

Outubro Rosa reforça importância do autocuidado

Sex 01 outubro

O mote da Campanha Outubro Rosa – mês de conscientização sobre o câncer de mama – é a necessidade dos cuidados contínuos com a saúde para a prevenção e a detecção precoce da doença. Para cada ano do triênio 2020-2022, o Instituto Nacional de Câncer (Inca) estima a ocorrência de 8.250 casos novos de câncer da mama feminina em Minas Gerais.

De acordo com a [Secretaria Estadual de Saúde \(SES-MG\)](#), o estado registrou 1.762 óbitos de mulheres pela doença em 2020, sendo a primeira causa de morte por câncer no sexo feminino.

Segundo a mastologista Nayara Carvalho de Sá, do Hospital Alberto Cavalcanti (HAC), unidade oncológica pertencente ao Complexo de Especialidades da [Fundação Hospitalar do Estado de Minas Gerais \(Fhemig\)](#), a pandemia e, por consequência, a necessidade de garantir recursos hospitalares para a recuperação dos pacientes acometidos pela covid-19 forçaram o sistema de saúde brasileiro a se reorganizar, provocando a suspensão de procedimentos e cirurgias classificados como não urgentes e de tratamentos oncológicos. Por isso, há uma expectativa de aumento na demanda de rastreamento e diagnóstico de neoplasia de mama.

“De acordo com as sociedades brasileiras de Patologia e Cirurgia Oncológica, a suspensão de procedimentos eletivos e o medo do paciente em se infectar com o novo vírus poderiam fazer com que 50 mil novos casos de câncer no Brasil deixassem de ser diagnosticados nos primeiros meses de 2020. Além do impacto em se postergar a identificação do câncer de mama, com o risco de progressão da doença, outra consequência preocupante seria a dificuldade em abranger toda a demanda de pacientes em um momento pós-pandemia”, explica Nayara de Sá.

No HAC, foi observado um aumento da procura, tanto das pacientes que estão fazendo o diagnóstico de câncer de mama agora quanto das que estão colocando o rastreamento em dia, pois não fizeram no ano passado. “Contudo, a equipe de mastologia da unidade tem conseguido atender todas as pessoas e os exames estão sendo feitos regularmente, sem atrasos. Ou seja, estamos conseguindo suprir o aumento da demanda nesse momento de controle da pandemia”, destaca a mastologista.

Segundo dados da SES-MG, em 2019, foram diagnosticados pelo SUS, em Minas Gerais, 5.590 casos da doença. Em 2020, o número foi de 5.211. Neste ano, até o dia 15/9, 2.886 pessoas tiveram diagnóstico confirmado para o câncer de mama pelo sistema público de saúde no estado.

Autocuidado

A mamografia é o exame indicado para o rastreamento do câncer de mama. A ultrassonografia pode complementar a mamografia, mas não substituí-la. “A partir do exame mamográfico é possível detectar o câncer em estágio inicial ou pequenas lesões com potencial para se transformarem em câncer. De acordo com a Sociedade Brasileira de Mastologia, toda mulher de risco habitual deve fazer mamografia anual a partir dos 40 anos. Mulheres que apresentam algum fator de risco para o

câncer de mama, como síndromes de predisposição genética, devem começar o rastreamento antes mesmo desta idade”, destaca a mastologista do HAC.

O tumor detectado em seu estágio inicial, quando nem mesmo apresenta sintomas ou alterações mamárias evidentes, tem taxa de cura de 95%. “Por isso, é tão importante o diagnóstico precoce. Além disso, é primordial reforçar algumas medidas de cuidado com a saúde para a prevenção da doença, como controle de peso corporal, pois o excesso de peso está associado ao aumento do risco de câncer de mama, atividade física diária, redução de ingestão de gordura e de bebidas alcoólicas e fazer terapia de reposição hormonal pós-menopausa com controle de especialista. A gestação e a amamentação oferecem fator de proteção contra o câncer”, afirma Nayara de Sá.

Superação

A costureira Vânia Clara Martorelli Metaxas descobriu o câncer de mama em 2015, quando sofreu um pequeno acidente automobilístico que a fez ficar presa no cinto de segurança e gerou algumas dores próximas à região da mama. “Estava me tocando quando percebi um nódulo. Depois de passar por exames e consultas com mastologista, fui encaminhada para a cirurgia. Pouco depois saiu o resultado da biópsia, que constatou que era maligno”, conta.

Vânia fez duas cirurgias e o tratamento quimioterápico no HAC. Ela relata que teve uma experiência bastante positiva na unidade. “Todos me atenderam muito bem. A minha quimioterapia demorava muitas horas, chegava à unidade às 6h30 e saía entre 16h e 17h. Lá eu tomava café da manhã, almoçava e tomava café da tarde. Posso dizer que, pelo fato de ter sido tão bem cuidada pela equipe, o impacto emocional do tratamento acabou sendo pequeno. Tive assistência e apoio muito grande de todos lá. Tenho um carinho enorme pelo hospital”, diz.

Hoje, com a doença superada, Vânia tem uma vida normal e faz apenas acompanhamentos de rotina. Para quem está vivendo a descoberta do câncer nesse momento, ela tem um recado. “Primeiramente, tenha fé, tente se manter firme e não esmorecer. Em segundo lugar, confie naquilo que os profissionais estão te orientando. Esteja focado no tratamento”, afirma.

A costureira ainda destaca que o autocuidado deve ser uma prioridade para todas. “A prevenção ainda é a melhor maneira de combater um câncer. Muitas mulheres reclamam da rotina atribulada e da falta de tempo para se cuidar. A correria, o dia a dia e o estresse diário acabam fazendo com que a gente se ache muito forte e não se cuide da forma adequada. É fundamental conhecer o próprio corpo e dar atenção aos sinais que ele apresenta”, conclui.

Sintomas e tratamentos

De acordo com a mastologista Nayara Carvalho de Sá, o câncer pode se manifestar de várias formas na mama, por isso é importante procurar uma consulta médica quando notar:

- Algum “caroço” palpável na mama;
- Alterações no mamilo, como fissuras e descamação;
- Assimetria mamária de início recente;
- Saída persistente de secreção pelo mamilo;

- Alteração da pele da mama, como se ela estivesse áspera ou grossa;

- Gânglios palpáveis na axila.

No Alberto Cavalcanti, o tratamento é feito de forma multidisciplinar, com equipe de médicos, enfermeiros, psicólogos, fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais, entre outros profissionais. “Algumas pacientes vão necessitar de quimioterapia, que pode ser feita antes ou após a cirurgia. Podem precisar também da hormonioterapia, que é uma outra modalidade de tratamento sistêmico. Em certos casos, complementamos o tratamento local com a radioterapia”, explica a médica.