



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com Deise Ramos – Câncer de mama: vamos falar sobre isso?

O mês de outubro traz o alerta para os cuidados com o tipo de câncer que mais mata mulheres no Brasil, o câncer de mama. Para cuidar bem de nossas crianças, não podemos esquecer da prevenção da saúde de suas principais cuidadoras – as mães.

Em 2024, o objetivo da Campanha Outubro Rosa do Ministério da Saúde e do Instituto Nacional de Câncer (Inca) é motivar e informar a população para as ações de controle e o cuidado integral, com foco na prevenção e na detecção precoce.

O líder da Pastoral da Criança pode trazer esse tema na visita domiciliar e na celebração da vida, ajudando as famílias a receberem informações corretas sobre o câncer de mama. Então, líder, vamos falar sobre isso?

O que é o câncer de mama?

É um tumor resultante da multiplicação de células anormais da mama. Há vários tipos de câncer de mama. Alguns evoluem rapidamente; outros não. A maioria dos casos tem boa resposta ao tratamento, principalmente quando diagnosticado no início.

O que causa o câncer de mama?

Não há uma única causa. Fatores hormonais, ambientais, comportamentais e genéticos aumentam o risco de desenvolver a doença. O risco aumenta com a idade, sendo maior a partir dos 50 anos.

Sinais e sintomas suspeitos

- Caroço (nódulo) fixo, endurecido e geralmente não dói. É a principal manifestação da doença.
- Pequenos nódulos no pescoço ou na região das axilas.
- Alterações no bico do peito (mamilo).
- Saída espontânea de líquido de um dos mamilos.
- Pele da mama vermelha ou parecida com casca de laranja.

Veja a seguir os principais mitos e verdades sobre o câncer de mama.

ENTREVISTA COM: Deise Ramos, enfermeira que trabalha em Campo Largo, Paraná.

A prevenção do câncer de mama consiste em tentar diminuir os fatores de risco. Deise, quais são esses fatores de risco?

Os fatores de risco para o câncer de mama podem ser divididos em dois grupos: os fatores não modificáveis e os fatores modificáveis. Os fatores que não podemos modificar são o fato de ser mulher, a mulher que tem história de câncer na família ou história genética. Hoje, sabemos que o fator hereditário contribui com 10% para o câncer de mama. Dentre os fatores que podemos modificar estão obesidade, sobrepeso, sedentarismo, alimentação irregular, má qualidade de vida e consumo de álcool, tabaco e drogas. Também têm probabilidade mais alta de ter câncer de mama as mulheres que não amamentaram ou amamentaram pouco, mulheres que menstruaram antes dos 12 anos, mulheres que fizeram terapia de reposição hormonal depois da menopausa, mulheres que tiveram menopausa tardia após os 55 anos de idade, mulheres que não engravidaram, mulheres que não amamentaram.



Quais são os sinais de alerta que podem levar à suspeita de câncer de mama?

A presença de caroço na mama; a mama que fica com aspecto vermelho, como se estivesse inflamado; a mama que tem aspecto de casca de laranja; a saída de líquido de um dos mamilos; líquido meio sanguinolento; e qualquer gânglio ou caroço que possa ser palpado na axila ou no pescoço. Todos esses são sinais de alerta, que merecem a nossa atenção e consulta no serviço de saúde.

Existem muitas verdades e também muitos mitos sobre o câncer de mama. Deise, você poderia responder se são verdadeiras ou falsas as seguintes afirmações:

X “- Se eu fizer o autoexame regularmente não preciso de outros exames.”

Isso é falso, porque o chamado caroço no seio não é o único sinal de câncer de mama. Além disso, nem sempre o nódulo é palpável, depende da localização e da extensão dessa formação. Muitos tumores só são detectados com o auxílio da mamografia.

✓ “- Amamentar ajuda a prevenir o câncer de mama.”

Essa afirmação é verdadeira. Isso se dá por dois fatores: o primeiro é que enquanto produzem leite, as células mamárias se multiplicam menos, reduzindo o risco de desenvolver a doença. E o segundo aspecto é que a amamentação reduz o número de ciclos menstruais e, conseqüentemente, a exposição a certos hormônios, como o estrogênio, que podem estar ligados ao surgimento de tumores. Quanto mais tempo durar a amamentação, menos tempo a mulher estará exposta a esses fatores de risco.

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

Isso é falso. De acordo com o Inca – o Instituto Nacional de Câncer – apenas 5 a 10% dos casos de câncer estão relacionados a fatores hereditários, ou seja, as medidas preventivas e os cuidados com estilo de vida são fundamentais para qualquer pessoa.

✗ “- Todo caroço no seio é câncer de mama.”

É falso. O chamado caroço no seio não é o único sinal de câncer de mama. Além disso, nem sempre o nódulo é palpável. Depende da localização e da extensão dessa formação. Os nódulos podem se desenvolver por fatores hormonais, por exemplo, que nada tem a ver com a presença de um tumor canceroso. Outro mito frequente em relação aos nódulos é de que apenas os caroços mais firmes e difíceis de se movimentar significam câncer. Isso não tem qualquer base científica. Por isso, a recomendação é que toda alteração seja investigada por um médico. Os especialistas em ginecologia, mastologia e cirurgia oncológica são os mais indicados para realizar essa avaliação. Muitos tumores só são detectados com o auxílio da mamografia. O ideal é que todas as mulheres, sobretudo, a partir dos 40 anos, façam o autoexame todos os meses, e visitem o médico e façam uma mamografia por ano. No Brasil, há uma lei federal que garante esse direito.

✓ “- Mulheres mais idosas têm mais chance de desenvolver o câncer de mama.”

