



Em boa parte do planeta, o antepenúltimo mês do ano é marcado por uma mobilização internacional que tem o objetivo conscientizar a sociedade sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama. Esse tipo é o mais acomete as mulheres no mundo todo. Por isso, a campanha batizada de Outubro Rosa é fundamental para alertar sobre os cuidados que podem ajudar no diagnóstico precoce, fundamental para aumentar as chances de cura e o sucesso do tratamento.

Segundo especialistas, quanto mais cedo detectada a doença, menores são as chances de o tumor se espalhar para outras partes do corpo e mais eficazes serão as opções de tratamento. Mas como é feito esse diagnóstico precoce?

O autoexame das mamas, realizado regularmente, permite identificar qualquer alteração como nódulos, caroços, secreções pelo mamilo, vermelhidão ou descamação da pele. É importante ressaltar que o autoexame não substitui os exames médicos, mas serve como um alerta para procurar um profissional de saúde. Já o exame clínico das mamas é realizado por um médico e consiste na palpação das mamas para identificar qualquer alteração. É um procedimento simples que deve ser realizado todos os anos.

Para mulheres a partir dos 40 anos, a recomendação é que realizem a mamografia ao menos uma vez ao ano. Trata-se de um exame de imagem que utiliza raios X para examinar o tecido mamário. É um dos métodos mais eficazes para detectar o câncer de mama nas suas fases iniciais, quando o tumor ainda é pequeno e as chances de cura são maiores.

A ultrassonografia é um outro exame que utiliza ondas sonoras para criar imagens das mamas. Frequentemente é utilizada em conjunto com a mamografia para avaliar lesões detectadas na mamografia ou em mulheres com mamas densas. Já a ressonância magnética é um exame mais complexo, indicado em casos específicos, como em mulheres com alto risco de desenvolver câncer de mama ou para avaliar a extensão de um tumor já diagnosticado.

Fatores de risco

Diversos fatores podem contribuir para o desenvolvimento do câncer de mama, incluindo predisposição genética, idade, hábitos de vida e fatores ambientais. O histórico familiar, por exemplo, pode aumentar o risco de doença, assim como o sedentarismo, o tabagismo e a má alimentação. Por isso, é essencial que as mulheres mantenham uma rotina de cuidados com a saúde, adotando hábitos saudáveis como a prática de atividades físicas, uma alimentação equilibrada e a redução do consumo de álcool e tabaco.

Além disso, como já dito anteriormente, o autocuidado desempenha um papel crucial na prevenção e no diagnóstico precoce. O autoexame das mamas deve ser feito regularmente, mas não substitui os exames clínicos. Consultas periódicas com um médico e a realização da mamografia, especialmente a partir dos 40 anos, são essenciais para identificar alterações de forma precoce e aumentar as chances de um tratamento bem-sucedido.

Como se prevenir

A prevenção do câncer de mama é um tema de grande importância para a saúde feminina. Embora não exista uma forma infalível de evitar a doença, adotar hábitos saudáveis e realizar exames preventivos regularmente pode reduzir o risco.

Alimentação equilibrada: Uma dieta rica em frutas, legumes e verduras, com baixo consumo de gorduras saturadas e açúcares, fortalece o sistema imunológico e ajuda a manter um peso saudável.

Atividade física regular: Praticar exercícios físicos regularmente ajuda a controlar o peso, regula os hormônios e reduz o risco de diversas doenças, incluindo o câncer de mama.

Controle do peso: Manter um peso saudável é fundamental para a saúde em geral e pode reduzir o risco de diversos tipos de câncer, incluindo o de mama.

Amamentação: A amamentação, especialmente por um período prolongado, está associada a um menor risco de desenvolver câncer de mama.

Evitar o tabagismo e o consumo excessivo de álcool: Essas substâncias são prejudiciais à saúde em geral e aumentam o risco de diversos tipos de câncer.

Exames preventivos: Realizar regularmente o exame clínico das mamas e a mamografia a partir dos 40 anos (ou antes, em casos de alto risco), conforme orientação médica, é fundamental para o diagnóstico precoce do câncer de mama.

Controle do estresse: O estresse crônico pode afetar o sistema imunológico e aumentar o risco de diversas doenças. Práticas como meditação, yoga e atividades relaxantes podem ajudar a controlar o estresse.

Aspectos emocionais

Sobre a relação entre fatores emocionais e o câncer de mama, o tema tem sido objeto de muitas pesquisas e debates ao longo dos anos. Embora a comunidade científica ainda não tenha evidências conclusivas para comprovar que emoções como estresse, tristeza ou raiva podem causar o câncer de mama, é importante entender alguns pontos:

A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que a depressão, por exemplo, é duas vezes mais prevalente em mulheres do que em homens. Outras pesquisas de órgãos internacionais apontam que mulheres que trabalham são muito mais estressadas e têm níveis de ansiedade muito maiores que dos homens.

Essa diferença de gênero é um fenômeno global que tem acendido o sinal de alerta entre pesquisadores e profissionais da saúde. E, apesar de fatores emocionais não serem considerados a causa direta do câncer de mama, podem influenciar na saúde e na forma como as pessoas lidam com a doença. O estresse afeta o sistema imunológico, tornando o corpo mais vulnerável a diversas doenças, incluindo o câncer. É fundamental buscar apoio psicológico e emocional durante o tratamento, além de cuidar da saúde física.

A campanha

O Outubro Rosa é um movimento internacional que visa conscientizar a população sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama. A história da mobilização começa nos Estados Unidos, na década de 1990. A Fundação Susan G. Komen for the Cure, em busca de chamar a atenção para a causa, organizou a primeira Corrida pela Cura. Para identificar os participantes e simbolizar a luta contra o câncer de mama, foram distribuídos laços rosas, cor que depois tornou-se o símbolo universal da campanha. O laço, por sua vez, passou a ser utilizado em diversas ações de conscientização, ganhando cada vez mais visibilidade.

A escolha de um mês específico teve como objetivo concentrar as ações de conscientização em um único período, facilitando a divulgação e o engajamento da população. No Brasil, o Outubro Rosa ganhou força a partir dos anos 2000. Monumentos e prédios públicos passaram a ser iluminados de rosa durante a campanha, como forma de chamar a atenção para a causa. A iniciativa é cada vez mais popular, com a realização de diversas ações em todo o país.

Fonte: [Infraprev](#), em 01.10.2024.