



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com Agda Lia Almeida Flôres – Outubro Rosa: um alerta para o autocuidado

O Outubro Rosa é um mês para gerar mais conscientização a respeito do câncer de mama. Promover a conscientização e compartilhar informações para que as pessoas não desenvolvam a doença e quando desenvolverem tenham quanto antes o acesso ao tratamento adequado, possibilita maiores chances de cura.

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), somente em 2023, aponta que 73.610 mil mulheres serão diagnosticadas com câncer de mama no Brasil. Em 2020, foram 18.032 mortes causadas pela doença, sendo 17.825 mulheres e 207 homens, segundo o Atlas de Mortalidade por Câncer.

ENTREVISTA COM: Agda Lia Almeida Flôres, Enfermeira que atua em Campo Grande, Mato Grosso do Sul.

O que são exames ginecológicos preventivos?

Os exames ginecológicos preventivos são exames feitos para saber como está a condição geral do nosso organismo, para ver se tudo está funcionando bem, se tudo está funcionando normalmente, ou se tem algum problema que precisamos ficar atentos.

Quais são os principais exames preventivos para as mulheres?

Existem diversos exames preventivos na saúde da mulher, mas os principais são: o exame Citopatológico muito conhecido e chamado pelas mulheres de exame preventivo e também a Mamografia.



Por que é importante fazer os exames preventivos?

Porque quando a mulher realiza o exame preventivo, conforme recomendação do Ministério da Saúde ela se previne de forma que se alguma alteração é identificada, essa alteração vai ser identificada no estágio muito inicial ali da doença, aumentando as chances de cura e também fazendo com que essas intervenções sejam menos agressivas porque vai estar no estágio inicial.

Quais doenças podem ser descobertas nos exames preventivos?

Inúmeras doenças podem ser descobertas e identificadas através dos exames preventivos, como é o caso do Câncer de Colo de Útero e do Câncer de Mama, sendo o Câncer de Colo de Útero identificado através do Exame Citopatológico, conhecido como preventivo e o Exame da Mamografia, útil para identificar o Câncer de Mama. Mas existem outras questões que também podem ser identificadas como é o caso, por exemplo, do HPV, a Herpes Genital e também outras infecções sexualmente transmissíveis como a Tricomoníase, a Clamídia e a Gonorreia.

Quando a mulher deve começar a fazer os exames preventivos?

As mulheres devem iniciar a realização dos exames preventivos a partir do momento em que se tornam sexualmente ativas. No entanto, existem recomendações de faixa etária, de acordo com o Ministério da Saúde. Por exemplo, o exame Citopatológico Preventivo é indicado pelo Ministério para iniciar a fazer esse exame a partir dos 25 anos de idade, que é quando há maior probabilidade de encontrar, de desenvolver lesões que possam se tornar cancerígenas. E a Mamografia é indicada pelo Ministério da Saúde a partir dos cinquenta anos de idade. Algumas mulheres, por exemplo, vão precisar iniciar o rastreio da Mamografia antes dos cinquenta anos, porque tem casos de Câncer de Mama na sua família.

Todos os anos acontece a Campanha Outubro Rosa. Qual é o objetivo dessa Campanha?

A Campanha do Outubro Rosa tem como principal objetivo trazer a conscientização para as mulheres, para a sociedade em geral, sobre a detecção precoce do Câncer de Mama, principalmente através do exame da Mamografia. E também, mais recentemente, tem sido muito falado sobre o Câncer de Colo de Útero, que tem um mês especial para falar dele que é o Março Lilás, mas o Outubro Rosa como é mais disseminado, nós estamos também já aproveitando para inserir o Câncer de Colo de Útero e fazer além da Mamografia, o Exame Preventivo.

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

O Câncer de Mama é uma doença causada pela multiplicação desordenada de células anormais na mama e acaba ali causando, gerando um tumor. Os principais sintomas do Câncer de Mama são: edema na mama, uma coloração diferenciada, poder estar ali avermelhada, pode ter uma característica ali que a gente chama de casa de laranja, pode haver também retrações no mamilo, então, aquele mamilo está ali mais para dentro. Outras características são também a expressão mamilar, tem ali uma saída de líquido da mama. Não é normal sair líquido da mama fora do período da amamentação. E também a presença de nódulos.

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

O principal exame que existe para identificar o Câncer de Mama é a Mamografia. E ela deve ser realizada a cada dois anos. Mas também existe o Exame Clínico das Mamas que é realizado no consultório pelo profissional de saúde e também existe o Autoexame das Mamas.

