

Boletim SerTão Cidadãs

Outubro Rosa e a prevenção ao câncer de mama

O autoexame pode salvar vidas

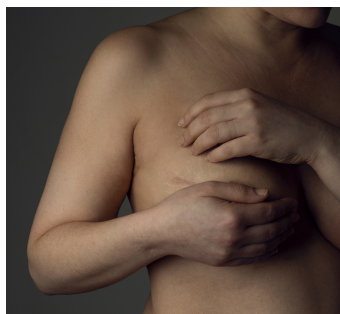
A campanha do Outubro Rosa nasceu na década de 90 com a intenção de levar informações e conscientizar sobre o câncer de mama. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o câncer de mama é um dos que mais afeta as mulheres, antecedido apenas pelo câncer de pele não melanoma.

Em média, 80% dos casos são descobertos pelas próprias pacientes, através do autoexame. Por isso, é fundamental que você se toque e, a partir disso, se conheça e preserve a sua saúde. O câncer de mama é um dos que mais tem chance de cura, e quanto mais rápido for descoberto, mais chances de tratamento bem sucedido.



O autoexame é feito por você mesma, e é indicado a todas as mulheres a partir dos 20 anos. É realizado em três etapas: **observando os seios em frente ao espelho, onde é possível notar as mudanças na aparência; apalpação durante o banho; e por fim apalpação deitada.**

Outra forma de identificação é a mamografia, que é indicada para mulheres a partir de 40 anos, mas se você tem histórico familiar relacionado ao câncer de mama, é importante uma conversa com o médico para saber a melhor idade para começar o exame.



É melhor prevenir do que remediar

Para além do diagnóstico precoce e do autoexame, existem outras formas de se manter saudável e prevenir o câncer, como a prática de exercícios regularmente, uma alimentação que garanta a quantidade necessária de vitaminas, fibras e sais minerais, além de evitar o uso excessivo de álcool.