UM TOQUE PODE SALVAR SUA VIDA!

Outubro ROSA

SNA 80 ANOS
SINDICATO NACIONAL DOS AERONAUTAS

O diagnóstico precoce do câncer de mama aumenta significantemente as chances de cura da doença. Por isso, todas nós devemos olhar com atenção nossa saúde e realizar exames médicos periodicamente.

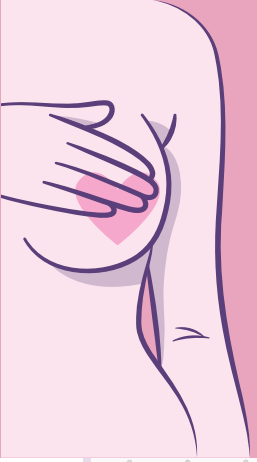
O risco de desenvolver a doença aumenta com a idade, sendo maior a partir dos 50 anos. Homens também podem ter câncer de mama, mas isso é raro (apenas 1% dos casos).

O que é o câncer de mama?

É uma doença resultante da multiplicação de células anormais da mama, que forma um tumor com potencial de invadir outros órgãos. Há vários tipos de câncer de mama. Alguns se desenvolvem rapidamente, e outros, não. A maioria dos casos tem boa resposta ao tratamento, principalmente quando diagnosticado e tratado no início.

Em 2022, são estimados 66.280 casos novos de câncer de mama

Em 2020, foram 17.825 mortes por causa da doença



Fatores de risco

Comportamentais/ambientais:

- Obesidade e sobrepeso após a menopausa.
- Sedentarismo (não fazer exercícios).
- Consumo de bebida alcoólica.
- Exposição frequente a radiações ionizantes (raios X, mamografia e tomografia).

História reprodutiva/hormonais:

- Primeira menstruação (menarca) antes dos 12 anos.
- Não ter tido filhos.
- Primeira gravidez após os 30 anos.
- Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos.
- Ter feito uso de contraceptivos orais (pílula anticoncepcional) por tempo prolongado.
- Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente se por mais de cinco anos.

Hereditários/genéticos:

História familiar de:

- Câncer de ovário.
- Câncer de mama em homens.
- Câncer de mama em mãe, irmã ou filha, principalmente antes dos 50 anos.

A mulher que possui alterações genéticas herdadas na família, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2, tem risco elevado de câncer de mama.

Apenas 5 a 10 % dos casos da doença estão relacionados a esses fatores.

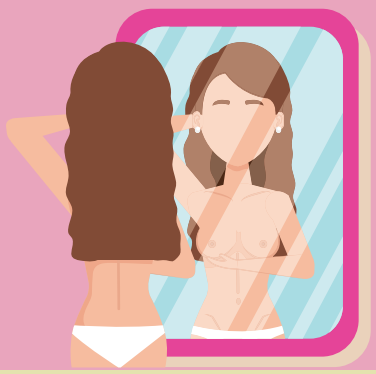
Quais são os sinais e sintomas do câncer de mama?

- Caroço (nódulo) endurecido, fixo e geralmente indolor. É a principal manifestação da doença, estando presente em mais de 90% dos casos.
- Alterações no bico do peito (mamilo).
- Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço.
- Saída espontânea de líquido de um dos mamilos.
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja.

Qualquer caroço na mama em mulheres com mais de 50 anos deve ser investigado! Em mulheres mais jovens, qualquer caroço deve ser investigado se persistir por mais de um ciclo menstrual.

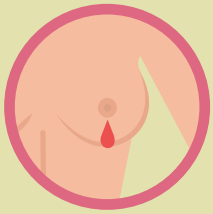
Procurar atendimento apenas quando algo está errado é um dos maiores erros que podemos cometer com a nossa saúde.

Consultas e exames preventivos são fundamentais para manter a saúde em dia, ajudando a detectar doenças e desequilíbrios no organismo, principalmente aqueles que não dão sinais logo no início.



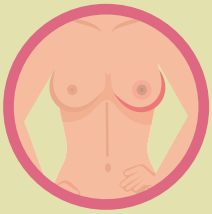
Faça o autoexame

Verifique sinais de:



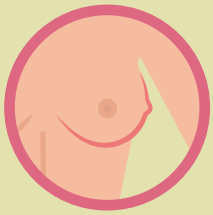
Secreção mamilar

Espessamento da pele

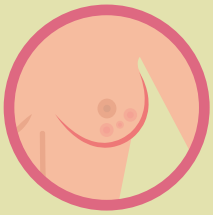


Alteração da textura da pele

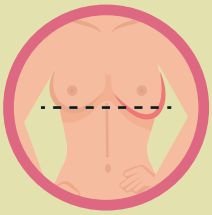
Dor nas axilas



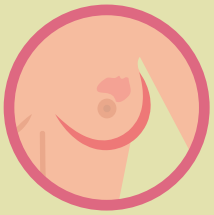
Protuberância visível



Covinhas



Desnivelamento da mama



Irritação na pele

Além de estarem atentas ao próprio corpo, é recomendado que as mulheres façam exames de rotina, como ultrassom mamário (para mulheres com menos de 50 anos) e mamografia (para mulheres de 50 a 69 anos, a cada dois anos).

SNA 80 ANOS
SINDICATO NACIONAL DOS AERONAUTAS

Fonte: INCA (Instituto Nacional de Câncer) – Ministério da Saúde