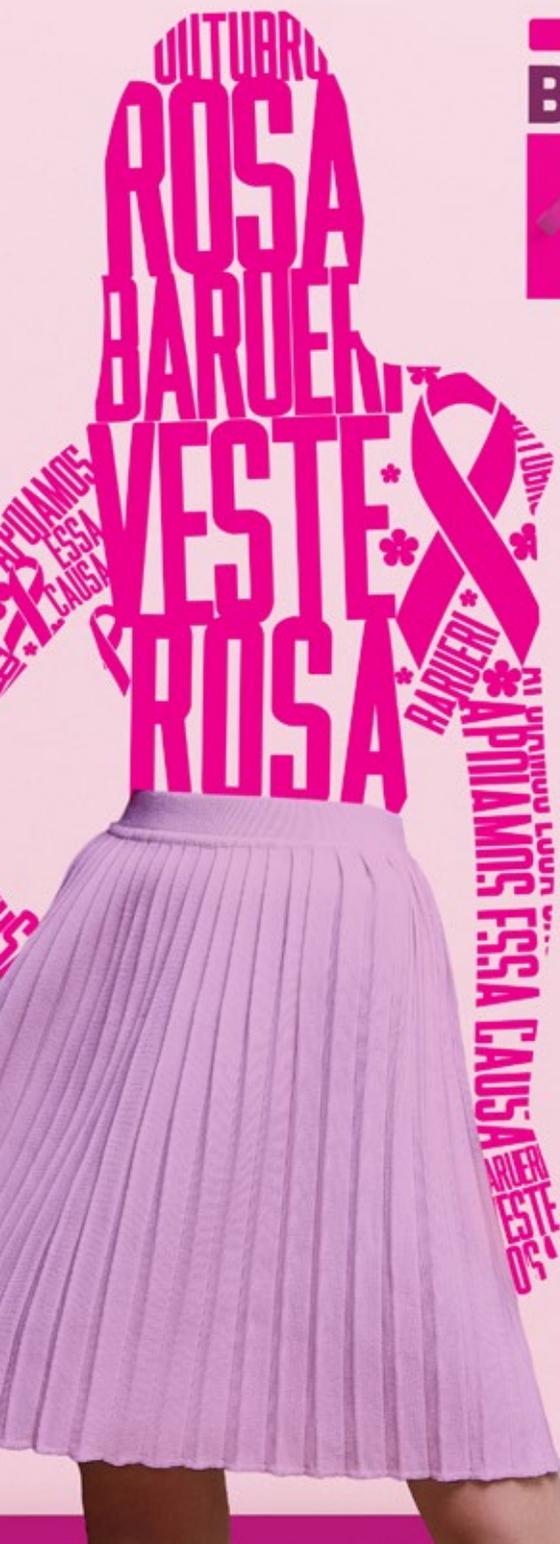


OUTUBRO ROSA

BARUERI VESTE

ROSA



Apoiamos
essa
causa

PREVINA-SE

NÚCLEO DE COMBATE AO CÂNCER DE MAMA



4706-4046

RAMAIS: 219 E 263

SECRETARIA DA
MULHER

BARUERI

CIDADE INTELIGENTE E SUSTENTÁVEL

editorial

Tanto a prevenção quanto a detecção do câncer de mama têm a mesma importância, por isso temos que nos preocupar com a prevenção durante todo o ano através do toque, da observação da aparência da mama, da alimentação e da prática de exercícios físicos. Mas a detecção precoce da doença também é essencial, então fazer os exames anuais, os clínicos e a mamografia, é uma atitude que levará ao sucesso no combate ao câncer de mama!

Giani Cristina de Souza - Secretária da Mulher da Prefeitura de Barueri

UM SONHO E UMA REALIDADE!

