Por Dra. Cíntia Morioka e Fernanda Bastos

Outubro é o mês de conscientização do câncer de mama

Um pouco de história…

Até 2009, o câncer de mama metastático raramente era mencionado durante o mês de outubro, Breast Cancer Awareness Month. Nove pacientes com câncer de mama metastático, todos membros da Rede de Câncer de Mama Metastático, viajaram para Washington, D.C., no verão de 2009, para mudar essa realidade. Os nove pacientes com amigos e familiares fizeram lobby junto aos senadores e membros da Câmara para designar um dia de outubro como Dia Nacional de Conscientização sobre o Câncer de Mama Metastático. De volta para casa, muitos pacientes com metastáses ligaram para seus senadores e representantes para fazê-los apoiar as resoluções solicitadas. Em 13 de outubro de 2009, a Rede de Câncer de Mama Metastática recebeu a notícia de que os esforços foram bem-sucedidos. Agora, cabe a todos os pacientes com câncer de mama metastático e àqueles que os amam e apoiam encontrar maneiras de fazer uso deste dia (e durante todo o ano) para promover a causa e apoiar aqueles que vivem com a doença, exigindo pesquisas para estender nossas vidas. Você pode fazer a diferença! Use sua história para alcançar os outros. (American Cancer Society)

Epidemiologia

Infelizmente, é o câncer de maior índice de mortalidade na população feminina. O câncer de mama mata mais de 500.000 mulheres por ano no mundo (OMS). É o câncer que mais afeta mulheres no Brasil (22% dos casos novos a cada ano) (INCA, 2018). Na população mundial, a sobrevida média após cinco anos é de 61%. Em casos onde o diagnóstico é precoce a sobrevida é de 80% (OMS).

Câncer de mama em homens

Podemos encontrar casos de câncer de mama em homens. Geralmente, tem como fatores de risco: ~~os~~ fatores familiares, obesidade, exposição a estrógenos (frangos com hormônios, por exemplo), radiação ionizante, tabagismo, etc. Os possíveis sintomas a serem observados incluem um caroço ou inchaço, que é frequentemente (mas nem sempre) indolor, ondulação ou pele enrugada, retração do mamilo (virado para dentro), vermelhidão ou descamação do mamilo ou pele da mama, secreção do mamilo.

Câncer de mama em transgêneros

Com o uso de tratamento hormonal em transgêneros, acima de 5 anos, torna-se necessária a conscientização sobre a importância de mamografias de screening nesta população, devido ao risco de câncer de mama.

Fatores de risco

Idade (mulheres com mais de 45 anos), menarca tardia (ainda há mulheres que menstruam por volta dos 18 anos), nuliparidade (ausência de gestação), parentes de primeiro grau com câncer de mama, exposição ao estrógeno (anticoncepcional, transgêneros), exposição à radiação ionizante (radioterapia, radiografias em excesso), câncer de endométrio, câncer de ovário ou câncer da outra mama, dieta pobre em fibras, dieta rica em gorduras saturadas, obesidade, sedentarismo, tabagismo e etilismo. Câncer de mama em familiares do sexo masculino também são fatores de risco. A amamentação é um fator protetor.

Sintomas

- Pode aparecer um nódulo (caroço) na mama e/ou nas axilas, indolor;
- Alterações na pele e mamilo - aspecto de casca de laranja;
- Secreção no mamilo;
- Dor.

Às vezes, um câncer de mama pode se espalhar para os gânglios linfáticos axilares ou ao redor da clavícula e causar um nódulo ou inchaço, mesmo antes que o tumor original da mama seja grande o suficiente para ser sentido. Essas mudanças nem sempre são causadas por câncer, mas se você notar alguma alteração na mama, você deve procurar um profissional de saúde o mais rápido possível.

