

A Um jornal de peso BALANÇA

OUTUBRO 2014



Outubro Rosa

Todos juntos contra o câncer de mama

Sindbast apoia o Outubro Rosa, campanha que incentiva o diagnóstico precoce do câncer de mama entre as mulheres, e convida os homens a abraçarem a causa também

Este mês é conhecido como Outubro Rosa, uma iniciativa internacional que tem o objetivo de conscientizar as mulheres sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama.

Este tipo de câncer é causado pela multiplicação anormal das células da mama, que forma um tumor maligno. A doença é uma das mais temidas pelas mulheres, pois além da alta frequência, traz efeitos psicológicos em relação à sua sexualidade e imagem pessoal.

A campanha foi criada nos Estados Unidos no início da década de 90, mesma época em que o símbolo da prevenção ao câncer de mama, o laço cor-de-rosa, foi lançado pela Fundação Susan G. Komen for the Cure e distribuído aos participantes da primeira Corrida pela Cura, realizada em Nova York. Desde então, a ação é promovida anualmente em diversos países.

No Brasil, o primeiro Outubro Rosa ocorreu em 2002, com uma inusitada intervenção artística: o Obelisco do Ibirapuera recebeu no dia 2 daquele mês uma iluminação cor-de-rosa. A ideia partiu de um grupo de mulheres simpatizantes com a causa do câncer de mama e recebeu o apoio de uma empresa europeia de cosméticos.

Já o governo brasileiro passou a integrar a mobilização a partir de



Viaduto do Chá, no centro de São Paulo, com iluminação especial da campanha

foto: Fernando Pereira/SECOM

2010 por meio do Instituto Nacional de Câncer (INCA), ligado ao Ministério da Saúde. Desde então, a campanha contempla 31 dias dedicados a ações em todo o país sobre o tema e mostra os avanços e os desafios para vencer o câncer que atinge um grande número de brasileiras todos os anos.

Além do Sindbast e de diversas entidades, algumas cidades brasileiras também aderiram ao Outubro Rosa. Ao longo deste mês, monumentos da capital paulista estão iluminados na cor rosa para chamar a atenção do público para a causa. Os marcos escolhidos são: Viaduto do Chá, Monumento às Bandeiras, Biblioteca Mário de Andrade, Ponte das Bandeiras, Ponte Octávio Frias de Oliveira (Ponte Estaiada) e Ponte Padre Adelino (Estaiada do Tatuapé).

»» «Os homens também devem abraçar essa causa, orientando suas parceiras para a importância da prevenção e do diagnóstico precoce,» ressalta Alemão, presidente do Sindbast.

Números alarmantes

O câncer de mama é o que mais acomete as mulheres em todo o mundo, sendo a primeira causa de mortes frequentes por tumor maligno em mulheres, segundo a Organização Mundial da Saúde. Estatísticas indicam ainda o aumento de sua incidência tanto nos países desenvolvidos quanto nos em desenvolvimento.

No Brasil, o INCA estima para este ano 57.120 novos casos da doença, com uma projeção de risco de 56 casos a cada 100 mil mulheres.

Em quatro das cinco regiões brasileiras, o câncer de mama é o tipo mais comum entre as mulheres. Na Região Norte, é o segundo tumor mais incidente, ficando atrás do câncer do colo do útero.

A boa notícia é que, se identificado e tratado rapidamente, o prognóstico é positivo, ou seja, com grandes chances de cura (*confira dicas de prevenção e de detecção precoce na próxima página*).

Você sabe como prevenir o câncer de mama?

No Brasil, as taxas de mortalidade por câncer de mama são elevadas, pois a maioria das brasileiras ainda descobre a doença em estágios avançados, o que dificulta sua cura.

A mulher pode perceber o problema por meio de um caroço, acom-

panhado ou não de dor. A pele da mama fica vermelha ou parecida com uma casca de laranja, ou surgem alterações no bico do peito. Pequenos caroços também podem aparecer embaixo dos braços, nas axilas. Mas, atenção: nem sempre essas alterações são sinais de câncer de mama.

Confira dicas importantes:

- Para o controle da doença, todas as mulheres devem realizar exames periodicamente, mesmo que não tenham alterações nas mamas;
- É possível descobrir o câncer por meio do exame clínico das mamas (apalpá-las na busca de nódulos ou outras alterações) e da mamografia (radiografia dos seios). Anualmente, toda mulher com 40 anos ou mais deve procurar um profissional para ser examinada;
- Mulheres entre 50 e 60 anos devem fazer mamografia a cada dois anos, pois o risco aumenta com a idade;
- A mulher que tiver mãe, irmã ou filha que teve câncer de mama antes dos 50 anos, ou câncer de ovário, deve, a partir dos 35 anos, realizar o exame clínico das mamas e a mamografia uma vez por ano;
- Não consumir bebidas alcoólicas, não fumar, alimentar-se bem e praticar exercícios físicos evitam diversas doenças além do câncer;
- A amamentação e o controle do peso corporal também previnem a doença;
- Nos casos de reposição hormonal, a mulher deve conversar com o seu médico sobre os riscos do procedimento.

Fontes: Instituto Nacional de Câncer (INCA)/ Ministério da Saúde

»» «É muito importante que a mulher conheça o próprio corpo e, ao observar alguma mudança na mama, procure imediatamente um médico. O diagnóstico precoce aumenta as chances de cura”, recomenda Isilda, diretora do Sindbast.

Mamografia gratuita para mulheres paulistas

Mulheres que moram no Estado de São Paulo, com idade entre 50 e 69 anos, já podem realizar gratuitamente a mamografia, sem necessidade de pedido médico, pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

O objetivo do programa estadual *Mulheres de Peito* é rastrear ativamente o câncer de mama e incentivar a realização de exames preventivos para diagnosticar a doença.

O agendamento é feito no mês de nascimento e é preciso entrar em contato com o programa pelo número 0800-7790000. O serviço está disponível de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h.

Fonte: Portal R7

Câncer x Hereditariedade

O câncer de mama resulta da interação entre fatores ambientais e genéticos e apenas uma parcela pequena dos tumores malignos (cerca de 10%) é considerada hereditária. Ou seja, a maior parte dos casos da doença ainda está relacionada à exposição a fatores ambientais, como tabagismo, hábitos alimentares, infecções, exposição solar, etc.

De acordo ainda com os especialistas, pelo fato de as pessoas estarem vivendo mais, pode haver um aumento de casos de câncer em uma família, mas isso não caracteriza necessariamente origem hereditária.

Fonte: O Globo

Expediente

A BALANÇA é o boletim informativo do Sindicato dos Empregados em Centrais de Abastecimento de Alimentos do Estado de São Paulo – Sindbast. Endereço: Av. Dr. Gastão Vidigal, 1946 - EDSED I - Conj. 10 - Vila Leopoldina - CEP 05314-000 - São Paulo – SP. Tel.: (11) 3837-9877. Site: www.sindbast.org.br. E-mail: sindbast@sindbast.org.br. Conselho Editorial: Diretoria do Sindbast. Produção editorial e edição: Comunica – Assessoria em Comunicação. Tel.: (11) 2601-0480. Site: www.comunicanet.com.br. Jornalista responsável: Rosana Venceslau (MTB 30862). Repórter: Renata Ramos. Diagramação: Cátia R. Barroso. Tiragem: 1.200 exemplares.