Verdade. As estatísticas mostram que a idade avançada é um dos fatores de risco para o câncer de mama. Segundo a Organização Americana de Câncer de Mama, dois em cada três casos ocorrem em mulheres acima dos 55 anos. Mas isso não significa que não se deve agir preventivamente antes dessa idade. Ao contrário, quanto mais cedo, melhor.

✗ “- Desodorantes podem causar câncer de mama.”

Falso. Quem defende essa teoria a justifica explicando que a pele da axila absorve componentes químicos que se alojam nas células mamárias. Apesar de já haver

evidências desta hipótese, a axila realmente absorve componentes como o alumínio que se concentram nas mamas, mas ainda não existe uma comprovação científica de que isso possa levar ao desenvolvimento do câncer.

✓ “- Atividades físicas ajudam prevenir ou retardar o câncer de mama.”

É verdade. A prática regular de atividades físicas, pelo menos 150 minutos por semana, traz benefícios para saúde em geral, a curto e a longo prazo, e ajuda a prevenir uma série de problemas crônicos e agudos. No que diz respeito ao câncer de mama, a obesidade e o sedentarismo estão fortemente ligados ao risco de desenvolvimento da doença.

✓ “- O câncer de mama pode ter cura.”

Sim, é verdade. Quanto mais cedo a doença for identificada, maiores serão as chances de cura. Por isso, existe tanto empenho em torno da conscientização do diagnóstico precoce, como ocorre na campanha do Outubro Rosa. No entanto, é sempre fundamental levar em conta que cada pessoa é única e a evolução da doença também. Os avanços em cirurgia oncológica e as estratégias terapêuticas garantem altos índices de sucesso. Nos casos mais avançados, a medicina dispõe de recursos que resultam no controle da doença e em ganho na qualidade de vida.

Algumas mulheres dizem que não querem fazer os exames de controle, porque têm medo do diagnóstico. E aí, Deise, como lidar com esse medo?

Ainda há desconhecimento e certa confusão sobre como detectar a doença e como proceder em relação ao tratamento. Há também o medo de realizar a mamografia por conta da dor ou até mesmo pelo medo do diagnóstico. O fato é que as mulheres precisam entender a importância de estarem atentas ao diagnóstico precoce, tendo acesso aos exames e buscando atendimento frente a qualquer anormalidade e terem esse atendimento disponível. Somente com essas estratégias é que conseguiremos diminuir o número de casos avançados que exigem tratamentos mais agressivos e resultam em menos possibilidades de cura.

E para terminar, Deise, qual é a sua mensagem para esse Outubro Rosa?

Eu gostaria de ressaltar que a prevenção do câncer de mama deve ser feita com os exames recomendados pelo serviço de saúde: mamografia, ultrassom, autoexame das mamas e, a maior parte dos cânceres de mama são descobertos por nós, mulheres. Mas é preciso também manter os cuidados em geral com a saúde, como manter o peso em dia, realizar atividades físicas, evitar o consumo de bebidas alcoólicas, do fumo, e evitar o estresse. E, por último, não esquecer que amamentar é um fator de proteção.

**(MENSAGEM) Maria Inês Monteiro de Freitas,
Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.**

Maria Inês, qual é a sua mensagem para o Outubro Rosa?

Infelizmente, o câncer de mama é ainda a causa da morte de muitas mulheres no Brasil e no mundo. Por isso, a Pastoral da Criança fala e insiste sobre a importância dos cuidados preventivos e periódicos. Não dá para chegar tarde. Se for câncer, o quanto antes ele for descoberto, maior é a chance de cura. Procure os profissionais de saúde, faça os exames necessários. Não tenha vergonha ou medo. É a sua vida. Lute por ela, lute para ter saúde. Afinal, muita gente te ama e precisa de você. Cuide-se!

**(TESTEMUNHO) Maria Verônica Valarini Silva,
Coordenadora Estadual da Pastoral da Criança do estado
do Paraná.**

Maria Verônica, que orientações vocês, líderes da Pastoral da Criança, dão para as famílias, durante a visita domiciliar, sobre a importância da mulher que recebeu o diagnóstico de câncer não se isolar?

Venho dar um testemunho da minha vida. Há sete anos, fui diagnosticada com leucemia já em estado avançado. Foi em dezembro, um mês de festa, e eu no médico fazendo minhas biópsias, meus exames, para começar então o meu tratamento. Foi um período difícil, mas uma coisa que eu pedi para o meu padre e para a Pastoral da Criança, era que não me afastassem de nada, porque ia ficar muito difícil eu ficar longe do povo que reza, que ora, que dá força e que ilumina. Então, eu passei o meu período de tratamento fazendo tudo aquilo que eu fazia, indo à missa, dando catequese, fazendo as formações na Pastoral da Criança. E, hoje, eu dou o testemunho para vocês. Eu estou curada. Eu não vivi a minha doença, mas eu vivi a graça de Deus que me carregou. Então, seja forte, tenha ânimo e confiança. Jesus venceu e Ele diz: “você também pode vencer”.

(MENSAGEM) Dom Frei Severino Clasen, Arcebispo de Maringá, Paraná e Presidente do Conselho Diretor da Pastoral da Criança.

A Campanha Outubro Rosa acontece no mundo inteiro, foi criada para a conscientização das mulheres e dos homens também sobre a prevenção do câncer de mama. Os exames preventivos são muito importantes, porque ajudam a ver com muita antecedência possíveis problemas futuros. E tudo o que se trata com antecedência é mais fácil de vencer. Que Deus inspire, oriente, dê coragem, sejamos previdentes, cheguemos antes. Que o mês de outubro, o Outubro Rosa,

seja um mês bonito para nós também recuperarmos a saúde.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1723 - 30/09/2024 - Outubro Rosa