Primeiro o sonho: o de participar da cobertura jornalística de minha segunda Olimpíada estava na gaveta, com a passagem para a Grécia guardada. Veio o diagnóstico! Mudança de planos: devolução da passagem e 28 sessões de radioterapia à minha espera. Primeiro dia das Olimpíadas, último dia de radioterapia: que emoção! A confiança em mim mesma, em Deus, no entorno me ajudou a superar tudo. Veio, junto com a última radioterapia, uma paz interior indescritível. O primeiro sinal de que eu deveria trabalhar pela causa. Depois foram cinco anos de muito controle e abdicação de coisas de que eu realmente gostava. Aprendi que o pior câncer é o da discriminação no mercado de trabalho. Muitas empresas demitem ou não aceitam quem está em tratamento. Senti na própria pele. Explicava que o câncer havia atingido a mama e não a minha capacidade, que era reconhecida pelo mercado.

Veio, então, o segundo sinal. Vi, na atividade física e na alimentação saudável, que a minha recuperação era fantástica. Os atletas que aderiram à campanha: Emerson Fittipaldi, Hortência, Maurren Maggi, Giba, Ronaldinho Gaúcho, Marta, Cesar Cielo, Vitor Belfort, Anderson Varejão, Tony Kanaan e Neymar têm em comum uma história de superação. O nosso tratamento, afinal, também é pura superação – para chegarmos ao nosso triunfo pessoal.

Seguindo sempre em frente, dei de cara com o amor. Foi o terceiro sinal que a vida me mandou. Fui a um evento nos EUA em prol de uma instituição que trabalha com câncer de mama. Aprendi com os americanos, pelo lado prático da vida, que podemos fazer muito mais pelo nosso entorno do que imaginamos.

Comecei 2012 com o pé direito, com um convite de Cherie Blair, mulher do ex-primeiro ministro britânico Tony Blair, para participar de um fórum mundial em Doha, no Catar. Aprendi muito!

Na minha chegada ao Brasil, cheia de conhecimento, descobri que estava com recidiva. Corri com os exames! Operei rapidamente. Em poucos dias, já estava com o oncologista, que me passou oito sessões de quimioterapia. Muitos efeitos colaterais. Deixei todos de lado e continuei trabalhando. Vi no Instituto, criado por mim, pela minha mãe e amigos, que um ato em si pode mudar a vida de muita gente. Pronto! Veio a missão de ajudar outras pessoas a vencerem esse obstáculo. Tudo superado? Não! Veio o terceiro diagnóstico, em fevereiro de 2019. Desistir? Nunca! Comecei tudo de novo... Mais quimio, radioterapia, cirurgia. Mudei os meus hábitos alimentares para ainda mais saudáveis. Comer bem é priorizar um prato colorido, com arroz, feijão, verduras, legumes e frutas.

No entanto, em maio de 2020, o câncer voltou com um sustinho, porque saiu da mama e subiu um pouco, o chamado metastático local. Graças ao bom e generoso Deus, não avançou para os outros órgãos. Não bastasse, tive uma mutação genética passando de Her2 negativo passou para Her2 positivo, com um crescimento mais acelerado, o que não acontecia anteriormente. Esse fator mudou totalmente o tratamento, o que o torneou mais pesado do que os três anteriores. Trabalhei muito pouco neste período devido à pandemia, além dos efeitos colaterais importantes e graves. Só que, a vontade de viver sempre foi infinitamente maior. Coloquei nas mãos de Deus, com muita gratidão, mas fiz a minha parte, por isto, estou viva para contar a minha história!

Valéria Baraccat Gyy – Fundadora do Instituto Arte de Viver Bem



sumário

POR DENTRO DA DOENÇA.....	5
OS TIPOS DE TUMOR.....	5
A IMPORTÂNCIA DOS EXAMES PREVENTIVOS	8
CONHEÇA OS FATORES DE RISCO.....	10
PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA.....	12
CONTROLE BEM SEU PESO.....	14
ALIMENTE-SE COM SAÚDE.....	16
AMAMENTE.....	18
EVITE BEBIDAS ALCOÓLICAS.....	20
DIGA NÃO AO CIGARRO	22
DIREITOS DO PACIENTE COM CÂNCER	23

POR DENTRO DA DOENÇA

As características do tumor, sua extensão e as condições clínicas da paciente são os critérios médicos para traçar uma estratégia de tratamento. Entenda a progressão da enfermidade. Quimioterapia, radioterapia, hormonioterapia, cirurgia ou uma combinação dessas alternativas são os recursos disponíveis para extirpar o mal pela raiz. Os aspectos a seguir é que irão orientar o especialista na hora de definir o procedimento.

