

OUTUBRO ROSA

Importância do diagnóstico precoce do câncer de mama

Campanha reforça cuidados, recomendações e esclarece mitos sobre a doença

Divulgação

O Outubro Rosa é um momento para chamar a atenção para a prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama. Neste ano, o Centro de Terapia Oncológica (CTO), referência no tratamento do câncer em Petrópolis e região, realiza uma série de atividades com o tema “Quem procura, cura” e a abordagem: “Estou com câncer, e agora?”. O objetivo é conscientizar a população sobre a importância de realizar os exames e fazer o acompanhamento médico já que quanto mais cedo a doença é identificada, maior as chances de cura e de tratamentos menos invasivos.

A ginecologista, Marilda Plácido, tem participado das ações do CTO. Ela explica que a doença afeta principalmente mulheres e apenas 1% dos casos ocorre em homens. Para a médica, a conscientização e o conhecimento sobre os fatores de risco e exames recomendados são fundamentais para combater a doença.

De acordo com Marilda, os fatores de risco incluem a ida-

de, com maior incidência em mulheres com mais de 50 anos, embora também possa acometer jovens. A herança genética e a presença de mutações aumentam a probabilidade, especialmente em pessoas com histórico familiar de parentes de primeiro grau, como mãe, irmã e filha. Além disso, fatores como obesidade, consumo de alimentos ricos em gordura e álcool, sedentarismo, ausência de filhos ou gravidez em idade avançada, e menopausa tardia, entre outros, contribuem para o maior risco de desenvolvimento da doença.

Marilda esclarece que o autoexame é uma ferramenta que as mulheres têm, mas não deve ser o principal método de detecção precoce, já que ele costuma identificar nódulos em fases mais avançadas, com 2 a 3 cm de tamanho. Em comparação, profissionais de saúde, treinados em exame clínico das mamas, podem detectar nódulos menores com cerca de 1 cm, e a mamografia, dependendo das características da mama, é capaz de identificar alterações a partir de milímetros. Ou seja, a mamografia é essencial para de-

telectar tumores em fase inicial, aumentando as chances de cura e possibilitando tratamentos menos invasivos.

A recomendação do Instituto Nacional de Câncer (INCA) é que mulheres façam mamografia de rastreamento a partir dos 50 anos. Já a Sociedade Brasileira de Mastologia sugere que a mamografia anual seja iniciada aos 40 anos. Em alguns casos, é possível realizar uma mamografia diagnóstica já a partir dos 35 anos.

Com relação ao autoexame pode ser feito em qualquer idade, preferencialmente, após o período menstrual, quando a mama está menos inchada, o que facilita a percepção de alterações.

“A mamografia não previne o câncer, mas detecta alterações precocemente, aumentando significativamente as chances de cura. Quando diagnosticado em estágio inicial, as cirurgias são menores e, em alguns casos, é possível evitar quimioterapia”, destaca Marilda. Ela reforça que o medo do diagnóstico não deve paralisar, mas sim motivar a busca por ajuda médica. “Ignorar um sinal pode permitir que o tumor se desenvolva. O



Para Marilda Plácido, conhecimento sobre os fatores de risco e exames são fundamentais

Outubro Rosa é uma estratégia para sensibilizar a sociedade e incentivar as mulheres a realizarem os exames”, destaca.

Outubro Rosa no CTO

Durante todo o mês de outubro, o CTO tem realizado

atividades voltadas à educação, apoio e engajamento da comunidade sobre a prevenção e o tratamento do câncer de mama. Entre as ações, estão rodas de conversa, eventos educativos e atividades de conscientização, com o objetivo de promover

um espaço seguro para esclarecimentos e troca de experiências.

A campanha reforça a importância de buscar orientação médica para notar alterações na mama e incentiva as mulheres a realizarem exames regularmente.

Nutricionista destaca os alimentos que podem ajudar na prevenção

Divulgação

No Outubro Rosa, mês de reforço e mobilização sobre a importância da prevenção e detecção precoce do câncer de mama, que, segundo o Instituto Nacional do Câncer (Inca), é o segundo que mais acomete as mulheres no país, a nutricionista Marcella Tamiozzo, especialista em Nutrição Oncológica, destaca uma importante ferramenta contra a doença: a alimentação.

Além da prática de atividade física, a manutenção do peso corporal adequado e evitar o consumo de bebidas alcoólicas, manter uma alimentação saudável também pode ajudar a reduzir o risco de desenvolver câncer de mama, especialmente inserindo no dia a dia o consumo de alimentos protetores, como explica a professora do curso de Nutrição da Estácio.

