

Outubro Rosa: como prevenir o câncer de mama?

Escrito por: Horiens - 11/10/2023

Outubro Rosa: como prevenir o câncer de mama?

Outubro é um mês em que nos dedicamos a falar intensivamente do câncer de mama, o tipo de câncer mais comum entre as mulheres, representando cerca de 25% dos casos novos no mundo.

Por isso, no último dia 10 a Horiens promoveu uma live especial com a fisioterapeuta, especialista em saúde da mulher e professora, Paula Cristina Gonzales, reunindo mais de 150 pessoas interessadas em saber mais sobre o tema.



“Nosso objetivo com essa live e outras que temos feito focadas em saúde e prevenção é criar um espaço qualificado de diálogo em que as pessoas possam ampliar conhecimento e tirar dúvidas”, destaca Nayara Andrade, da equipe de Seguros de Pessoas da Horiens.

Na live, Paula trouxe uma série de informações voltadas ao desenvolvimento da doença, principais formas de prevenir, sinais e sintomas, exames de rastreamento e linhas de tratamento.

O recado principal é que é possível prevenir e, se a doença já estiver instalada, é possível detectá-la rapidamente, ampliando de maneira significativa as chances de cura. “Mais de 90% dos casos de câncer de mama são curados quando identificados precocemente. É muito relevante ter

disciplina com esse monitoramento, especialmente a partir dos 40 anos. Mas, antes de um eventual diagnóstico, vem a prevenção, que envolve, sobretudo, nossas decisões quanto ao nosso estilo de vida”, alertou.

Como prevenir?

O processo de formação de um câncer é o resultado de uma complexa interação envolvendo dieta, nutrição, atividade física, fatores ambientais e de estilo de vida, com fatores intrínsecos de cada indivíduo, que estão relacionados tanto à herança genética quanto a mudanças epigenéticas.

Diante desse cenário, o que podemos fazer para prevenir?

Confira a seguir 5 atitudes essenciais para a prevenção do câncer de mama:

- **Faça atividade física**

Para que seja uma estratégia eficiente contra o câncer de mama e diversos outros, é preciso que a atividade física seja intensa, com 75 minutos por semana, ou moderada, com 150 minutos por semana. Além disso, ter uma vida ativa (e não sedentária) é crucial para o funcionamento do corpo, por isso movimente-se também ao longo do dia em suas atividades rotineiras.

- **Controle o peso corporal**

O sobrepeso e a obesidade são fatores de risco comprovadamente relacionados ao desenvolvimento do câncer. A nutrição inadequada promove um microambiente nutricional desordenado nos níveis celular e molecular, criando um ambiente propício ao acúmulo de danos no DNA e, portanto, ao desenvolvimento do câncer. Isso, adote uma alimentação rica em cereais integrais, vegetais, frutas e leguminosas, limitando ao máximo o consumo de alimentos processados ricos em gordura, amidos ou açúcares. Evite também as bebidas açucaradas e, ainda, as alcoólicas, extremamente prejudiciais à saúde.

- **Amamente**

Além da proteção ao bebê, a amamentação é uma grande aliada da mulher, promovendo a renovação celular e reduzindo a exposição da mãe a hormônios que aumentam o risco de câncer. Estudos indicam que amamentar por dois anos reduz em 10% o risco de câncer de mama ao longo da vida.

- **Busque ativamente a sua qualidade de vida**

Dê atenção especial à saúde mental, à forma de lidar com as emoções e a hábitos que promovam conforto, alegria e lazer. Hoje, a relação mente-corpo é cada vez mais estudada. A neuropsicoimunologia, por exemplo, vem demonstrando que as emoções causam alterações hormonais e no sistema de defesa do organismo, podendo aumentar o risco de adoecimento. Práticas como meditação, ioga, estar em contato com a natureza, colocar os pés na terra e estar entre amigos que te façam bem são ideias que podem ser muito bem-vindas para o seu bem-estar.

- **Tenha disciplina com consultas e exames periódicos (e faça os retornos!)**

Exames como citologia oncótica (papanicolau), assim como ultrassom das mamas, ultrassom transvaginal, colposcopia, vulvoscopia e colonoscopia, são essenciais para o monitoramento da saúde da mulher. Já a mamografia é indicada a partir dos 40 anos, de acordo com a Sociedade Brasileira de Mastologia, e trata-se do principal exame para o

diagnóstico precoce do câncer de mama, ajudando a identificar lesões malignas quando ainda não são nem palpáveis.

Sinais e sintomas: como agir?

O câncer de mama pode ser detectado em fases iniciais, na maioria dos casos. A principal manifestação da doença é um nódulo fixo e geralmente indolor. Se tiver um ou mais sintomas descritos abaixo, informe ao seu médico e faça o acompanhamento.

Confira a seguir os principais sinais e sintomas da doença:

- Presença de nódulo ou massa
- Alteração de cor, espessura ou textura da pele mamária
- Inchaço mamário total ou parcial
- Retração do mamilo
- Presença de dor mamária
- Secreção de líquido através do mamilo
- Aparecimento de um novo nódulo ou aumento dos gânglios linfáticos na região das axilas ou clavícula

Cuide de seu bem-estar, adote um estilo de vida saudável e faça as consultas e exames periódicos. Converse sobre isso com outras mulheres e colabore para que cada vez mais pessoas tenham consciência de como prevenir o câncer de mama!