Boletim de Saúde do Estudante: Outubro Rosa

Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEE/DF)

19 de Outubro de 2022

Edição 8, Ano 6

CÂNCER DE MAMA

A população mundial está **envelhecendo**. Em 2018, pela primeira vez, o número de pessoas com 65 anos ou mais superou em quantidade o de crianças menores de cinco anos[1].

Fonte: freepik.com

Existem vários aspectos que estão relacionados à longevidade e um deles é o processo de adoecimento. À proporção que o corpo envelhece, algumas doenças podem surgir, como, por exemplo, o câncer de mama.

O **câncer mamário** decorre da multiplicação desordenada de células da mama, a qual gera células anormais, formando tumores. Sabe-se que mulheres mais velhas, sobretudo a partir dos 50 anos de idade, apresentam maior risco de desenvolver a doença[2].

Com o propósito de estimular o desenvolvimento de ações em prol do bem comum, neste mês celebra-se o **Outubro Rosa**, uma campanha que busca conscientizar a sociedade acerca da a importância da prevenção e do diagnóstico precoce dos cânceres de mama e de colo uterino.

Isto posto, convida-se a comunidade escolar a refletir sobre o tema, estimulando a cidadania e o compartilhamento de informações relevantes que tratam da saúde da mulher, do autocuidado e da adoção de hábitos de vida saudável.

Nesta edição:

Dados Estatísticos	2
Políticas Públicas	2
Autoexame das Mamas	3
Fatores de Risco	4
Prevenção	4

Interesses especiais:

- O Câncer de Mama
- Dados estatísticos sobre a doença, fatores de risco e Prevenção
- Autoexame de mama

DADOS ESTATÍSTICOS

O Instituto Nacional de Câncer (INCA)[3] estima que, ao longo do triênio 2020 a 2022, o número de casos novos de câncer de colo uterino será de 16.710, com um risco estimado de aproximadamente 16 casos a cada 100 mil mulheres. No caso do **câncer de mama**, dados apontam para o diagnóstico de 66.280 novos casos para cada ano do triênio 2020-2022. Esse valor corresponde a um risco estimado de aproximadamente 62 casos novos a cada 100 mil mulheres.

Assim, é possível perceber que o câncer mamário é uma doença capaz de acometer muitas mulheres. Familiares e amigos da pessoa adoentada também acabam se envolvendo com o processo de enfrentamento da doença, o que corrobora para o fato de que se trata aqui de um problema de saúde pública, reforçando a relevância de se trabalhar o assunto.

POLÍTICAS PÚBLICAS

Nas primeiras décadas do século 20, a saúde da mulher sempre esteve ligada a políticas de saúde voltadas para a gravidez e o parto[4]. Foi só no começo da década de 80 que se promoveu melhorias nas políticas públicas, considerando outros aspectos além dos períodos de gravidez e pós-parto.

Hoje, a **Política Nacional de Prevenção e Controle do Câncer** determina que o tratamento do câncer será feito em estabelecimentos de saúde habilitados. Veja abaixo algumas unidades especializadas que estão localizadas no Distrito Federal[5]:

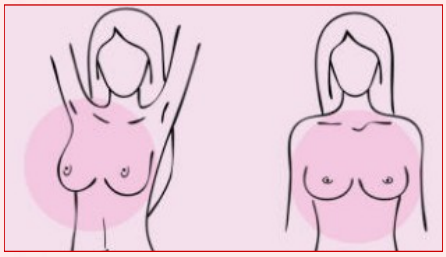
1. Hospital de Apoio Abrace (CACON com serviço de oncologia pediátrica);
2. **Hospital de Base** do Distrito Federal/ SES do Distrito Federal (Cacon serviço de Oncologia Pediátrica);
3. Hospital Regional da **Asa Norte** (CACON com serviço de oncologia pediátrica);
4. Hospital Regional de **Ceilândia** (CACON com serviço de oncologia pediátrica);
5. Hospital Regional do **Gama** (CACON com serviço de oncologia pediátrica);
6. Hospital Regional de **Sobradinho** (CACON com serviço de oncologia pediátrica);
7. Hospital Regional de **Taguatinga** (Cacon serviço de Oncologia Pediátrica);
8. Hospital **Sarah** /Associação das Pioneiras Sociais (Unacon);
9. **Hospital Universitário de Brasília/** Fundação da Universidade de Brasília (Unacon com serviço de Radioterapia).

AUTOEXAME DAS MAMAS

O **autoexame das mamas** é um importante método de rastreamento precoce do câncer de mama, principalmente em lugares onde o exame clínico de rotina e a mamografia não são disponibilizados[5]. Especialistas orientam que a mulher proceda ao exame das mamas sempre que se sentir confortável para tal, **durante o banho, enquanto estiver trocando de roupa**, ou em outra situação cotidiana.

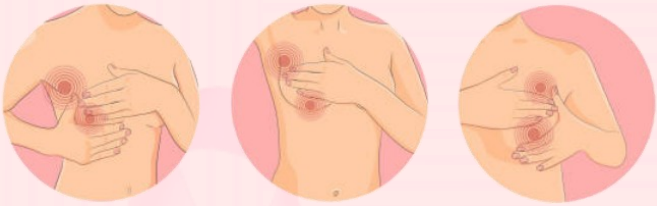
Como fazer o autoexame?

1) Você pode começar se posicionando **em frente ao espelho**. Observe os dois seios com os braços caídos e coloque as mãos na cintura, fazendo força.



2) Depois, posicione as mãos atrás da cabeça e observe o tamanho, posição e forma do mamilo. Pressione **levemente** o mamilo e veja se há saída de secreção.