Prevenção

Evitar obesidade;

Praticar exercícios físicos;

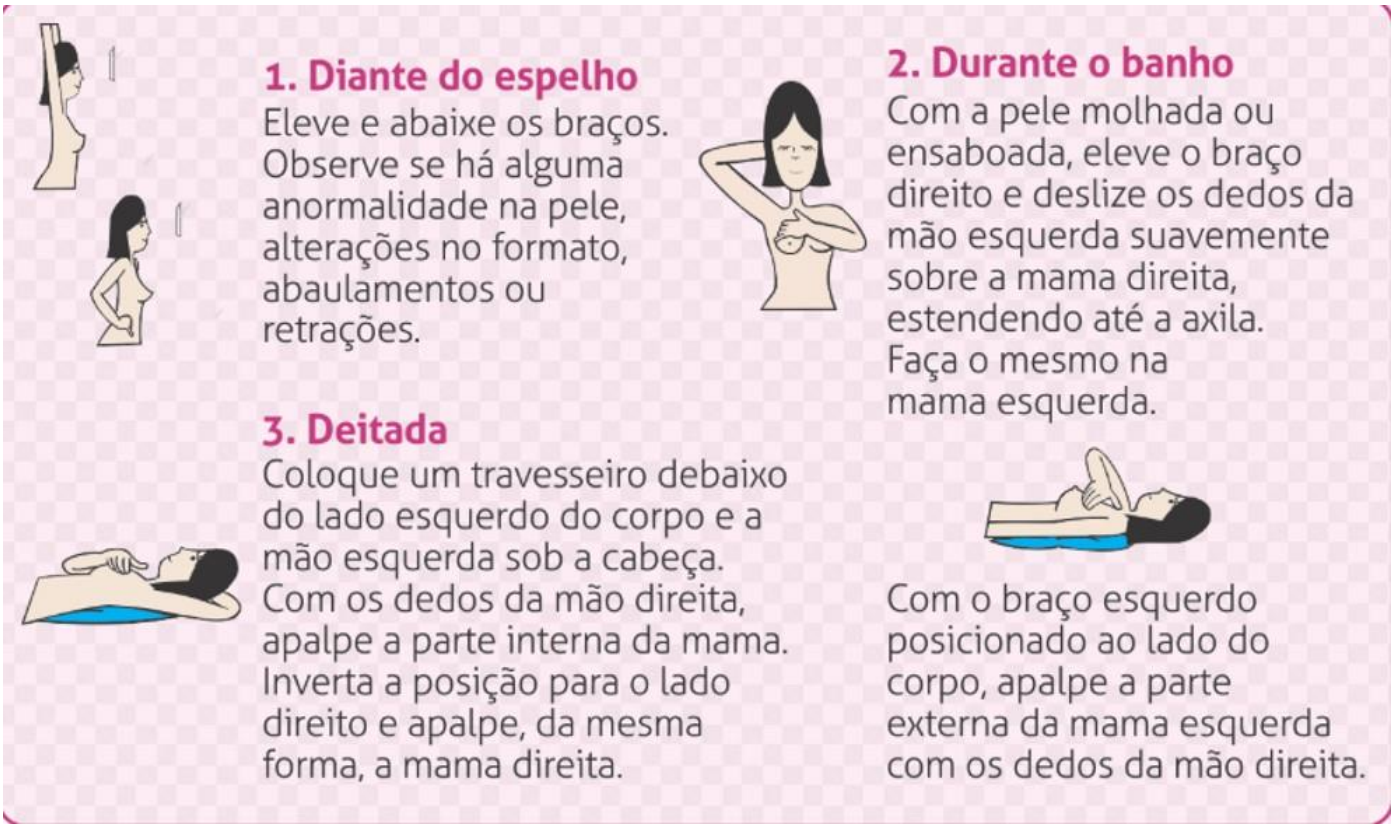
Dieta equilibrada, rica em frutas, verduras e fibras, evitando a gordura saturada;

Evitar consumo excessivo de álcool;

Fazer uso de estrógenos com recomendação médica.

Autoexame

O autoexame é importante. Palpar as mamas após o término da menstruação é o ideal.



Fonte: https://www.icc.org.br/outubro-rosa/cancerdemama/

Quando realizar os exames?

A Sociedade Americana de Radiologia, a Sociedade Americana de Câncer e a US Tasking Force (2018) recomendam que mulheres com idades entre 40 e 44 anos devem ter a opção de iniciar o rastreio anual do câncer da mama com mamografias, se assim ~~o~~ desejarem. As mulheres de 45 a 54 anos devem fazer mamografias todos os anos. Mulheres com 55 anos ou mais devem fazer mamografia a cada dois anos, ou podem continuar a triagem anual. Para essa faixa etária o rastreio deve continuar enquanto a mulher tiver com boa saúde e espera-se que tenha expectativa de viver mais de 10 anos, tendo como referência a expectativa de vida média da população. Todas as mulheres devem estar familiarizadas com os benefícios, limitações e danos potenciais associados ao rastreamento do câncer de mama. Há casos onde são indicadas a mamografia e a ressonância nuclear magnética.

