



Outubro Rosa

Outubro é tempo de ser rosa! É tempo de intensificar as ações de saúde e estender o cuidado para aquilo que por muitas décadas foi expressão de feminilidade, de fertilidade e de maternidade. Foi também símbolo de emancipação e de grandes conquistas femininas nos campos histórico e político. É com esse intuito que a Polícia Civil de Minas Gerais (PCMG), por meio do Hospital da Polícia Civil (HPC) traz atenção aos cuidados para a prevenção do câncer de mama.

O câncer de mama acomete muitas mulheres e ocorre através de mutações genéticas de caráter maligno, que podem ser de origem hereditária ou adquirida. No Brasil, dentre os diversos tipos de cânceres que atingem o público feminino, o câncer de mama, em especial, tem sido a principal causa de mortalidade para o gênero em questão. O importante saber é que, com o diagnóstico precoce, a maioria dos casos tem um bom prognóstico.

Vários fatores podem contribuir para a sua maior incidência, como: primeira menstruação precoce (antes dos 12 anos), menopausa tardia (após os 55 anos), primeira gravidez após os 30 anos, não ter tido filhos, ter feito reposição hormonal por período prolongado, não ter amamentado, possuir parentes de primeiro grau que tiveram câncer de mama ou de ovário antes dos 50 anos, tabagismo, sedentarismo, sobrepeso, exposições frequentes a radiações ionizantes, consumo excessivo de bebidas alcoólicas, dentre outros fatores a serem considerados mediante consulta com o seu médico.

Proteção

A melhor proteção é a informação! Realize o autoexame das mamas com frequência para se autoconhecer. E observe sinais: vermelhidão e mudança de textura da pele das mamas (aspecto semelhante à casca de laranja), mudança da curvatura ou retração dos mamilos, nódulos palpáveis, com ou sem dor nos seios ou nas axilas e presença de secreções mamilares inespecíficas. Esses são sinais de alerta e não dispensam um exame clínico das mamas feito por profissional de saúde qualificado.

A mamografia, tipo de exame de imagem guiado por radiografia das mamas, é o exame preconizado para rastreamento precoce de atipias mamárias. A Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde (MS) recomendam a sua realização a partir dos 50 anos, sendo que a sua frequência, mediante ausência de alterações, é bienal. Para a Sociedade Brasileira de Mastologia, esse exame pode ser feito a partir dos 40 anos, com um controle anual. O importante é procurar orientação de um profissional de saúde qualificado e juntos discutirem o melhor plano de acompanhamento para você!

Fontes:

Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Câncer de mama: É preciso falar disso. 1º ed. Rio de Janeiro – INCA – 2014.

Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva; Fundação Oswaldo Cruz. A mulher e o câncer de mama no Brasil. 3º ed. Rio de Janeiro – INCA; Fiocruz – 2018.

Sociedade Brasileira de Mastologia. Câncer de mama. Consenso da Sociedade Brasileira de Mastologia – Regional Piauí – 2017.