3) Levante seu braço esquerdo e o apoie sobre a cabeça. Com a mão direita, examine a mama esquerda, fazendo movimentos circulares. Repita os movimentos na outra mama.



4) Deitada, coloque uma toalha dobrada debaixo do ombro direito para apalpar a mama direita, fazendo uma leve pressão. Apalpe as axilas. Inverta o procedimento para a outra mama. **Caso sinta algum nódulo ou mudança na textura ou tamanho, <u>procure um médico ginecologista</u>.**

Fonte: https://www.gineco.com.br/saude-feminina/exames-de-rotina/autoexame-das-mamas

Deve-se atentar para o surgimento de alguns sinais, como: o aparecimento de **nódulos (caroço) fixos** e geralmente indolores; pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com **casca de laranja**; alterações no bico do peito (mamilo); pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço; saída espontânea de **líquido anormal** pelos mamilos.

FATORES DE RISCO

Os principais fatores de risco[7] para o desenvolvimento de câncer de mama relacionam-se com idade avançada, características reprodutivas, história familiar e pessoal, hábitos de vida e influências ambientais.

Fatores ambientais e comportamentais

- **Obesidade** e sobrepeso
- **Inatividade física**
- Consumo de **bebidas alcoólicas**
- Exposição frequente a radiações ionizantes para tratamento (radioterapia) ou exames diagnósticos (tomografia, Raios-X, mamografia, etc)
- **Tabagismo** - há evidências sugestivas de aumento de risco

Fatores da história reprodutiva e hormonal

- Primeira menstruação **antes de 12 anos**
- **Não** ter tido filhos
- Primeira gravidez **após os 30 anos**
- Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos
- Uso de **contraceptivos hormonais** (estrogênio-progesterona)
- Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente por mais de cinco anos

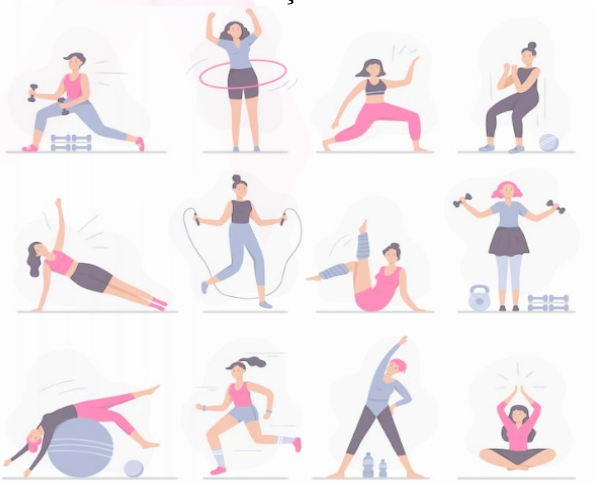
Fatores genéticos e hereditários

- **História familiar** de câncer de ovário
- Casos de câncer de mama na família, principalmente antes dos 50 anos
- História familiar de câncer de mama em homens

PREVENÇÃO

Cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis como:

- Praticar **atividade física**;
- **Manter o peso** corporal adequado;
- Evitar o consumo de **bebidas alcoólicas**;
- **Amamentar** o máximo de tempo possível (um fator de proteção contra o câncer);
- **Não fumar** e evitar o tabagismo passivo são medidas que podem contribuir para a prevenção do câncer de mama.



Fonte: freepik.com

Referências Bibliográficas

1. https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2019-06/mundo-deve-ter-mais-2-bilhoes-de-pessoas-em-30-anos (acesso em 13/10/2022);
2. SILVA, M. M.; SILVA, V. H. Envelhecimento: importante fator de risco para o câncer. Arquivos Médicos do ABC, Santo André, v. 30, n. 1, p. 11-18, 2005;
3. https://www.inca.gov.br/estimativa/sintese-de-resultados-e-comentarios (acesso em 13/10/2022);
4. Goi Júnior CJ, Poltronieri LR, Xavier NL. Breast Self Exam frequency in sample population of Xangri-Lá, RS. Rev HCPA [Internet]. 2012[cited 2014 Mar 14];32(2):182-7;
5. https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tratamento/onde-tratar-pelo-sus/regiao-centro-oeste (acesso em 13/10/2022);
6. Ossai EN, Azuogu BN, Ogaranya IO, Ogenyi AI, Enemor DO, Nwafor MA. Predictors of practice of breast self-examination: A study among female undergraduates of Ebonyi State University, Abakaliki, Nigeria. Niger J Clin Pract 2019;22:361-9;
7. Instituto Nacional de Câncer José Alencar. Tipos de Câncer. Disponível em: https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama (acesso em 13/10/2022).

Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal

A Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal visa proporcionar uma educação pública, gratuita e democrática, voltada à formação integral do ser humano para que possa atuar como agente de construção científica, cultural e política da sociedade, de modo a assegurar a universalização do acesso à escola e da permanência com êxito no decorrer do percurso escolar de todos os estudantes.

Estamos na Web!

https://www.educacao.df.gov.br/

SUBSECRETARIA DE APOIO ÀS POLÍTICAS EDUCACIONAIS

Nivaldo Vieira Félix

DIRETORIA DE ASSISTÊNCIA À SAÚDE E APOIO ÀS POLÍTICAS EDUCACIONAIS COMPLEMENTARES

Célhia Ribeiro dos Santos Ramos

GERÊNCIA DE ATENDIMENTO E APOIO Á SAÚDE DO ESTUDANTE

Luiz Claudio D'Avilla de Souza

EDIÇÃO:

Sandra Mari Bachi

Rosana Santos Silva

Leonardo D'Ávila Lins do Amaral Sobreira