OS TIPOS DE TUMOR

MAIS COMUNS:

Carcinoma ductal in situ ou Carcinome Intraductal

Essa espécie de câncer pode ser classificada como “não invasivo” ou “pré-invasivo”. Boa parte das mulheres que recebem o diagnóstico de carcinoma ductal in situ pode alcançar a cura, desde que o tratamento seja feito corretamente e assim que descoberto.

Carcinoma invasivo (antigo carcinoma ductal invasivo)

É a categoria mais comum de câncer de mama e se inicia em um ducto mamário.

Carcinoma lobular invasivo

Origina-se nas glândulas que são responsáveis pela produção de leite. Esse tipo de câncer é o mais difícil de ser diagnosticado durante a realização da mamografia.

MENOS COMUNS:

Câncer de mama inflamatório

É um dos tipos mais raros do câncer de mama. Atinge cerca de 1 a 5% dos casos diagnosticados da doença.

Doença de Paget

Essa doença inicia-se nos ductos mamários e vai se espalhando para a pele do mamilo até atingir a aréola (aquela parte redonda e mais escura ao redor do mamilo). Bem raro e se apresenta em cerca de 1% a 3% dos casos registrados.

Tumor Filodes

São tumores mamários raros, e podem ser benignos ou malignos. Começam no tecido conjuntivo da mama (a estroma), diferentemente dos carcinomas, que se desenvolvem nos ductos.

Angiosarcoma

É o câncer mais raro, com menos de 1% de todos os casos diagnosticados. Inicia-se nas células que revestem os vasos sanguíneos ou linfáticos. Pode envolver o tecido mamário ou a pele do peito, raramente ocorre na mama.

AGRAVANTE

Um em cada quatro casos é classificado como fator HER2 positivo, que é muito agressivo. O excesso da proteína HER2 faz com que as células do câncer se dividam mais rapidamente.

EVOLUÇÃO DA ENCRENCA

Estágio 0: as células cancerosas estão contidas nos ductos, por isso, o problema é quase sempre curável.

Estágio 1: tumor com menos de 2 centímetros, sem acometimento das glândulas linfáticas da axila.

Estágio 2: entre 2 e 5 centímetros, o câncer ainda não comprometeu as glândulas axilares.

Estágio 3: o nódulo com mais de 5 centímetros pode alcançar estruturas vizinhas, como músculo e pele, assim como as glândulas linfáticas. Mas ainda não há indício de que o câncer se espalhou pelo corpo.

Estágio 4: tumores de qualquer tamanho com metástase e, geralmente, há comprometimento de glândulas linfáticas.

EM CASO DE CIRURGIA,
ELA PODE SER
CONSERVADORA
OU MASTECTOMIA,
QUE CONSISTE
NA RETIRADA DA
GLÂNDULA MAMÁRIA.

A IMPORTÂNCIA DOS EXAMES PREVENTIVOS

Eles permitem flagrar o tumor em estágio bem inicial, quando ainda há plenas chances de exterminá-lo.

Se, apesar de seguir à risca a cartilha de hábitos saudáveis, você for surpreendida com a notícia desagradável da doença, não há motivo para entregar os pontos. Com os exames em dia, o câncer raramente passa despercebido e o médico consegue detectá-lo em uma fase incipiente, quando a esperança de vencê-lo ultrapassa os 90%. É argumento suficiente para levar o check-up a sério.

A mamografia é o melhor recurso para diagnosticar o mal. Ela deve ser realizada anualmente a partir dos 40 anos de idade. Naquelas situações de histórico do problema na família, a orientação é rastrear a ameaça mais cedo. O ginecologista poderá encaminhar a paciente a um mastologista – especialista em mamas – para exames mais detalhados. Mas, atenção, nenhuma mulher deve ser submetida à mamografia antes dos 25 anos.

