

OUTUBRO ROSA

OUTUBRO ROSA

Como a preven o pode mudar histórias de vida

Diagnóstico precoce de câncer de mama e de colo de útero diminui chances de morte em 30% a 70%



Bruna Oliveira

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

A pesar da pandemia de Covid-19, o número de mamografias realizado em São José em 2020 foi maior que em 2019. Números da Secretaria de Saúde da cidade apontam uma taxa 8% superior ao ano anterior. O mesmo não se aplica em relação aos preventivos ginecológicos para câncer de colo de útero. Em 2019 e 2020, o número de exames feitos foi praticamente metade dos exames disponíveis na rede pública. E em 2021, considerando os números até agosto, não deve ser melhor. Em outubro deste ano, mês de conscientização sobre o tema, esses números refletem uma importância ainda maior. Os exames preventivos são fundamentais para preservar vidas, já que a probabilidade de cura é de 95% quando o diagnóstico é feito precocemente.

O médico oncologista do Instituto de Oncologia do Vale, Henrique Zanoni Fernandes, ressalta a importância do exame de rotina anual. “O diagnóstico precoce é muito importante, pois ele pode diminuir as chances de morte da paciente de 30% a 70%”, afirma.

“A probabilidade de cura é de 95% quando o diagnóstico é feito precocemente, com nódulos ainda não palpáveis. O rastreamento do câncer de mama é feito pela mamografia a partir de 40 anos de idade. O rastreamento do câncer de colo uterino é feito pelo exame de citologia oncológica a partir dos 25 anos de idade”, alerta a médica ginecologista e obstetra do Núcleo Saúde da Mulher da Prefeitura de São José, Valquíria Roveran.

Com casos de câncer de mama na família, a educadora em saúde e criadora de conteúdo digital Marjorie Vannucci, de 42 anos, começou cedo a prevenção fazendo o autoexame e os exames de rotina. Foi isso que permitiu que ela identificasse um câncer de

mama aos 38 anos de idade. “A minha avó infelizmente faleceu na década de 80 pelo câncer de mama, por conta de um diagnóstico tardio, numa época em que os tratamentos não tinham tanto progresso e tanta efetividade quanto hoje. O meu prognóstico foi muito melhor. Eu pude ter uma chance de um tratamento eficaz, rápido e de qualidade”, relata Marjorie.

“Costumo dizer que sou filha da prevenção. Foi isso que salvou minha mãe e eu, mudamos o histórico da nossa família.”

Marjorie Vannucci



Foto: Divulgação

OUTUBRO ROSA

A mesma história de sucesso com a prevenção aconteceu com mãe de Marjorie, Myrian Gaieta Vannucci, que também venceu o câncer de mama. “Costumo dizer que sou filha da prevenção. Foi isso que salvou minha mãe e eu, mudamos o histórico da nossa família”, ressalta Marjorie.

A médica ginecologista do Sistema Hapvida Gabriela Coutinho Alves pontua que apesar da mamografia só necessitar de fato fazer parte da rotina da mulher após os 40 anos, há exceções. “Para aqueles pacientes com risco elevado – o que significa ter histórico familiar de câncer de mama em pelo menos um parente de primeiro grau – o rastreio se inicia mais cedo, aos 35 anos”, afirma.

Algo que muitas mulheres jovens não sabem é que o autoexame ou “exame do toque”, pode começar cedo, já na adolescência. Porém, é indicado para todas as mulheres a partir dos 20 anos, de preferência após 7 dias do início da

menstruação. Para mulheres que estão na menopausa, o ideal é optar por uma data fixa mensalmente. Grande parte dos casos de câncer de mama são descobertos a partir do autoexame. Após sentir algo diferente no seu próprio corpo, a mulher deve procurar ajuda médica.

“Para aqueles pacientes com risco elevado – o que significa ter histórico familiar de câncer de mama em pelo menos um parente de primeiro grau – o rastreio se inicia mais cedo, aos 35 anos.”