Mulheres com fatores de risco, antecedentes familiares ou com biópsia alterada em alguma fase da vida, devem iniciar o *screening* antes.

Quais exames realizar?

Mamografia ou radiografia de mama é um teste de *screening* de baixo custo. Pode ser mamografia digital.

Ultrassonografia de mamas é um exame realizado em mamas volumosas ou densas (com muito tecido fibroglandular).

Ressonância nuclear magnética de mamas é um teste complementar a alguns casos de mamografia alterada ou de diagnóstico duvidoso.

Prevenção do câncer de mama e dieta

Mais uma vez, dieta saudável, pobre em gorduras saturadas, fazer exercícios físicos; controlar a gordura corporal. Dormir o número de horas adequado, evitar tabagismo e etilismo são essenciais.

Qual profissional procurar?

O ginecologista, o mastologista e o cirurgião oncológico são os profissionais que lidam com este tipo de câncer. Cirurgiões plásticos acabam por atender pacientes tanto do sexo feminino como do sexo masculino com nódulos na mama e também têm ciência da hipótese de ser um câncer.

Alguns direitos sociais garantidos em lei para quem está tratando o câncer de mama

Tanto o homem como a mulher possuem direitos assegurados que garantem a gratuidade de medicamentos, tratamento e demais necessidades do portador de um tumor, inclusive câncer de mama. O problema é que muitos pacientes que têm a doença ainda não sabem que existe auxilio para ajudá-los na luta contra o avanço do quadro.

Para auxiliar quem está passando por essa fase, seguem alguns direitos garantidos por lei para quem está em tratamento da doença:

Medicamentos de alto custo

Medicamentos para o tratamento de câncer custam caro, porém os pacientes têm direito a recebe-los gratuitamente.

Saque de FGTS e PIS

Uma vez diagnosticada a doença, o trabalhador cadastrado no FGTS que tiver neoplasia maligna (câncer) ou que tenha dependente portador de câncer poderá fazer o saque do FGTS.

Auxilio Doença

O portador de câncer terá direito ao benefício – para esses casos não se exige carência, o benefício é garantido independente do pagamento de 12 contribuições. Contudo, é necessário que o paciente tenha inscrição no Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). A incapacidade para o trabalho deve ser comprovada por meio de exame realizado pela perícia médica do INSS.

Cirurgia reconstrutiva mamária

Para as mulheres, talvez esse seja um dos benefícios que mais traga esperança, pois resgata a sua autoestima. Todas as pacientes que tiveram a mama mutilada, total ou parcialmente, por conta da doença, têm direito a realizar esse procedimento nas unidades da rede de atendimento do Sistema Único de Saúde (SUS) e pelos convênios médicos, pois esse é um direito assegurado pela Associação Nacional de Saúde Suplementar.

Isenção do Imposto de Renda na aposentadoria

Os pacientes estão isentos do imposto de renda relativo aos rendimentos de aposentadoria, reforma e pensão, inclusive as complementações (RIR/1999, art. 39, XXXIII; IN SRF nº 15, de 2001, art. 5º, XII). Mesmo os rendimentos de aposentadoria ou pensão recebidos acumuladamente não sofrem tributação, ficando isento quem recebeu os referidos rendimentos (Lei nº 7.713, de 1988, art. 6º, inciso XIV).

Compra de Veículos

Pacientes com câncer que apresentarem deficiência física poderá adquirir veículo automotor novo, diretamente ou por intermédio do seu representante legal, com direito de isenção de IPVA, IPI, ICMS, IOF.

Quitação do Financiamento da Casa própria

Pacientes com invalidez total e permanente por conta do câncer possuem direito à quitação, desde que estejam inaptos para o trabalho e que a doença tenha sido adquirida após a assinatura do contrato de compra do imóvel.

Associação dos Aeronautas da GOL
Av. Washington Luís, 6817 - sala 22- Aeroporto. CEP: 04627-005 - São Paulo - SP
Fone/Fax: +55 (11) 2364-1810 / 5533-4197 / 97691-6599
www.facebook.com/face.asagol / **www.asagol.com.br**