



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Thais Caroline Mendes de Souza - Outubro rosa

A data, celebrada anualmente, tem o objetivo de compartilhar informações e promover a conscientização sobre a doença; proporcionar maior acesso aos serviços de diagnóstico e tratamento, além de contribuir para a redução da mortalidade.

Segundo o Instituto Nacional de Câncer, o câncer de mama é o mais incidente na população feminina mundial e brasileira, excetuando-se os casos de câncer de pele não melanoma. Políticas públicas nessa área vêm sendo desenvolvidas no Brasil desde meados dos anos 80 e foram impulsionadas pelo Programa Viva Mulher, em 1998. Atualmente, o controle do câncer de mama é uma prioridade da agenda de saúde do país e integra o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil, 2021-2030.



Para falar sobre este tema convidamos a Enfermeira Especializada em Saúde da Família, Thais Caroline Mendes de Souza.

ENTREVISTA COM: Thais Caroline Mendes de Souza, Enfermeira Especializada em Saúde da Família, que trabalha no Município de Araucária, Estado do Paraná.

O que é o outubro rosa e qual a sua importância?

O Outubro Rosa é um mês para gerar mais conscientização a respeito do câncer de mama. Gerar maiores informações para que as pessoas não desenvolvam o câncer de mama e quando desenvolverem que elas encontrem o câncer o quanto antes porque as chances de cura são maiores.

O que é o câncer de mama e quais são os seus sintomas?

O câncer de mama ocorre nas glândulas mamárias. São células que ficam dentro da mama. Os principais sintomas são caroços rígidos com formato irregular. Eles não têm mobilidade, diferente de outros nódulos que aparecem nas mamas e que não são cânceres, geralmente são indolores e em casos mais graves acontece retração de mamilo, saída de líquido através do mamilo também. E a pele fica com aparência de casca de laranja, inflamada, fica bem porosa. Esses são os sintomas do câncer de mama.

Que exames existem para detectar o câncer de mama e com que frequência devem ser feitos?

Os exames que existem são a mamografia e a ecografia mamária. A partir do momento em que esses exames detectam alguma alteração ainda pode ser feita uma biópsia. A mamografia deve ser feita a cada dois anos e em caso de alterações, anualmente. A ecomamária dentro do Sistema Único de Saúde só é disponibilizada para pessoas mais jovens ou como complemento à mamografia. Mulheres antes dos 40 anos, geralmente quando tem histórico de câncer de mama na família, elas realizam a ecografia mamária. Não existe uma frequência definida para a ecografia mamária, mas ela pode ser utilizada sim, com solicitação médica.

O que é a mamografia e como é feita?

A mamografia é um exame de imagem, vai avaliar o desenvolvimento das glândulas mamárias e o resultado dela vai mostrar se existe câncer ou não, e qual é o grau desse desenvolvimento ali dentro das glândulas mamárias. Ela é feita através de uma máquina e essa máquina vai avaliar superior e inferiormente a mama. Desse jeito é possível que as glândulas sejam observadas e defina se existe ou não câncer. É um exame muito importante, levemente doloroso, mas é um exame que possibilita essa avaliação precoce do desenvolvimento do câncer de mama.

Existe também o exame clínico de mamas, não é? No que consiste?

Basicamente o exame clínico é realizado por um profissional de saúde, seja enfermeiro ou médico e ele vai avaliar também a presença de nódulos na mama. Então, é realizado um exame estático que a gente chama, que a mulher fica parada e são observadas as mamas. Depois um dinâmico, que a gente pede para ela realizar alguns movimentos para ver se existe retração de mamilo ou alguma outra alteração. E aí sim, são palpadas as mamas desde a região da axila até circundando toda a mama e chegando até o mamilo. E também se faz a expressão mamilar que é para ver se há a saída de algum líquido diferente do que seria o habitual.

O que é o autoexame de mamas, quando deve ser feito e como deve ser feito?

O autoexame das mamas é quando nós mulheres realizamos o exame em nós mesmas. A gente vai se colocar em frente ao espelho para facilitar a visualização e vai colocando os dedinhos lá na axila fazendo movimentos circulares e vai descendo do entorno da mama até chegar na região do mamilo. Sempre da área maior até a área menor. Esse autoexame das mamas é muito importante, deve ser realizado mensalmente para que a mulher avalie as condições de sua mama. Para aquelas mulheres que ainda têm ciclo menstrual devem escolher o sétimo dia após a menstruação para realizar o autoexame da mama, considerando que as glândulas mamárias têm alterações durante o ciclo menstrual. Já para aquelas mulheres que já passaram do climatério, já estão na menopausa, não têm mais ciclo menstrual, devem escolher um dia único do mês. Pode ser o dia do aniversário, por exemplo, se faço aniversário dia 10, então todo dia 10 eu realizo o autoexame, porque aí você consegue realizar esse autoexame mensalmente. Mas ele deve ser feito mensalmente.

