



OUTUBRO ROSA



**SINDICATO DOS BANCÁRIOS DE
CAMPO GRANDE-MS E REGIÃO**

Na campanha de conscientização
da mulher bancária contra o câncer
de mama.

Outubro Rosa: Cuidado e prevenção que salvam vidas

O Sindicato dos Bancários de Campo Grande-MS e Região apoia a campanha “Outubro Rosa” e chama atenção de todas as mulheres bancárias sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama.

Uma avó, uma mãe, uma tia, uma filha, uma amiga. Qualquer mulher pode ser atingida pelo câncer de mama. É preciso a conscientização de toda a sociedade, pois quando a doença é diagnosticada não apenas a paciente, mas a família inteira enfrenta desafios. Marido, pais e filhos terão suas vidas transformadas.

A rotina das bancárias é cheia de compromissos profissionais e familiares e, muitas vezes, o cuidado com a saúde não tem espaço nessa correria. O Sindicato dos Bancários de Campo Grande faz um alerta a essas mulheres sobre a necessidade de fazer uma pequena pausa, pelo menos uma vez por mês, para realização do autoexame. Também é importante o acompanhamento por meio da mamografia, principalmente, após os 50 anos.

A estimativa do INCA (Instituto Nacional do Câncer) é que 59.700 casos da doença sejam registrados no Brasil até o final de 2018. O objetivo da campanha “Outubro Rosa” é divulgar informações sobre o câncer de mama para estimular o diagnóstico precoce, o que aumenta as chances de cura da doença.

O câncer de mama é o tipo de câncer mais comum entre as mulheres no Brasil e no mundo, depois do câncer de pele não melanoma. A incidência maior geralmente é a partir dos 50 anos, mas cerca de 4,5% dos casos são registrados em mulheres com menos 35 anos.

De acordo com o INCA, o câncer de mama também acomete homens, porém, é raro, representando apenas 1% do total de casos da doença.

O movimento “Outubro Rosa” surgiu na década de 90, nos Estados Unidos, com o objetivo de promover a conscientização da população quanto aos riscos, as formas de prevenção e a necessidade de diagnóstico precoce do câncer de mama.

Atualmente, a campanha acontece em vários países do mundo. Durante todo o mês de outubro, são realizadas ações de prevenção, divulgação de informações e decoração de monumentos e prédios públicos com a cor rosa, que simboliza a luta das mulheres contra a doença.

Como fazer o autoexame?

O autoexame é recomendado para todas as mulheres a partir dos 20 anos e deve ser feito após o início da menstruação. A mulher deve observar as mamas em três situações: frente ao espelho, em pé (durante o banho) e deitada.

Em frente ao espelho:

- Observar as mamas, com os braços caídos, com os braços levantados e com a mão na cintura;
- Avaliar tamanho, forma e cor das mamas. Verificar se há inchaços ou alterações.

Em pé:

- Com os dedos da mão juntos e esticados, faça movimentos circulares em toda a mama e de cima para baixo. Depois da palpação da mama, deve-se também pressionar os mamilos suavemente para observar se existe a saída de qualquer líquido.

Deitada:

- Deitar e colocar o braço esquerdo na nuca;
- Palpar a mama esquerda com a mão direita, e depois, a mama direita com a mão esquerda.

Ao identificar alterações persistentes nas mamas, a mulher deve procurar imediatamente um serviço para avaliação diagnóstica. No entanto, nem sempre tais alterações estão relacionadas ao

câncer de mama.

É importante destacar ainda que, o autoexame não é uma forma de diagnosticar o câncer de mama, e sim da mulher conhecer seu corpo e identificar possíveis alterações. O diagnóstico da doença deve ser feito por meio da mamografia.

Fique atenta aos sinais e sintomas

É importante que as mulheres fiquem atentas a qualquer alteração suspeita na mama. O câncer de mama pode ser percebido a partir de alguns sinais como caroço, sensibilidade aumentada, dor ou alterações na forma da mama. Conheça os principais sintomas:

- Caroço (nódulo) fixo, endurecido e, geralmente, indolor;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no bico do peito (mamilo);
- Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço;
- Saída espontânea de líquido dos mamilos.

Ao suspeitar de algum nódulo ou alterações nas mamas, procure a unidade de saúde mais próxima.

Fonte: INCA

Como prevenir?

De acordo com o INCA, a prevenção do câncer de mama não é totalmente possível em função da multiplicidade de fatores relacionados ao surgimento da doença. No entanto, a adoção de hábitos saudáveis pode reduzir em até 28% o risco de a mulher desenvolver câncer de mama.

São eles:

- Praticar atividade física regularmente;
- Alimentar-se de forma saudável;
- Manter o peso corporal adequado;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Amamentar.



OUTUBRO
ROSA