“Geralmente, os alimentos de



Marcella Tamiozzo é especialista em nutrição oncológica

origem vegetal apresentam efeito protetor contra o câncer de mama devido a algumas substâncias en-

contradas neles. Por exemplo, as crucíferas, como brócolis e couve-flor, possuem uma substância

com potencial antioxidante; as frutas vermelhas possuem antocianinas, que também têm essa função antioxidante; o chá verde, que possui catequinas também colabora, e a soja, que contém o fitoestrogênio, que ajuda na prevenção da recorrência do câncer de mama em mulheres. Temos ainda as fibras em geral, que, por reduzirem os níveis de açúcar e de estrogênio no organismo, também contribuem com a prevenção”, enumera a profissional.

A especialista em Nutrição Oncológica acrescenta que alguns alimentos que não são fonte de vegetais, como o Ômega 3, presente em peixes como salmão, cavala e sardinha, por ter um potencial anti-inflamatório também contribui para a prevenção do câncer de mama.

“A atuação de algumas vitaminas no organismo também já

foi comprovada como atuante na proteção, como a vitamina D. Temos também a linhaça, que é rica em lignanas, que alguns estudos mais recentes demonstraram que ela apresenta um efeito protetor na microbiota intestinal, oferecendo também a proteção contra o câncer de mama”, explica a professora da Estácio.

Alimentos que contribuem com o surgimento do câncer de mama

Em contrapartida, há também os alimentos que favorecem o surgimento do câncer de mama, como a gordura saturada e os ultraprocessados, como destaca a nutricionista.

“O alto consumo de gordura saturada, que pode ser encontrado em alimentos de origem animal, pode favorecer o aparecimento da doença. Essa gordura está presente na manteiga, na

gordura do leite, na gordurinha da carne e na pele do frango, por exemplo. Os ultraprocessados também têm esse potencial negativo devido aos aditivos químicos existentes neles. Além disso, o excesso de peso também está relacionado em vários estudos como fator favorável ao surgimento do câncer de mama”, cita Marcella Tamiozzo.

A especialista em Nutrição Oncológica indica então evitar o consumo de bebida alcoólica e o excesso de açúcar ao se falar sobre a prevenção ao câncer de mama, e acrescenta:

“Acredito que mantendo o peso saudável, fazendo uso de alimentos protetores e evitando os alimentos que favorecem o surgimento da doença já é um grande caminho para se ter uma vida saudável e com risco diminuído”, finaliza a nutricionista.

Campanha promove grande caminhada no Centro Histórico

Sábado, 26 de outubro, Petrópolis será palco de uma das mais importantes manifestações de conscientização em prol da saúde da mulher: a Caminhada Outubro Rosa. Sob o tema “Com + informação, somos mais vida – câncer de mama é um assunto de todos”, o evento espera reunir centenas de pessoas para disseminar informações de qualidade, incentivar o diagnóstico precoce e garantir o acesso ao tratamento digno e rápido para quem enfrenta o câncer de mama.

A caminhada terá concentração às 14h, na Catedral São Pedro de Alcântara, e o trajeto inclui pontos centrais da cidade, como as Ruas da Imperatriz e do Imperador, além da Avenida

Koeler, onde ocorrerá o encerramento na Secretaria de Direitos e Políticas para as Mulheres. A madrinha deste ano, Patrícia Fernandes, se une ao movimento com a missão de reforçar que o câncer de mama não é apenas uma questão individual, mas um problema de saúde pública que exige envolvimento de todos.

A Caminhada Outubro Rosa não é apenas um ato simbólico, mas uma oportunidade de mobilizar a sociedade em prol de causas fundamentais. Um dos pontos altos será a troca de camisetas do evento por 1kg de alimento não perecível, que será destinado à Casa de Apoio e à montagem de cestas básicas para famílias assistidas pela Associação Petropolitana dos Pa-

cientes Oncológicos (APPO). “As pessoas devem doar mais de 1kg, e essas doações farão uma grande diferença no atendimento às famílias em novembro e dezembro”, destaca Ana Cristina Mattos, presidente voluntária da APPO e uma das organizadoras.

Em declaração, Ana Cristina reforça a importância do movimento: “A Caminhada Outubro Rosa é um dos eventos mais relevantes que a APPO realiza anualmente, pois nos ajuda a conscientizar a população sobre a prevenção e o diagnóstico precoce do câncer de mama. No entanto, nosso trabalho não se limita a esse momento. Diariamente, na Casa de Apoio, acolhemos pacientes



Evento acontece no sábado, dia 26 de outubro nas ruas do centro em Petrópolis

em tratamento, oferecemos doações de cestas de alimentos e atendimentos com nossa equipe multidisciplinar, que inclui psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas e assistentes sociais. Nosso objetivo é proporcionar suporte integral para que essas

pessoas possam enfrentar o tratamento com dignidade.”

A Caminhada Outubro Rosa 2024, além de reforçar a importância da prevenção e do acesso ao tratamento, será uma oportunidade de união em torno do cuidado e da solidari-

riedade. Em âmbito nacional, o Outubro Rosa cresce a cada ano, engajando a sociedade em prol da saúde da mulher, e em Petrópolis, a mobilização se consolida como uma das maiores e mais relevantes campanhas do calendário social.