



Poder Judiciário
Justiça do Trabalho
Tribunal Regional do Trabalho da 11ª Região
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
SEÇÃO DE SAÚDE

OUTUBRO ROSA

O movimento denominado “Outubro Rosa” iniciou nos Estados Unidos nos anos 1990. Seu objetivo é estimular o engajamento da população nas ações de prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama.

O câncer de mama é causado pela multiplicação de células anormais da mama, que formarão o tumor. Existem diversos tipos de câncer de mama, alguns com desenvolvimento rápido e outros mais lento.

Segundo estimativas do Instituto Nacional de Câncer - INCA, no biênio 2018-2019 serão registrados no Brasil 59.700 novos casos, sendo o risco estimado de 56 casos por 100 mil mulheres. Para o Amazonas a estimativa é de 420 novos casos em 2018.

Homens também podem ter câncer de mama, mas somente 1% do total de casos é diagnosticado em homens.

Causas do câncer de mama

O câncer de mama não tem uma causa única. A idade é um dos fatores de risco mais importantes, Cerca de 4 em cada 5 casos ocorrem após os 50 anos. Outros fatores que aumentam o risco da doença são fatores ambientais (obesidade e sobrepeso após a menopausa; sedentarismo; consumo de bebidas alcoólicas; exposição frequente a radiações ionizantes); fatores genéticos (história familiar de câncer de mama antes dos 50 anos; histórico familiar de câncer de ovário; alterações genéticas); fatores hormonais e reprodutivos (primeira menstruação antes de 12 anos; não ter tido filhos; não ter amamentado; primeira gravidez após os 30 anos; uso de anticoncepcionais hormonais; ter feito reposição hormonal pós-menopausa por mais de 5 anos).

Sinais sintomas do câncer de mama

As mulheres devem estar atentas à presença de um ou mais destes sinais:

- Caroço (nódulo) fixo, endurecido e, geralmente, indolor;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no mamilo (“bico do peito”);
- Pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço;



Poder Judiciário
Justiça do Trabalho
Tribunal Regional do Trabalho da 11ª Região
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
SEÇÃO DE SAÚDE

- Saída espontânea de líquido pelos mamilos

Na presença de algum destes sinais ou sintomas as mulheres devem procurar imediatamente o médico para avaliação. É importante destacar que a presença de alguns destes sinais ou sintomas não significa que a pessoa tem câncer de mama.

Como as mulheres podem perceber os sinais e sintomas da doença?

Todas as mulheres, independentemente da idade, devem conhecer seu corpo para saber o que é e o que não é normal em suas mamas. A maior parte dos cânceres de mama é descoberta pelas próprias mulheres.

É importante que as mulheres fiquem atentas a qualquer alteração suspeita na mama. Quando a mulher conhece bem suas mamas e se familiariza com o que é normal para ela, pode estar atenta a essas alterações e buscar o serviço de saúde para investigação.

A orientação atual é que a mulher faça a observação e a autopalpação das mamas sempre que se sentir confortável para tal (no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano).

Alterações suspeitas devem ser avaliadas pelo médico através do exame clínico, que é a observação e palpação das mamas.

Exames de rotina

Além de estarem atentas ao próprio corpo, é recomendado que as mulheres façam exame de rotina. O rastreamento é a realização de exame de rotina para identificar o câncer antes de a pessoa ter sintomas. No caso do câncer de mama, o exame recomendado é a mamografia.

Mamografia é uma radiografia das mamas, realizada por um equipamento de raios X chamado mamógrafo, capaz de visualizar alterações suspeitas.

Quem deve fazer mamografia de rastreamento?

Segundo o Instituto Nacional de Câncer é recomendado que mulheres de 50 a 69 anos façam uma mamografia a cada dois anos. A realização da mamografia e a sua periodicidade serão definidas individualmente pelo médico, considerando as particularidades de cada caso.



Poder Judiciário
Justiça do Trabalho
Tribunal Regional do Trabalho da 11ª Região
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
SEÇÃO DE SAÚDE

A mamografia e o exame clínico das mamas identificam alterações suspeitas, mas a confirmação do câncer de mama é feita em laboratório pelo exame histopatológico, que analisa uma pequena parte retirada da lesão (biópsia).

Como prevenir

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

- Praticar atividade física regularmente;
- Alimentar-se de forma saudável;
- Manter o peso corporal adequado;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Amamentar

Conclusão

O objetivo principal do movimento “Outubro Rosa” é alertar a população para a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama.

Quanto mais cedo o diagnóstico é realizado e o tratamento iniciado, maiores são as chances de cura. Além de aumentar as chances de cura, quanto mais cedo é diagnosticada a doença, menos mutilantes e agressivos serão os tratamentos.

Manaus, 21 de outubro de 2018.

EVANDRO CARLOS MIOLA
Analista Judiciário - Medicina do Trabalho
TRT DA 11ª REGIÃO