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