



OUTUBRO ROSA: REFORCE SEU LAÇO COM A VIDA!



Fonte: Centro de Auxílio às Pessoas com Câncer, 2017.

Durante todo o mês de outubro, celebramos a campanha de conscientização sobre a importância de prevenção contra o câncer de mama. Essa doença é resultante da multiplicação de células mamárias anormais, que formam tumor(es) com potencial de acometer outros tecidos e órgãos.

Dentre os principais sinais e sintomas, destacam-se: nódulo fixo e geralmente indolor na mama; pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço; alterações no mamilo; saída de líquido anormal do mamilo; e pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja. Para a realização do autoexame (uma medida de precaução apenas primária), palpe e sinta suas mamas no dia a dia, a fim de reconhecer suas variações naturais e identificar alterações suspeitas.

A evolução da doença é variável: em alguns casos, ela se desenvolve rapidamente; em outros não. Em geral, se diagnosticada e tratada precocemente, costuma ter bom prognóstico. A descoberta do câncer de mama no início aumenta as chances de tratamento e cura. Portanto, se houver alterações suspeitas nas mamas, procure o quanto antes um serviço de saúde.

Não existe somente uma causa associada ao câncer de mama. Diversas questões podem estar relacionadas a ele, a saber: fatores ambientais ou comportamentais; hormonais ou relacionados ao histórico reprodutivo; e genéticos ou hereditários (**Tabela I**). No entanto, a confirmação de um ou mais desses fatores de risco não significa necessariamente que a pessoa terá câncer de mama. Além disso, o risco de desenvolver a doença aumenta com a idade, sendo maior a partir dos 50 anos.

Tabela 1 | Principais Fatores de Risco Relacionados ao Câncer de Mama

FATORES DE RISCO		
Comportamentais/ ambientais	Hormonais/ relacionados à história reprodutiva	Hereditários/genéticos
<ul style="list-style-type: none"> • Sedentarismo • Obesidade e sobrepeso (especialmente após a menopausa) • Consumo de bebida alcoólica • Exposição frequente a radiações ionizantes (raios-X, tomografia, entre outros) 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de contraceptivos orais por tempo prolongado • Uso de reposição hormonal pós-menopausa • Primeira menstruação antes dos 12 anos • Primeira gravidez após os 30 anos • Não ter tido filhos • Menopausa tardia (após os 55 anos) 	<ul style="list-style-type: none"> • Histórico familiar de câncer de ovário, câncer de mama em homens, câncer de mama em mulheres (principalmente antes dos 50 anos) • Alterações genéticas nos genes BRCA1 e BRCA2

Fonte: INCA, 2016.

A prática de atividades físicas, a manutenção do peso corporal adequado, a diminuição do consumo de bebidas alcoólicas e a amamentação ajudam a reduzir o risco da doença.

No entanto, além de conscientizarmos sobre a importância da prevenção do câncer de mama, precisamos abordar o câncer de colo de útero (o quarto tipo de câncer mais comum em mulheres no Brasil). Essa doença, que apresenta grande potencial de cura quando diagnosticada precocemente, é causada pela infecção persistente a partir de alguns tipos do papilomavírus humano (HPV) que causam alterações nas células do colo do útero, as quais poderão evoluir para o câncer. Essas modificações celulares

são descobertas facilmente por meio do exame preventivo (a Colpocitologia Oncótica, também chamada de Papanicolaou).

Os sintomas do câncer de colo de útero começam a aparecer na fase mais avançada da doença e incluem quadros de sangramento vaginal intermitente ou após a relação sexual, secreção vaginal anormal e dor abdominal associada a queixas urinárias ou intestinais (nos casos mais avançados). Infecção pelo HPV, início precoce da atividade sexual, múltiplos parceiros sexuais, baixa da imunidade, tabagismo e más condições de higiene são os principais fatores de risco.

A prevenção do câncer de colo de útero está diretamente associada ao diagnóstico precoce, com a detecção das lesões precursoras no Exame Papanicolaou. O preservativo masculino (camisinha) usado durante o contato sexual, com ou sem penetração, não protege totalmente da infecção pelo HPV, pois não cobre todas as áreas passíveis de infecção. Já a camisinha feminina, que cobre também a vulva, evita mais eficazmente o contágio se utilizada desde o início da relação sexual. A vacinação de meninas e meninos contra o HPV (**Tabela 2**) continua sendo uma medida preventiva bastante eficaz, apesar de não os proteger contra todos os subtipos do vírus.

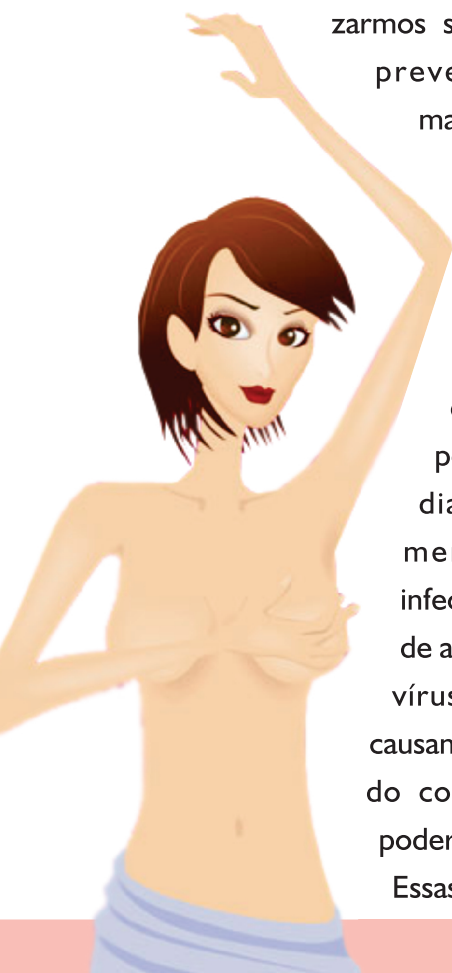


Tabela 2 | Calendário de Vacinação contra o HPV, Preconizado pelo Ministério da Saúde

FAIXA ETÁRIA	EXAMES PARA RASTREAMENTO
Meninas de 9 a 14 anos de idade	Duas doses (dose inicial + segunda dose seis meses após a primeira)
Meninos de 12 a 13 anos de idade	Duas doses (dose inicial + segunda dose seis meses após a primeira)

Fonte: Ministério da Saúde, 2016.

A **Tabela 3** relaciona os exames de rotina necessários ao rastreamento do câncer de mama e do câncer de colo de útero em mulheres, de acordo com a respectiva faixa etária.

Tabela 3 | Relação de Exames para Rastreamento do Câncer de Mama e do Câncer de Colo de Útero em Mulheres

FAIXA ETÁRIA	EXAMES PARA RASTREAMENTO
A partir dos 25 anos até os 64 anos	Exame Papanicolaou (Exame Citopatológico do Colo do Útero) anual. Se os dois primeiros exames anuais forem normais, realizar a cada três anos.
A partir dos 50 anos até os 69 anos	Mamografia bienal.

Fonte: Ministério da Saúde, 2016.



*Reforce seu laço
com a vida.*
Previna-se!