Faça também a sua parte, realizando o autoexame sempre, para conhecer melhor o próprio corpo. Levante os braços, apalpe as mamas e as axilas, no banho ou em frente ao espelho. Se estiver deitada, posicione o braço embaixo da cabeça. Se notar algo estranho – como caroços, alterações no formato ou feridas ao redor dos mamilos –, procure um médico depressa. A armadilha é que o câncer é indolor nos primeiros estágios. Por isso, muitas vezes acaba sendo negligenciado.

É muito importante ressaltar que o autoexame não substitui a mamografia nem o exame clínico, executado pelo especialista no consultório. Se ainda pairar alguma dúvida no diagnóstico, o médico pode recorrer à ultrassonografia ou à ressonância magnética, excelentes métodos complementares.

UMA BOA DICA É FAZER
O AUTOEXAME CINCO
DIAS APÓS O TÉRMINO
DA MENSTRUÇÃO,
QUANDO AS MAMAS
ESTÃO MENOS
SENSÍVEIS E DENSAS.

CONHEÇA OS FATORES DE RISCO

Alguns deles são imutáveis e requerem vigilância constante. Outros podem ser neutralizados com hábitos adequados. Saber onde mora o perigo é imprescindível para você se prevenir.

Idade: As mulheres entre 40 e 69 anos são as principais vítimas de câncer de mama. A partir dos 50, particularmente, os riscos entram em uma curva ascendente. Por isso, a mamografia anual, preconizada a partir dos 40 anos, deve se tornar ainda mais sagrada quando se chega a essa idade.

Menstruação precoce: Se fosse para investigar um culpado por trás da doença, na certa o hormônio feminino estrogênio estaria no topo da lista de suspeitos. Ele age nas células mamárias, promovendo sua multiplicação. Quanto mais intenso e duradouro for o estímulo, maior a probabilidade de proliferação celular desordenada, o que resultaria em um tumor. Daí é fácil concluir que, se a primeira menstruação ocorre por volta dos 9 ou 10 anos de idade, é porque os ovários intensificaram a produção do hormônio cedo e, assim, o organismo ficará exposto a ele por mais tempo no decorrer da vida.

Menopausa tardia: Novamente é o estrogênio que senta no banco dos réus. Enquanto a menstruação não cessa, os ovários continuam com a produção hormonal a todo vapor, ameaçando as glândulas femininas.

Antecedente familiar: Se você tem parentes de primeiro grau – mãe, irmã ou filha – diagnosticadas com a doença antes dos 50 anos, vale reforçar a cautela. Em cerca de 10% dos casos, os tumores estão ligados a questões hereditárias.

Reposição hormonal: Por aumentar os níveis de estrogênio, o tratamento pode favorecer o desenvolvimento do câncer. Só recorra à reposição com indicação do seu médico, que fará o acompanhamento.

Se a maioria dos fatores listados aqui depende da sorte, está em suas mãos diminuir o impacto dos demais, que você conhecerá nas páginas seguintes.

..... CÂNCER DE MAMA - A PREVENÇÃO ESTÁ EM SUAS MÃOS



SECRETARIA DA
MULHER

BARUERI
CIDADE INTELIGENTE E SUSTENTÁVEL

PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA

Mexer o corpo espantaria, de uma vez só, um leque de fatores de risco associados ao câncer mamário.

Em matéria de saúde, os exercícios estão sempre no cerne da questão. Quando se trata de blindar as glândulas femininas, não é diferente – aliás, a importância de movimentar os músculos é redobrada. Para início de conversa, a ginástica boicota a instalação da obesidade, que, conforme você entenderá adiante, é um perigo iminente para as mamas. Outro ponto positivo é que ela derruba a quantidade de colesterol no organismo, gordura que serve como matéria-prima para a fabricação do estrogênio. Em outras palavras, indiretamente isso ajudaria a conter a produção excessiva do hormônio, poupando as células mamárias de um estímulo além da conta. Para completar a gama de argumentos a favor da malhação, ela induz a produção de endorfinas, substâncias que agem no cérebro promovendo uma sensação de bem-estar.