Como prevenir o câncer de mama?

A prevenção ao câncer de mama se dá principalmente pelos hábitos, já que o câncer é uma doença multifatorial, existe a relação genética, a herança familiar, mas também está relacionada às suas práticas. Então, evitar o consumo do tabaco, bebida, ter hábitos saudáveis, praticar exercícios físicos. Todos esses fatores contribuem para a prevenção ao câncer de mama e não só do câncer de mama, mas de todos os outros cânceres. Além disso, deve-se também realizar o autoexame da mama e realizar consultas anuais com ginecologistas e até mesmo nas Unidades de Saúde, realizar o exame preventivo do colo e a mamografia para se investigar, para ser ter aí atividades de prevenção que vão detectar o câncer de maneira mais precoce e levar à cura com maiores chances.

Existem muitos mitos e verdades sobre o câncer de mama. A senhora poderia rapidamente responder se é verdade ou mentira, as seguintes afirmações: “Se eu fizer o autoexame regularmente, não preciso de outros exames.”

Mentira, o autoexame é importante, mas você deve realizar sim, outros exames. Se você pessoalmente tem casos na família de câncer de mama e após os 40 anos deve-se realizar a mamografia.

“Amamentar ajuda a proteger a mulher contra o câncer de mama.”

Sim, a amamentação é uma das coisas que previne o câncer de mama.

“Ninguém na minha família tem câncer de mama. Por isso, não corro o risco de desenvolver a doença.”

Mentira. O câncer é uma doença multifatorial. Então, embora você não tenha casos na família, você, ainda assim, pode desenvolver câncer por hábitos que você tem.

“Homens não correm o risco de ter câncer de mama.”

Mentira. Homens também podem ter câncer de mama.

“Fumar aumenta os riscos de se desenvolver câncer de mama.”

Verdade. Fumar aumenta o risco de desenvolver qualquer câncer e entre eles o câncer de mama.

Para a gente terminar, qual é a sua mensagem para a campanha do Outubro Rosa?

O Outubro Rosa é o mês da prevenção. Então, você mulher, homens também, previnam-se. Realizem o autoexame das mamas. Procurem a Unidade de Saúde mais próxima da sua casa. Todos os exames são realizados de forma gratuita pelo SUS: sendo mamografia ou ecografia mamária, além da biópsia também. Então, não se esqueça: a prevenção é sempre o melhor caminho.

**(MENSAGEM) Irmã Veneranda da Silva Alencar,
Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.**

Qual é a sua mensagem para o Outubro Rosa?

O mês de outubro é o mês de conscientização sobre o câncer de mama. Infelizmente, esse câncer tira a vida de muitas mulheres todos os anos. Por isso, é importante que as mulheres façam os exames de rotina, como a mamografia e o autoexame das mamas, porque se o câncer for descoberto logo no início tem maiores chances de cura. Aquele pensamento que muita gente diz que: “quem procura sempre acha”, não está com nada, está errado. A gente precisa procurar sim, fazer os exames preventivos e descobrir a doença no começo, caso ela exista. “Ah, Irmã, mas esse exame de mamografia é muito desconfortável.” Me diga uma coisa: o que é um pequeno desconforto, para um exame que pode salvar a tua vida? Então, minha amiga, uma vez por ano, não deixe de fazer a sua mamografia. E a cada mês faça o autoexame das mamas. É tão fácil!

Mas, atenção, além de fazer os exames preventivos, é preciso também ter uma alimentação saudável e equilibrada; praticar atividade física; evitar bebidas alcoólicas; não fumar; evitar o estresse; manter o peso em dia; amamentar. Enfim,

hábitos saudáveis podem reduzir o aparecimento do câncer de mama. A prevenção é sempre o melhor remédio.

(TESTEMUNHO) Júlia Cândida Villas Boas Alonso, capacitadora, multiplicadora e apoio da Pastoral da Criança da Arquidiocese de Londrina, Paraná.

Como os líderes da Pastoral da Criança procuram conscientizar as mulheres das comunidades sobre a necessidade de fazerem os exames preventivos de câncer de mama?

Os líderes nas visitas domiciliares mensais alertam as gestantes, mães e avós quanto a necessidade de realizarem anualmente os exames preventivos de câncer de mama e de colo de útero. Aconselham as mulheres a procurarem a Unidade Básica de Saúde que realiza esses exames gratuitamente. Orientam também sobre o abandono de hábitos nocivos como cigarro e o álcool.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1619 - 03/10/2022 - Outubro Rosa