OUTUBRO 2018 | EDIÇÃO #2
UMA INICIATIVA DA FUNDAÇÃO PREVBAHIA

semear

DICAS | ENTREVISTAS | SINAIS DE ALERTA | LOCAIS DE ATENDIMENTO GRATUITO

semear

sumário

Edição Especial - Outubro Rosa

03

"A VIDA NÃO ACABA COM O CÂNCER"

Oncologista fala sobre a importância do diagnóstico precoce e faz alerta sobre uso de hormônios

07

O AUTOEXAME

Aprenda o passo a passo para o exame que pode salvar a vida da mulher mais importante da sua vida: você!

08

DE PEITO ABERTO

Em entrevista exclusiva, a baiana autora do blog Mão na Mama conta como descobriu o câncer aos 30 anos e como lidou com a doença

12

SINAIS DE ALERTA

Conheça os principais sintomas físicos do câncer de mama

13

OUTUBRO ROSA NA BAHIA

A Revista Semear mapeou os eventos e os locais de atendimento gratuito na Bahia para a realização de mamografias durante o mês de outubro; confira!

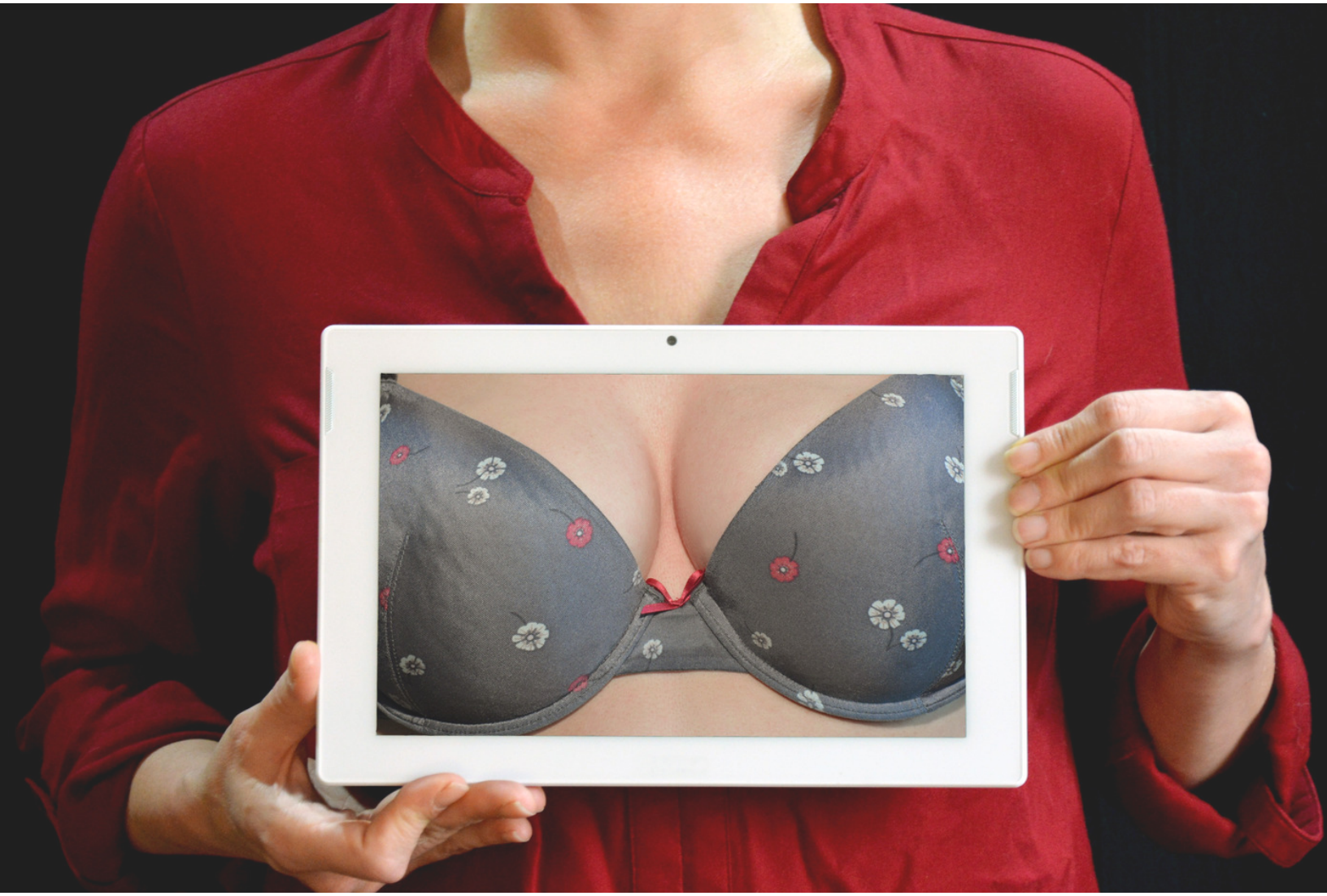
"A vida não acaba com o câncer"

