



DICAS DE SAÚDE E BEM-ESTAR

CÂNCER DE MAMA

Mudanças de hábitos e de estilo de vida podem ajudar na prevenção

No mês de prevenção Outubro Rosa, reforçamos a importância de alertar sobre a necessidade de ampliar o combate a uma das doenças que mais afetam a mulher brasileira, o câncer de mama. A estimativa do Instituto Nacional do Câncer (INCA) é que em 2016 sejam registrados por volta de 57 mil novos casos a cada 100 mil mulheres em todo o país. Há também um aumento em mulheres jovens.

Segundo dados do INCA, a maior parte dos casos de câncer não se deve unicamente à hereditariedade, embora a herança genética seja relevante na formação de cânceres. Muitos casos da doença estão intimamente ligados a hábitos de vida como alimentação, sedentarismo, obesidade, estresse, tabagismo, entre outros.

A evolução da sociedade moderna provocou grandes mudanças no estilo de vida das pessoas, o que promoveu repercussões no ciclo hormonal feminino, tais como primeira menstruação precoce, menor número de gestações e gravidezes tardias, menor tempo de amamentação e menopausa precoce. Esses fatores levam a mulher a uma exposição mais longa a hormônios femininos, aumentando o risco de desenvolver o câncer de mama.

A melhor forma de combater essa ameaça à mulher é a prevenção, que requer a seguintes mudanças de hábitos:

- Ter uma alimentação adequada; praticar exercícios físicos regularmente; controlar o peso corporal; diminuir a carga de estresse; não fumar e evitar a ingestão de álcool.

O câncer de mama pode ser diagnosticado precocemente e as estratégias para a sua detecção são fundamentalmente três:

- Inspeção das mamas realizada pela própria mulher;
- Exame clínico das mamas realizado anualmente por um profissional da saúde;
- Exame mamográfico que, idealmente, toda mulher com idade entre 50 e 69 anos deve realizar anualmente.

REFERÊNCIAS

MINISTÉRIO DA SAÚDE - Instituto Nacional de Câncer (INCA)

Sônia da Silva
Enfermeira
COREN/SC 383.225

Dr. Carlos Eduardo Porsch
Responsável técnico
CRM/SC 14299