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

O Autoexame das Mamas é um exame que pode ser realizado pela mulher em sua própria casa, como por exemplo, na hora que ela vai tomar banho. É indicado fazer o Autoexame das Mamas longe do período menstrual, preferencialmente alguns dias após a menstruação, cerca de uma semana, porque a mama vai se encontrar menos inchada e vai facilitar essa apalpação. Então, a mulher vai fazer a apalpação das mamas e também da parte axilar, da região do pescoço, porque tem linfonodos nesta região e ela vai conseguir identificar se caso algum dia tiver uma alteração. Muitas mulheres identificam as alterações e vão até os profissionais de saúde.

Por que muitas mulheres deixam de fazer esses exames preventivos?

Muitas vezes, por falta de acesso; às vezes, por falta de informação sobre a importância do exame; também tem muito a questão do constrangimento. Às vezes, a mulher teve uma experiência negativa durante um exame ginecológico e aí ela fica constrangida, fica traumatizada e também existem os traumas relacionados às questões sexuais, abusos que podem ter acontecido com essas mulheres no passado e acaba que elas relacionam esse momento íntimo e se sentem constrangidas.

Além de fazer os exames preventivos, o que mais a mulher pode fazer para se cuidar?

A melhor forma de prevenir o surgimento das doenças é através de um estilo de vida saudável. Então, nós, mulheres, nós precisamos manter uma alimentação equilibrada, uma alimentação saudável, fazer atividades físicas diariamente ou pelo menos três vezes por semana. Precisamos também evitar o tabagismo, evitar as bebidas alcoólicas. Amamentar também é um fator de proteção. No SUS nós também temos as vacinações de forma gratuita, como por exemplo, para os meninos e para as meninas, a partir de nove anos de idade, temos a vacina de HPV que previne o HPV e as lesões no colo do útero. Todos esses são fatores de prevenção. Mas os hábitos de vida saudáveis podem realmente fazer com que nem venham a surgir.

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

Qual é a sua mensagem para o Outubro Rosa?

A minha mensagem é que nós mulheres precisamos nos conscientizar de que a saúde é um bem. Devemos pensar que cuidar da saúde é também um compromisso com a nossa família e que é preciso fazer a prevenção. Através de cuidados simples, é possível manter uma boa saúde e evitar muitas doenças.

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.

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. Enfim, hábitos saudáveis podem reduzir o aparecimento do câncer de mama e a prevenção é sempre o melhor remédio.

(TESTEMUNHO) Valentina de Souza Nogueira Alves, da Equipe Arquidiocesana da Pastoral da Criança de Fortaleza, estado do Ceará.

Quais são as suas orientações sobre prevenção do câncer de mama?

Evitar o consumo de tabaco, bebidas alcoólicas, ter hábitos saudáveis, praticar exercícios físicos. Todos esses fatores contribuem para a prevenção do Câncer de Mama. Além disso, deve-se também realizar o Autoexame de Mamas e realizar consultas anuais com ginecologista e até mesmo nas Unidades de Saúde.

(TESTEMUNHO) Juracir Lemos de Abreu, Líder e Coordenadora Diocesana da Pastoral da Criança da Diocese de Patos de Minas, estado de Minas Gerais.

Como vocês, líderes da Pastoral da Criança, orientam as famílias e principalmente as mulheres da Pastoral da Criança sobre a importância de fazer os exames preventivos do câncer de mama?

Conscientizamos as nossas famílias, mães e mulheres da comunidade sobre o autocuidado, a importância da prevenção e o diagnóstico precoce do Câncer de Mama, pois detectando a doença em fase inicial aumenta grandemente a chance da cura do Câncer de Mama.

(MENSAGEM) Dom Elio Rama, Bispo da Diocese de Pinheiro, Maranhão e Presidente do Conselho Diretor da Pastoral da Criança.

A Campanha Outubro Rosa é realizada anualmente para alertar as mulheres e a sociedade em geral sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama. Qual é a sua mensagem para esta Campanha?

A vida é um dom que Deus nos deu. Por isso, precisamos cuidar bem da vida. Eu penso que se nós nos dedicarmos mais a esse cuidado com a saúde, teremos mais vida nas nossas comunidades. A Campanha Outubro Rosa convoca todas as mulheres a realizarem os exames preventivos de câncer de mama. Contudo, nenhuma mulher que sofra de câncer de mama deve ficar isolada ou sozinha na sua luta. Ela precisa receber o apoio da comunidade. A Pastoral da Saúde, a Pastoral da Mulher Marginalizada e também a Pastoral da Criança procuram dar apoio e envolver as comunidades nessa sensibilização e motivação da campanha de prevenção do câncer de mama. A percepção ou descoberta de sinais de câncer de mama no início do processo, possibilita e aumenta muito o sucesso do tratamento. Deus quer vida e vida em abundância.