

Você está prevenindo o câncer de mama?

Escrito por: Horiens - 18/10/2024

Outubro Rosa é o mês de prevenção do câncer de mama e, mais uma vez, a Horiens promoveu uma live para beneficiários dos planos de saúde das empresas que apoia, com o objetivo de informar e educar para a relevância da prevenção.

A conversa em torno da campanha contou com a participação da ginecologista e obstetra Dra. Márcia Gondim, com mais de 30 anos de experiência clínica e, para mediar o bate-papo, contamos com Dra. Denize Lopes, médica do trabalho da OEC.

“Nos estágios iniciais o câncer é uma doença silenciosa, por isso o acompanhamento médico e exames de rotina são inegociáveis, e campanhas como o Outubro Rosa são tão importantes”, destacou Dra. Denize, na abertura da live.

Você sabe quais são os pilares da prevenção de todas as doenças, incluindo o câncer?

Os fatores de risco ambientais, ou seja, aqueles ligados ao nosso estilo de vida, são os responsáveis pela grande maioria dos casos de doenças.

Pode parecer repetitivo falar sobre isso, mas a verdade é que ainda há uma enorme quantidade de pessoas adiando atitudes que podem fazer muita diferença em suas vidas.

“Comer comida de verdade (e reduzir ao máximo os industrializados), dormir bem, controlar o estresse e fazer atividade física de forma consistente são os quatro pilares essenciais para a prevenção de todas as doenças, incluindo o câncer”, explicou Dra. Márcia.

“Com esses quatro pilares sendo bem cuidados, nosso sistema imunológico fica em dia para combater e eliminar problemas que surgem no nosso organismo”, completou.

A partir de quando exames de prevenção devem ser realizados?

De acordo com a Sociedade Brasileira de Mastologia, a mamografia de rastreio (quando a paciente não tem qualquer sintoma) deve ser feita a partir dos 40 anos, anualmente.

“A ultrassonografia não substitui a mamografia, que é o exame mais sensível para identificar lesões pré-malignas e câncer em estágios iniciais”, destacou Dra. Márcia.

E quanto ao autoexame? O autoexame ajuda a conhecer o próprio corpo, mas não substitui em hipótese alguma o acompanhamento médico regular, por não ser capaz de descobrir tumores muito pequenos, que podem ser tratados mais facilmente.

Posto isso, a prática é válida como mais uma ferramenta e se alguma irregularidade for encontrada (mudança de tamanho, nódulo, secreção, vermelhidão...) durante o autoexame,

procure um ginecologista ou mastologista o mais breve possível.

Não tenha medo dos exames e tratamento

Um dos temas abordados na live foi a necessidade de enfrentar o medo dos exames e tratamentos de câncer de mama.

Muitas mulheres adiam a realização de exames, por exemplo, com medo do desconforto que estes procedimentos podem causar, mas é preciso saber que se por um lado eles são um pouco incômodos, por outro também são cruciais para desfechos positivos, especialmente se forem feitos na periodicidade correta.

“No caso da mamografia são apenas alguns segundos, mas que valem muito. Da mesma forma, exames como biópsias ou tratamentos como cirurgias e quimioterapia são ferramentas maravilhosas que ajudam a salvar vidas”, ressaltou Dra. Denize.

“É preciso ter uma postura resolutiva com nossos compromissos de saúde e sermos gentis com nós mesmas, atuando em prol do nosso bem-estar”, concluiu.

Você está em dia com a prevenção do câncer de mama? Lembre-se: o momento de se cuidar é agora!