Ou seja, elas participariam do embate contra o estresse, impedindo que ele fragilize o sistema imunológico, comprometendo sua capacidade de flagrar células defeituosas, responsáveis por tumores. Para tirar proveito desse pacote de vantagens, a orientação é aderir à atividade física aeróbica moderada, em uma frequência de três a cinco vezes por semana. Isso significa caminhar em marcha acelerada durante, pelo menos, 30 minutos, em cada sessão. Nadar, pedalar e correr também são práticas bem-vindas. O fundamental é que você eleja uma modalidade com a qual se identifique, para manter a regularidade, sem abrir mão do prazer e da motivação. A sugestão é começar com meia hora, mas aumentar paulatinamente até chegar a uma hora de atividade física, cinco vezes por semana.

PESQUISAS DAS UNIVERSIDADES DA PENNSILVÂNIA E DA CAROLINA DO NORTE, NOS ESTADOS UNIDOS, DENTRE OUTRAS, COMPROVARAM QUE OS EXERCÍCIOS TAMBÉM AUMENTAM A SOBREVIDA E A CAPACIDADE DE REABILITAÇÃO DAS MULHERES COM CÂNCER.

CONTROLE BEM SEU PESO

A iniciativa de enxugar a silhueta poupa as glândulas mamárias de uma série de estímulos nocivos por trás dos tumores.

Se a preocupação de quem quer se livrar da doença é manter os níveis de estrogênio em equilíbrio, impedir que a obesidade se instale é uma medida preventiva prioritária.

O alerta se dirige especialmente às mulheres que já entraram na menopausa. É um erro acreditar que a ameaça hormonal termina quando os ovários encerram sua produção. Nessa fase, principalmente depois dos 50 anos de idade, o tecido gorduroso passa a atuar como uma nova fábrica de hormônios. Sob a ação de enzimas, a gordura armazenada nas mamas, por exemplo, é convertida em estrogênio. Consequentemente, ele não dá trégua para as células mamárias e continua a incitar uma multiplicação acelerada. O sinal de emergência soaria, principalmente, para quem apresenta um índice de massa corporal (IMC) igual ou superior a 30. Esse parâmetro é obtido com um cálculo simples. Basta dividir seu peso pelo quadrado de sua altura. Se o resultado superar 25, é sinal de que você já precisa resistir ao máximo aos alimentos muito calóricos, abandonar o sofá e vencer o sedentarismo.

Agora, um incentivo extra para quem precisa encarar a batalha contra os quilos excedentes: uma redução de apenas 5% no peso já cortaria quase pela metade os riscos de desenvolver alguns dos principais tipos de câncer de mama. A constatação é de pesquisadores do Centro de Prevenção Fred Hutchinson, nos Estados Unidos, com base na avaliação de dados de 439 mulheres acima do peso entre 50 e 75 anos de idade. E é claro que o impacto positivo só aumenta à medida que você manda mais gordura do corpo embora. Comece já com pequenas mudanças na rotina, inserindo na alimentação mais verduras, legumes e frutas, além da prática de alguma atividade física, que pode ser a caminhada.

MULHERES OBESAS QUE
JÁ TIVERAM CÂNCER DE
MAMA TÊM MAIOR RISCO DE
RECIDIVA SE COMPARADAS
ÀS MAIS MAGRAS.

ALIMENTE-SE COM SAÚDE

Um cardápio equilibrado e colorido por vegetais pode ser decisivo para manter o câncer distante.