Gabriela Coutinho Alves,
ginecologista do Sistema Hapvida



Foto: Divulgação

Gabriela Coutinho Alves

COMO REALIZAR O AUTOEXAME DE MAMA (EM 3 ETAPAS):

ETAPA 1

Observação em frente ao espelho:

- Com o corpo nu, verifique o tamanho, o formato e o contorno das mamas
- Observe se existe alterações na pele da mama, na aréola ou no mamilo
- Observe também as mamas com os braços soltos ao lado do corpo e com os braços levantados, sempre atenta a alterações

ETAPA 2

ETAPA 2

Apalpação em pé no chuveiro:

- Com a coluna reta, comece colocando a mão esquerda atrás da nuca, com o cotovelo para cima e com a mão direita apalpe o seio esquerdo usando a ponta dos dedos
- Faça movimentos circulares, iniciando na axila e indo em direção ao mamilo, verifique se há regiões mais densas ou caroços – faça os mesmos movimentos na região da axila
- Pressione levemente o mamilo, para ver se há alguma saída de líquido desconhecido
- Repita o processo na outra mama

ETAPA 3

Apalpação deitada:

- Deitada na cama, coloque um travesseiro fino sob o ombro esquerdo e leve a mão esquerda para trás da cabeça, com a outra mão apalpe a mama esquerda, com a ponta dos dedos, fazendo movimentos circulares para verificar anormalidades
- Repita o processo na outra mama



O QUE OBSERVAR DURANTE O AUTOEXAME:

- Seio inchado, com alterações no tamanho e formato
- Mamilo com secreção sem que você esteja amamentando
- Vermelhidão, coceira ou ardência ao redor do mamilo
- Pequenas feridas ou lesões na mama
- Região da mama afundada ou retraída, com alterações no contorno
- Caroço perceptível ao toque no seio ou axila
- Veia dilatada ou aumentando de tamanho na mama
- Pele com textura alterada, com surgimento de rugas ou aparência de celulite
- Mamilo com mudança de posição ou virado para dentro
- Dores nas mamas ou axilas

É sempre bom lembrar que o autoexame das mamas não exclui a necessidade do exame clínico, além de não substituir a consulta médica. Caso você sentir algo de diferente, procure sempre um especialista.

EXAMES EM SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Mamografias:

2019 = 22.921

2020 = 24.771

Casos de câncer em 2021 (até o mês de agosto):

Câncer de mama = 287

Câncer de colo de útero = 35

Preventivos ginecológicos:

2019 = Deveriam ter feito o preventivo ginecológico 65.655 mulheres, fizeram 38.080

2020 = Deveriam ter feito o preventivo ginecológico 64.530 mulheres, fizeram 29.684

2021 = Até o mês de agosto, 30.213 mulheres fizeram o exame

Fonte: Secretaria de Saúde de São José dos Campos

LUTA CONTRA O CÂNCER MOTIVOU EDUCADORA A AJUDAR MULHERES NA MESMA SITUAÇÃO

Desde que começou sua luta contra o câncer, Marjorie Vannucci também começou a ajudar outras mulheres na mesma situação. Para isso, criou um grupo de apoio e atua em três ONGs em São José. Além disso, cria conteúdo nas redes sociais sobre esse assunto.

“Muitas mulheres não têm apoio algum, por isso é muito importante apoiarmos umas às outras, seja através das redes de apoio oncológicas ou através dos conteúdos de qualidade de apoio aos pacientes”, afirma. Há quatro anos começou com a iniciativa Chá com Afeto, que reúne, nos meses de outubro, mulheres

diagnosticadas com câncer de mama. Desde o ano passado, os encontros são virtuais. “Esses encontros, além de servirem como apoio e incentivo para as doações, também ajudam a retirar esse estigma que a doença deixa”, ressalta.

Sobre a criação de conteúdo para as redes sociais, ela pontua: “Levando a minha história e trocando informação, acabo aprendendo e encontrando muito suporte. A gente sabe o quão difícil é continuar de pé e ao mesmo tempo trabalhar pela saúde dos pacientes no acesso aos tratamentos. Então é um trabalho realizado de muito amor e dedicação”. ■

