CÂNCER DE MAMA: é preciso falar disso!

A Diretoria de Gestão de Pessoas do Tribunal de Justiça da Paraíba, através da Gerência de Qualidade de Vida, está focada na Campanha do “Outubro Rosa” com intenção de sensibilizar e esclarecer as magistradas e servidoras, seus familiares, bem como a população em geral, acerca da prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama. Esse movimento é celebrado anualmente com o intuito promover ações de prevenção e conscientização, compartilhando informações sobre o câncer de mama.

O mês de outubro é o período de maior incentivo à prevenção ao câncer de mama em todo o mundo. No entanto, o cuidado e a conscientização devem ser constantes, durante todo o ano, de janeiro a janeiro. Afinal, as alterações e sintomas podem aparecer a qualquer momento.

O câncer de mama é o mais incidente na população feminina mundial e brasileira, sendo o segundo tipo de câncer mais frequente no mundo.

Alertas e sintomas: nódulos, caroços descarga papilar (saída de secreção líquida, sanguinolenta ou transparente), retração da pele da mama, vermelhidão e tecido da mama com aparência “casca de laranja”.

A idade continua sendo o principal fator de risco para o câncer de mama. Entre outros fatores estão: histórico familiar de câncer de mama e ovário, alteração genética, menopausa após os 55 anos, obesidade após a menopausa, sedentarismo, exposições frequentes a radiações ionizantes (raios-x) e terapias hormonais.

A mamografia faz parte de um conjunto de ações que auxiliam no diagnóstico do câncer, sendo o principal e mais importante exame de diagnóstico. Ela nada mais é do que a radiografia das mamas. Esse tipo de exame pode revelar possíveis alterações no órgão. O procedimento é realizado através de uma compressão das mamas, de forma suportável, para detecção de nódulos e tumores.

Alimentação saudável, prática esportiva regular, não fumar e não beber é essencial para diminuir as chances de desenvolver o câncer de mama.

Aproximadamente 80% dos tumores são descobertos pela própria mulher ao apalpar suas mamas. Em anexo, folheto com o autoexame

Fontes: INCA e HCP

Fonte: Google Imagens