

O câncer de mama é o segundo mais incidente entre as mulheres, atrás apenas do câncer de pele não melanoma. Segundo dados do Ministério da Saúde e Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA), essa neoplasia responde por 25% dos casos novos a cada ano. Só em 2016, são esperadas 57.960 ocorrências em todo o país. Entretanto, se for descoberto no começo, o tratamento para o câncer de mama é mais eficaz, podendo evitar terapias mais agressivas e reduzir a mortalidade.

Para reforçar junto à população a importância das ações de controle do câncer de mama, anualmente é realizada a campanha Outubro Rosa, que conta com o apoio da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). Em 2016, o tema escolhido é “Câncer de mama: vamos falar sobre isso?”. O objetivo é fortalecer as recomendações do Ministério da Saúde para o rastreamento e o diagnóstico precoce e desmistificar conceitos em relação à doença.

As mensagens enfatizam a importância de a mulher ficar atenta às alterações suspeitas nas mamas, informam sobre a recomendação da mamografia de rastreamento para mulheres de 50 a 69 anos, mostram a diferença entre mamografia de rastreamento e diagnóstica e esclarecem os benefícios e possíveis danos da mamografia de rastreamento.

Saúde suplementar

Na saúde suplementar, os beneficiários de planos de saúde contam com diversos procedimentos – entre consultas, exames e cirurgias – para o diagnóstico e tratamento do câncer de mama, incluindo o exame genético BRCA1/BRCA2 para detecção de câncer de mama e ovário hereditários. O Rol de Procedimentos e Eventos em Saúde da ANS também prevê cobertura da reconstrução mamária e demais procedimentos complementares, o que assegura correções na mama que sejam originárias de um trauma ou tumor. Dessa forma, a paciente que tiver sua mama retirada devido a um tumor ou trauma terá direito à reconstrução, inclusive à mastoplastia da mama oposta para possíveis correções estéticas.

Somente em 2015, o setor de planos de saúde realizou 5.142.900 mamografias, sendo 2.306.864 na faixa etária prioritária (entre 50 e 69 anos); 34.830 internações relacionadas à doença; e 17.169 cirurgias para tratamento do câncer de mama.

Confira a seguir dicas sobre como prevenir o câncer de mama, os principais sinais e sintomas e os fatores de risco da doença:

CÂNCER DE MAMA

COMO PREVENIR

Cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis como:

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

SINAIS E SINTOMAS

É importante que as mulheres observem suas mamas sempre que se sentirem confortáveis para tal (seja no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano), sem técnica específica, valorizando a descoberta casual de pequenas alterações mamárias. Os principais sinais e sintomas do câncer de mama são:

- 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

As mulheres devem procurar imediatamente um serviço para avaliação diagnóstica ao identificarem alterações persistentes nas mamas. No entanto, tais alterações podem não ser câncer de mama.

O QUE AUMENTA O RISCO?

O câncer de mama não tem somente uma causa. A idade é um dos mais importantes fatores de risco para a doença (quatro em cada cinco casos ocorrem após os 50 anos). Outros fatores que aumentam o risco da doença são:

FATORES QUE AUMENTAM O RISCO DO CÂNCER DE MAMA

Fatores ambientais e comportamentais	Fatores da história reprodutiva e hormonal	Fatores genéticos e hereditários*
Obesidade e sobrepeso após a menopausa	Primeira menstruação antes de 12 anos	História familiar de câncer de ovário
Sedentarismo (não fazer exercícios)	Não ter tido filhos	Casos de câncer de mama na família, principalmente antes dos 50 anos
Consumo de bebida alcoólica	Primeira gravidez após os 30 anos	História familiar de câncer de mama em homens
Exposição frequente a radiações ionizantes (Raios-X)	Não ter amamentado	Alteração genética, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2
	Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos	
	Uso de contraceptivos hormonais (estrogênio-progesterona)	
	Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente por mais de cinco anos	<i>*A mulher que possui um ou mais desses fatores genéticos/hereditários é considerada com risco elevado para desenvolver câncer de mama</i>

Fonte: INCA

Outubro Rosa

O movimento conhecido como Outubro Rosa nasceu na década de 1990 para estimular a participação da população no controle do câncer de mama. A data é celebrada anualmente, com o objetivo de compartilhar informações e promover a conscientização sobre a doença, proporcionar maior acesso aos serviços de diagnóstico e de tratamento e contribuir para a redução da mortalidade.

No Brasil, movimento é realizado pelo Ministério da Saúde desde 2010, através de eventos técnicos, debates e apresentações sobre o tema e produção de materiais e outros recursos educativos para disseminar informações sobre prevenção e detecção precoce da doença.

[Confira a página do Outubro Rosa 2016 e veja mais informações sobre o tema.](#)

Fonte: [ANS](#), em 11.10.2016.