

COMUNICA

Informativo eletrônico destinado aos servidores



VOCÊ SABIA?

Câncer de mama: Saiba como preveni-lo



Já que estamos no mês de conscientização e prevenção contra o câncer de mama, nada melhor do que compartilhar com você, servidor da UFF, importantes informações sobre essa doença. O professor Renato Prado, do departamento materno-infantil, e médico ginecologista do HUAP há mais de 29 anos, pode esclarecer algumas das suas dúvidas e ainda alertá-lo(a) sobre o diagnóstico precoce. Confira abaixo! E não se esqueça:

Amanhã, 18 de outubro, venha com alguma peça de roupa rosa. Reúna a sua equipe, fotografe e envie para a gente (e-mail: ciscs@id.uff.br) até 22/10. Nosso objetivo é fazer um material bem bacana! Abrace essa ideia!

1) O que é o câncer de mama e quais as principais causas?

Todo câncer é uma proliferação celular. No nosso corpo, a multiplicação de células acontece o tempo todo, mas a partir do momento em que há uma ruptura nessa cadeia, existe uma proliferação desenfreada, originando o câncer. A hereditariedade é uma das principais causas da doença. Alguns outros fatores também são de risco, como: idade a partir dos 50 anos, histórico de lesão precursora ao câncer de mama, mulheres que nunca engravidaram ou menstruaram tardiamente. Mas o maior problema é a omissão nos programas de rastreamento e diagnóstico precoce. O histórico familiar seria a segunda principal causa e não deixa de ser um sinal para a pessoa procurar mais informações e iniciar o rastreio.

2) Além do nódulo/caroço que, geralmente, aparecem nos seios, existem outros sintomas?

Além do nódulo, que é uma lesão arredondada encontrada na mama, podemos perceber alguns sinais clínicos, como a assimetria de papila. Em linhas gerais, trata-se da diferença no bico do peito de uma mama para a outra, podendo estar invertido ou com desvio no eixo. Outro tipo de manifestação é na pele, por meio de edemas, lesão ulcerada, aumento da vascularização na região das mamas e etc.

3) Cisto nos seios é sinal de câncer de mama?

Não. Podemos dizer que o cisto no seio é algo natural e está relacionado ao ciclo menstrual da mulher. Vamos à explicação: a mama é uma estrutura dinâmica. Ao início de um novo ciclo, a mama se prepara para uma eventual gravidez e logicamente produz leite. Sendo assim, as suas estruturas funcionantes, com estímulos ovarianos, produzem secreções. Essas secreções aumentam de tamanho e produzem cistos, que, na verdade, são funcionais e comuns ao ciclo da mulher. Eventualmente, um ou outro cisto não esvazia e pode se manifestar como se fosse um nódulo. Por isso, o diagnóstico do cisto se dá por meio de ultrassom.

4) O autoexame das mamas deve ser realizado a partir de qual fase da vida?

O autoexame é recomendado mais para se conhecer a textura das suas mamas e para chamar a atenção quanto às alterações, porque, dependendo do volume, na mama de uma determinada pessoa pode ser encontrado e na de outra, não ser

palpável. Se você pensa em diagnóstico precoce e rastreamento, hoje existem programas por imagem e mamografia que são mais indicados. O próprio Ministério da Saúde recomenda o rastreio mamográfico para diagnóstico precoce a partir dos 50 anos, idade em que as chances de desenvolvimento da doença é maior.

5) Alimentação saudável e atividades físicas contribuem para a prevenção? E sobre o anticoncepcional, existe alguma relação entre o uso deste tipo de medicamento e a doença?

Sobre a primeira questão, sempre dizemos que é essencial manter um estilo de vida saudável. Não somente para o câncer de mama, mas também para prevenir outras doenças. As recomendações básicas são: manutenção do peso, restrição ao fumo e realização de atividades físicas. Quanto ao anticoncepcional, seu uso é seguro e não aumenta os riscos da doença.

6) Após o diagnóstico do câncer de mama, como ocorre o tratamento?

É variável e está associado à descoberta precoce da doença. O tratamento pode ocorrer localmente, através de cirurgias; regionalmente com radioterapia; ou sistemicamente, por meio de quimioterapia. Nos últimos anos, a medicina está evoluindo muito rapidamente no que diz respeito ao tratamento do câncer de mama.

7) E quais são as chances de cura após o início do tratamento?

Como já falado, as chances de cura têm relação com o diagnóstico precoce, mas também estão atreladas à identidade do câncer, que leva a um tratamento específico.

8) Qual a probabilidade de o homem ter câncer de mama?

O índice é de 1% porque a mama do homem não é tão funcionante como a da mulher. O diagnóstico no homem é feito na maioria das vezes através do nódulo palpável, ou seja, é sempre um achado clínico.

9) O HUAP possui estrutura e ambulatórios voltados para o diagnóstico e tratamento do câncer de mama?

Temos uma estrutura excepcionalmente boa, voltada para o diagnóstico precoce, programa de rastreio e tratamento, além da prática do ensino de alunos de graduação e pós-graduação. Temos mamógrafo, ressonância, ultrassom e todo serviço é aberto à comunidade através do encaminhamento da Central de Regulação do SUS.

Caso você queira buscar mais informações sobre o tema, acesse o site do INCA:

http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/acoes_programas/site/home/nobrasil/programa_controle_cancer_mama/deteccao_precoce

Não hesite em procurar ajuda profissional em caso de suspeitas e tenha em mente que as chances de cura são muito maiores se a doença for descoberta precocemente.

INFORMES

- Conselhos Superiores: Pauta do CEPEX de 17/10/2018
- Confira as atividades do Sensibiliza UFF na Agenda Acadêmica

[Acesse aqui estes e outros informativos](#)

Confira a notícia destaque no site da UFF!

[Programa de valorização do idoso na UFF oferece atividades para melhoria da qualidade de vida](#)

ACONTECE NA UFF

- Começou a Agenda Acadêmica! [Não perca as atividades da Tenda das Artes/ Express UFF.](#)
- Participe hoje da [Palestra "Ciência para a redução das desigualdades"](#) com o Dr. Jerson Lima Silva, na Agenda Acadêmica.

DE OLHO NA UFF

Já conhece o [Programa de Preparação para Aposentadoria para servidores da UFF](#)? Com o objetivo de trazer um espaço de reflexão e preparação para aposentadoria, o programa é destinado aos servidores técnico-administrativos e docentes da UFF em qualquer fase da vida funcional. As famílias também são muito bem-vindas! Confira a programação e inscreva-se!



DICAS CULTURAIS

[Música: Série Alvorada](#)

21 de outubro | 10h30



Em mais um concerto da série Alvorada, a OSN UFF apresenta obras de Kabalevsky (1907 – 1987) e Elgar (1857 – 1934).

Regência: Thiago Santos, maestro titular da Orquestra Sinfônica da Universidade Federal da Paraíba. Solista: Daniel Silva, violoncelista da Orquestra Sinfônica Nacional - UFF.

Ingressos: R\$ 14,00 (inteira) e R\$ 7,00 (meia) | Classificação: Livre

[Receba](#) as novidades do site da UFF diretamente no seu e-mail.

Informativo eletrônico da Superintendência de Comunicação Social da UFF.

Dúvidas e sugestões de pauta: ciscs@id.uff.br ou 2629-5298

Você está recebendo este email porque está cadastrado na lista de contatos da Universidade Federal Fluminense

[Caso não tenha recebido alguma edição, visualize aqui](#)

