Movimento 365

contra o câncer de mama.



Um convite ao autocuidado

ANS - nº 335690

Unimed Campinas

O câncer de mama é o mais frequente entre as mulheres no Brasil, trazendo à tona muitas dúvidas sobre a doença, causando equívocos e apresentando mitos e verdades que circulam entre a população.

Assim, o objetivo desta cartilha é desmistificar e esclarecer as principais questões relacionadas ao câncer de mama e orientar quanto as ações recomendadas em situações de alerta, sem substituir as orientações de um médico especialista, que é sempre fundamental.

Nosso olhar está no Movimento 365, que destaca que é crucial cuidar da saúde durante todo o ano para garantir qualidade de vida. Com isso, lançamos o conceito “Faça a mamografia!”, incentivando as mulheres a procurarem seus médicos de confiança e realizarem o exame para detecção precoce, além de adotarem hábitos de vida mais saudáveis.

COMO SE DESENVOLVE

O câncer de mama ocorre quando há uma multiplicação descontrolada de células anormais na mama, resultando na formação de um tumor que pode se espalhar para outras partes do corpo. Alguns tumores se desenvolvem rapidamente, enquanto outros crescem de maneira mais lenta e gradativa. Quando são diagnosticados cedo, o tratamento costuma ser eficaz. Por isso, é importante que mulheres entre 40 e 74 anos façam exames preventivos regularmente e sigam as orientações do médico. Dependendo dos fatores de risco, os exames podem ser indicados para mulheres mais novas. Por isso, é essencial a consulta médica com o profissional, que vai direcionar a conduta adequada para cada caso.



Unimed Campinas

SINAIS E SINTOMAS

O ideal é realizar acompanhamento médico e exames preventivos para identificar qualquer alteração suspeita nas mamas, mas também é fundamental ficar atenta a alguns sinais que podem aparecer, como:

- Presença de nódulo (caroço) fixo na mama, que pode ou não apresentar dor;
- Surgimento de nódulos nas axilas ou no pescoço;
- Pele da mama com aspecto retraído, avermelhado ou parecido com casca de laranja;
- Alterações no mamilo, como retrações, por exemplo;
- Saída anormal de líquido dos mamilos.



Com a presença de um ou mais desses sinais e sintomas, procure o seu médico para realizar uma avaliação.



FATORES DE RISCO

Os principais fatores de risco para o surgimento de câncer de mama são:

- Excesso de gordura corporal (sobrepeso e obesidade);
- Consumo excessivo de bebidas alcoólicas;
- Histórico familiar de câncer de mama e de ovário.

Além disso, há outros fatores de risco ligados a características comuns em mulheres, como ter iniciado a menstruação antes dos 12 anos, ter tido uma gravidez em idade avançada e não ter amamentado.

Unimed Campinas

PREVENÇÃO E DETECÇÃO PRECOCE

Os principais exames disponíveis para detecção precoce são:

- Exame clínico: um profissional de saúde identifica alterações nas mamas;
- Mamografia: essencial para o diagnóstico, é feito um exame de raio-X da mama em mulheres de 40 a 74 anos ou conforme a orientação do médico.

Além disso, reforçamos a importância da autoavaliação das mamas, com objetivo de que você conheça seu próprio corpo e seja capaz de verificar se há alguma alteração.

Algumas práticas do cotidiano também são fundamentais na prevenção do câncer, trazendo benefícios para a saúde mental, física e emocional. Elas incluem:

- Praticar atividade física diariamente: a Organização Mundial da Saúde recomenda para adultos pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física moderada por semana;
- Manter uma alimentação balanceada, com frutas, legumes, grãos integrais e proteínas de boa qualidade, evitando comidas ultraprocessadas, e sempre bebendo muita água;
- Evitar consumir bebidas alcoólicas. Mesmo em pequenas doses, a ingestão de álcool está sempre atrelada ao risco de desenvolvimento de doenças, e não há evidências de que este produto contribua para uma vida saudável.

Cuidar da saúde é um compromisso contínuo. Ao promovermos o Movimento 365, queremos reforçar a importância da prevenção e do autocuidado. Cada passo faz a diferença para uma vida de qualidade, e estaremos sempre caminhando junto com você!



Fontes: Ministério da Saúde, Febrasgo, Instituto Nacional de Câncer (INCA), Sociedade Brasileira de Mastologia, Biblioteca Virtual em Saúde.

Unimed Campinas

Movimento 365 contra o câncer de mama.

Unimed Campinas

www.unimedcampinas.com.br/movimento-365

ANS – nº 335690