A dieta balanceada está diretamente relacionada com a saúde em geral. Quando comemos, fornecemos nutrientes essenciais ao nosso organismo para mantê-lo forte e resistente a doenças. Os alimentos se dividem em três grandes grupos: construtores (proteínas), reguladores (vitaminas e sais minerais) e energéticos (carboidratos e gorduras). Em cada refeição devemos consumir pelo menos um item de cada grupo. Um prato colorido também entra na receita, garantindo a dose equilibrada dos nutrientes. Assim, sirva-se de uma boa porção de verdes, amarelos e vermelhos, completando sempre com itens mais claros, que geralmente estão nas fontes de carboidratos, como pães, massas e arroz. Não se esqueça da aveia e de um arroxeadado feijão, por exemplo.

Quando se trata de blindar as mamas contra o câncer, os maiores aliados femininos são as frutas, os legumes e as verduras. Essa tríade hospeda substâncias como os carotenoides, encontrados na cenoura, no tomate e no espinafre, além das acitogeninas, camufladas na graviola e na pinha – só para citar alguns exemplos. São substâncias que participam da batalha contra os radicais livres, moléculas formadas naturalmente pelo organismo e que podem agredir o DNA das células, programando uma multiplicação desordenada, que pode ser o estopim para um tumor. Embutidos e enlatados, de uma forma geral, incluindo as bebidas muito adocicadas, devem entrar no cardápio com parcimônia. É que muitas vezes contêm excesso de açúcar e sódio. Evite ainda frituras, preferindo alimentos assados e cozidos, afastando a obesidade.

Outra recomendação é limitar a carne vermelha grelhada a duas porções semanais, porque esse modo de preparo promove a formação de aminas heterocíclicas, substâncias de nome complicado que são dotadas de potencial cancerígeno.



EM CADA REFEIÇÃO,
CUIDE PARA ESCOLHER
ALIMENTOS DE GRUPOS
E CORES DIFERENTES.

AMAMENTE

Além de fortalecer o vínculo afetivo entre mãe e bebê, esse ato de amor resguarda a saúde de ambos.

Exaustivamente investigados pela ciência, os benefícios do aleitamento materno para a saúde do recém-nascido são inúmeros e incontestáveis, abrangendo desde a prevenção de alergias e de males respiratórios até a diminuição do risco de obesidade. Não à toa, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a amamentação exclusiva e por livre demanda até o sexto mês de vida do bebê. Mas os pequenos não são os únicos a tirar proveito das mamadas regulares. Estudos mais recentes comprovam que oferecer o peito confere, às mães, proteção contra o câncer de mama, quando a amamentação ocorre na faixa dos 20 anos de idade. Um levantamento realizado pela instituição inglesa World Cancer Research Fund contabilizou quase 5% de redução na probabilidade de a doença dar as caras entre as mulheres que amamentaram por um ano.

Esse efeito positivo seria justificado por alguns mecanismos. A sucção do leite promoveria uma esfoliação interna do tecido mamário, eliminando eventuais células defeituosas, precursoras de tumores. Amamentar também reduz o número de ciclos menstruais ao longo da vida, com conseqüente diminuição na produção de estrogênio. Sem contar que, ao final da lactação, ocorreria um processo programado de morte celular, induzindo a renovação dessas unidades. Às mães que deram à luz a uma menina, um argumento extra em prol da amamentação: ora, se o leite materno previne a obesidade no futuro e esta, por sua vez, é fator de risco para os tumores mamários, dar o peito é uma precaução bem-vinda para resguardar sua filha desde cedo.

APÓS O PRIMEIRO SEMESTRE DE VIDA DO BEBÊ, VALE A PENA PROSSEGUIR COM O ALEITAMENTO, COMPLEMENTANDO-O COM A INTRODUÇÃO DE OUTROS ALIMENTOS.



EVITE BEBIDAS ALCOÓLICAS

Um drinque antes ou depois do jantar, todo dia, não é um hábito inofensivo para suas glândulas.

Sobram dados científicos que associam a ingestão frequente de álcool à maior incidência do tumor. Mas ainda não foi possível estabelecer com precisão um número seguro de goles. Portanto, por cautela, quanto menos, melhor.

