

## 10/10/2017 11:49 - Outubro Rosa alerta sobre prevenção do câncer de mama



Em diversas partes do mundo, o mês de outubro é dedicado ao movimento Outubro Rosa, campanha que tem como objetivo alertar a respeito do câncer de mama e da importância do diagnóstico precoce. Dados do INCA (Instituto Nacional de Câncer), revelam que o câncer de mama é o segundo tipo mais frequente no mundo, perdendo somente para o de pele, e o mais comum entre as mulheres, respondendo por 28% dos novos casos a cada ano.

De acordo com Renato de Oliveira, ginecologista responsável pela área de reprodução humana da Criogênese, o câncer de mama é definido como o crescimento de células malignas a partir do tecido mamário. “Um sintoma é o surgimento do nódulo no seio, que pode ou não ser palpável. Por isso, é importante que a mulher fique atenta também a outros sinais como inchaço, alterações na coloração,

tamanho, formato, textura da pele das mamas e secreções que saem dos mamilos”.

O especialista ainda ressalta que duas importantes maneiras para o diagnóstico precoce do câncer de mama são a realização do exame clínico e a mamografia. “O exame clínico, geralmente, é capaz de detectar lesões superficiais com tamanhos a partir de um centímetro e deve ser realizado em todas as consultas ginecológicas de rotina.

Destaca-se a realização habitual do autoexame, fato que poderia levar a uma avaliação médica antecipada e um ganho de tempo na investigação. Já a mamografia pode detectar lesões pequenas, que ainda não se transformaram em câncer, mas poderiam ter grande potencial para tal. Mulheres a partir dos 40 anos devem fazer mamografia uma vez ao ano. Caso tenham algum parente próximo com câncer de mama, o início da investigação é antecipado. A ultrassonografia pode ser indicada como exame complementar, assim como há indicações específicas para o rastreamento com a ressonância nuclear magnética. As mulheres com fatores de risco devem ter atenção especial e não postergar a procura de uma orientação especializada com seu ginecologista”, orienta Dr. Renato.

### PREVENÇÃO

Algumas medidas básicas são essenciais para a prevenção da doença. Manter o peso sob controle, adotar uma alimentação saudável e praticar exercícios físicos estão entre as principais precauções, como explica Dr. Renato. “A amamentação, a boa alimentação, prática de exercícios, controle da massa corporal, enfim, um estilo de vida saudável reduzem o risco de câncer de mama”.

O médico também destaca a importância do autoexame, que apesar de não substituir os exames regulares, ajuda a mulher na detecção de alterações nas mamas. “O autoexame deve ser realizado uma vez ao mês, na semana seguinte ao término da menstruação. A mulher deve se posicionar em frente ao espelho, com uma mão atrás da nuca, usando a outra para palpar a mama suavemente com os dedos. Enquanto isso, ela deve observar se há alguma alteração visível, como por exemplo, alteração na pele ou no formato da mama. Para as pacientes que não menstruam, recomenda-se o autoexame sempre no mesmo dia de cada mês”, finaliza.

O **Jornal Notícias RO** apoia durante todo este mês a campanha e convida você, mulher a se prevenir contra o câncer de mama, entre nessa luta você também.

**Fonte:** Redação Notícias RO