



# Outubro Rosa

## PREVENÇÃO AO CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama é o carcinoma mais comum em mulheres, respondendo por 22% do total de casos novos a cada ano no Brasil, segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA). Estimativa do Instituto aponta que o país registrou 52.680 novos casos da doença em 2012, com um total de 12.852 mortes, sendo 147 homens e 12.705 mulheres. Se diagnosticado e tratado oportunamente, o prognóstico é relativamente bom.

No Brasil, as taxas de mortalidade por câncer de mama continuam elevadas, muito provavelmente porque a doença ainda é diagnosticada em estágios avançados. Na população mundial, a sobrevida média após 05 (cinco) anos é de 61%.

Relativamente raro antes dos 35 anos, acima desta faixa etária sua incidência cresce rápida e progressivamente. Estatísticas indicam aumento de sua incidência tanto nos países desenvolvidos, quanto nos em desenvolvimento. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), nas décadas de 60 e 70, registrou-se um aumento de 10 vezes nas taxas de incidência ajustadas por idade nos Registros de Câncer de Base Populacional de diversos continentes.

São considerados fatores de risco, tanto para homens, quanto para mulheres, histórico familiar, obesidade, sedentarismo e antecedente de patologias mamárias.

Estima-se que por meio da alimentação, nutrição e atividade física é possível reduzir em até 28% o risco de a mulher desenvolver câncer de mama.

Assim que se instala no organismo, o câncer de mama não dá pistas da sua existência: não há dores, nem mal-estar, nem sinais diferentes na aparência externa dos seios. Só mesmo exames preventivos podem detectá-lo logo no início, quando há mais de 90% de chances de recuperação plena. Os sinais mais evidentes surgem um pouco mais tarde, quando o nódulo aumenta de tamanho.

Toda mulher com 40 anos ou mais de idade deve procurar anualmente um ambulatório, centro ou posto de saúde para realizar o exame clínico das mamas. Além disso, toda mulher entre 50 e 69 anos deve fazer, pelo menos, uma mamografia a cada dois anos. O serviço de saúde deve ser procurado mesmo que não tenha sintomas!

Vamos, durante todo o mês de Outubro, nos mobilizar na luta contra o câncer de mama. O importante é na realidade, focar este sério assunto nos 12 meses do ano, já que a doença é implacável e se faz presente não só no mês de outubro. No entanto, este mês é representativo para a causa, tornando-se especial e destacado dos demais.

**PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA: UM CUIDADO QUE VALE PARA TODA A VIDA!!!**

**NUGASST – Núcleo de Gestão e Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho  
PROGEP/CDP**