Uma revisão de 113 estudos conduzida pelas universidades de Milão, na Itália, e de Heidelberg, na Alemanha, sinaliza que não é prudente subestimar o perigo do álcool. Para ter ideia, uma única dose por dia foi associada a um aumento de 4% na probabilidade de o câncer de mama ser deflagrado. Nas mulheres que triplicaram a dose de bebida alcoólica, o risco saltou para quase 50%. Os drinques extras elevariam as taxas de estrogênio no organismo – esse hormônio, como você já viu, atua diretamente nas células mamárias. Para piorar, há suspeita de que o álcool torne os receptores dessa substância mais sensíveis à sua ação. Diante de tanto estímulo, a multiplicação celular pode entrar em descompasso, patrocinando um tumor.

Para as mulheres que não abrem mão de um drinque aqui, outro ali, a sugestão é eleger três dias por semana e, em cada um deles, restringir o consumo a uma única dose, o que corresponde a uma taça de vinho ou uma lata de cerveja, por exemplo. De nada adianta economizar na quantidade de segunda a sexta e abusar dos goles nos finais de semana. O limite de uma dose é diário, que fique claro!

REGISTROS MUNDIAIS
DÃO CONTA DE
QUE HÁ CASOS DE
DOENÇAS QUE SE
DEVEM AO CONSUMO
ABUSIVO DE ÁLCOOL.

DIGA NÃO AO CIGARRO

Entre tantos malefícios, há a suspeita de que a dependência do tabaco também dê um empurrãozinho no aparecimento de tumores mamários.

Ninguém contesta que o tabagismo está associado a inúmeros tipos de câncer, especialmente o de pulmão. No caso do tumor de mama especificamente, embora não exista uma correlação bem estabelecida entre as tragadas e a doença, alguns estudos já insinuam que abandonar o vício contribui para a saúde das glândulas mamárias. Um deles consiste em uma revisão de dados conduzida pela Universidade Harvard, nos Estados Unidos. Depois de analisar registros de mais de 110 mil mulheres, os pesquisadores verificaram uma associação entre o tumor e o hábito de fumar, especialmente em quem aderiu ao cigarro antes do primeiro filho.

Esses resultados fazem absoluto sentido se considerarmos que o tabaco é repleto de substâncias cancerígenas, comprovadamente capazes de deflagrar o mal em órgãos variados. Pelo sim, pelo não, livrar-se das tragadas só pode trazer vantagens.

**A FUMANTE PASSIVA
TAMBÉM É VÍTIMA DO
TABAGISMO E TEM O
RISCO DE CÂNCER MAIS
ELEVADO.**



DIREITOS DO PACIENTE COM CÂNCER

- LEI DOS 60 DIAS
- CIRURGIA DE RECONSTRUÇÃO MAMÁRIA
- AUXÍLIO-DOENÇA
- APOSENTADORIA POR INVALIDEZ
- MEDICAMENTOS GRATUITOS
- PRIORIDADE EM PROCESSOS
- PRIORIDADE NO RECEBIMENTO DE PRECATÓRIOS
- QUITAÇÃO DO FINANCIAMENTO IMOBILIÁRIO
- SAQUE DAS COTAS PIS/PASEP
- SAQUE FGTS
- SEGURO DE VIDA
- TESTAMENTO VITAL
- ACESSO À JUSTIÇA
- CÂNCER E EDUCAÇÃO
- CÂNCER E O TRABALHO
- TRANSPORTE COLETIVO CARTÃO ESPECIAL - PESSOAS COM CÂNCER
- ISENÇÃO DO IMPOSTO DE RENDA NA APOSENTADORIA
- ISENÇÃO DE IPVA



OUTUBRO ROSA
**BARUERI VESTE
ROSA**

*Apoiamos
essa
causa*

SECRETARIA DA MULHER
RUA SEBASTIÃO DAVINO DOS REIS, 756
VILA PORTO - BARUERI/SP - TELEFONE: 4706-4046

 /secmulherbarueri

 @mulherbarueri

SECRETARIA DA
MULHER

BARUERI
CIDADE INTELIGENTE E SUSTENTÁVEL