

CÂNCER DE mama

A proximidade do mês de outubro ganhou mais um motivo para ser lembrado. Muitas pessoas já devem ter se atentado para o fato de que neste mês alguns locais de comércio, turismo, entre outros, ganham um charme especial: a iluminação rosa. O nome do movimento, Outubro Rosa, remete à cor do laço rosa que simboliza mundialmente a luta contra o câncer de mama e estimula a participação da população, empresas e entidades.

Esta cor feminina entra em destaque como um alerta. De acordo com o INCA – Instituto Nacional de Câncer – o de mama é o tipo de câncer mais frequente na mulher brasileira e o segundo tipo mais frequente no mundo.

Com esta campanha, espera-se que, com as ações promovidas, principalmente pelo Ministério da Saúde, seja estimulada a prevenção pelo diagnóstico precoce.

O que é câncer de mama?

O câncer de mama ocorre quando há um desenvolvimento

anormal das células da mama, que se multiplicam repetidamente até formarem um tumor maligno.

Como a mulher pode perceber a doença?

O sintoma do câncer de mama mais fácil de ser percebido pela mulher é um caroço no seio, acompanhado ou não de dor. A pele da mama pode ficar parecida com uma casca de laranja; também podem aparecer pequenos caroços embaixo do braço. Deve-se lembrar que nem todo caroço é um câncer de mama, por isso é importante consultar um profissional de saúde.

Como descobrir a doença mais cedo?

Toda mulher com 40 anos de idade ou mais deve procurar um ambulatório, centro ou posto de saúde para realizar o exame clínico das mamas anualmente. Além disso, toda mulher entre 50 e 69 anos deve fazer pelo menos uma mamografia a cada dois anos. O serviço de saúde deve ser procurado mesmo que não haja sintomas.

O que é o exame clínico das mamas?

É o exame das mamas realizado por um médico ou enfermeiro treinado para essa atividade. Neste exame, poderão ser identificadas alterações nas mesmas. Se for necessário, será indicado um exame mais específico, como a mamografia.

O que é mamografia?

É um exame muito simples que consiste em um raio-X da mama e permite descobrir o câncer quando o tumor ainda é bem pequeno, na fase inicial da doença. É realizada em um aparelho apropriado, chamado mamógrafo. Nele, a mama é comprimida de forma a fornecer melhores imagens, e, portanto, melhor capacidade de diagnóstico. O desconforto provocado é discreto e suportável.

O que pode aumentar o risco de ter câncer de mama?

Se uma pessoa da família – principalmente a mãe, irmã ou filha – teve essa doença antes dos 50 anos de idade, a mulher tem mais chances de ter um câncer de mama. Quem já teve câncer em uma das mamas ou câncer de ovário, em qualquer idade, também deve ficar atenta. As mulheres com maior risco

de ter o câncer de mama devem tomar cuidados especiais, fazendo, a partir dos 35 anos de idade, além do exame clínico das mamas, também a mamografia, uma vez por ano.

Entretanto, as mulheres que não possuem casos na família não podem descartar a possibilidade de desenvolver a doença.

O autoexame previne a doença?

O exame das mamas realizado pela própria mulher, apalpando os seios, ajuda no conhecimento do próprio corpo. Esse exame, porém, não substitui o exame clínico das mamas realizado por um profissional de saúde treinado. Caso a mulher observe alguma alteração, deve procurar imediatamente o serviço de saúde mais próximo de sua residência. Mesmo que não encontre nenhuma alteração no autoexame, as mamas devem ser examinadas uma vez por ano por um profissional de saúde.

O que mais a mulher pode fazer para se cuidar?

Ter uma alimentação saudável e equilibrada, com frutas, legumes e verduras, praticar atividades físicas, evitar bebidas alcoólicas e não fumar. Essas são algumas dicas que podem ajudar na prevenção de várias doenças, inclusive do câncer.

Fique atenta! Precisamos praticar a mordomia com tudo o que o Senhor pôs em nossas mãos, inclusive nosso próprio corpo.

Roteiro para PGM



Tema: Câncer de mama

Tempo de orar (5min): Em louvor e gratidão a Deus.

Louvor (5min): Utilize canções da preferência do PGM.

Quebra-gelo (5min): A líder levará a imagem da campanha contra o câncer de mama e fará algumas perguntas: “Na sua família já teve casos de câncer de mama?” “Você fez este ano a mamografia e a ultrassonografia da mama?”

Tempo de compartilhar a Palavra de Deus (25 min): A líder lerá os seguintes textos bíblicos: 3 João 1.2; 1 Tessalonicenses 5.23; 1 Coríntios 6.19. Em seguida, apresentará o artigo e promoverá um momento de compartilhamento com base nas perguntas abaixo:

1. De acordo com a Palavra de Deus, sabemos que o nosso corpo é templo do Espírito Santo e deve ser tratado e cuidado levando em consideração essa imensa responsabilidade. Você tem dado a devida importância a esse cuidado?
2. Como você pode ajudar outras mulheres a terem a consciência do amor de Deus por elas e, por isso, entenderem que o autocuidado, por intermédio de uma boa alimentação, exercícios físicos regulares, consulta e realização de exames são procedimentos que agradam o nosso Deus, autor da vida?

Mulher em oração (5min): Em duplas, as mulheres deverão orar pedindo ajuda a Deus para equilibrarem suas agendas e priorizarem os exames e consulta ginecológica, como um ato de gratidão a Deus pela vida.

Tempo de multiplicar (5min): Compartilhar o nome de amigas, vizinhas e parentes com as quais desejam iniciar um relacionamento discipulador. Encerrar com uma oração intercessora em prol das mulheres citadas.

Tempo de igreja (5min): Compartilhar as próximas atividades da igreja e da Mulher Cristã em Missão, incentivando as visitantes a participar.

Bruna Fernandes

Enfermeira obstétrica

Fonte: www.gravidasetc.blogspot.com.br