POR LUDMILA VIANEZ E JULIANA SOUZA

Oncologista da Clínica AMO e membro da Sociedade Americana de Oncologia Clínica (ASCO), a médica Vanessa Dybal Bertoni conversou com a SEMEAR sobre mitos e verdades relacionados ao câncer de mama, além de dar dicas sobre o diagnóstico e tratamento da doença

Sabemos que o câncer de mama é a doença que mais atinge mulheres no Brasil (com exceção do câncer de pele). Por que isso acontece?

VD - De fato, a mortalidade em decorrência do câncer de mama ainda está em ascensão e a causa disso é multifatorial. No Brasil, infelizmente, ainda temos dificuldade de acesso ao tratamento, bem como aos exames de diagnóstico (primeiro fator). Em geral, as pacientes são diagnosticadas já em um estágio avançado da doença, não só pela dificuldade de acesso aos exames, mas também por conta do medo e do preconceito em torno do assunto (segundo fator). Por incrível que pareça, ainda vemos muitas pessoas com nível socioeconômico e intelectual elevado, mas que acabam postergando exames - ou que nem mesmo os fazem - e com isso a doença é diagnosticada já em um estágio mais avançado.



Como diagnosticar a doença para obter chances maiores de cura?

VD - O que os médicos gostariam é que o câncer de mama fosse diagnosticado antes de serem palpáveis, por isso que se frisa a importância da mamografia e do ultrassom. Esses exames são capazes de detectar a doença com alterações menores do que um nódulo palpável e, portanto, avançam em relação ao autoexame.

Quando detectadas nesse estágio "pré-maligno", muitas vezes a doença não chega a ser invasora e, assim, o tratamento será basicamente a retirada daquele nódulo e a prevenção de fatores de risco que podem acentuar as alterações da mama que se mostrou mais sensível.

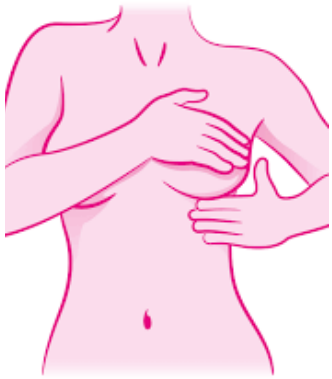
Ainda que os exames de imagem sejam mais eficientes, é importante fazer o autoexame?

VD - Sim. O autoexame é importante na medida em que ele demonstra um autocuidado. A pessoa que faz o autoexame é aquela pessoa que está preocupada consigo, que ainda assim vai fazer os exames de detecção precoce.

Existe alguma recomendação quanto ao autoexame?

VD - Temos visto cada vez mais casos de câncer de mama em mulheres jovens. Nelas, a mama é mais densa, possui mais glândulas mamárias, e com isso a apalpação no período pré-menstrual pode ficar comprometida. Naturalmente as mulheres tem nódulos benignos nos seios, então a recomendação é que, ao realizar o autoexame e os próprios exames de imagem, se evite fazer no período pré-menstrual porque esses nódulos podem sofrer influência de hormônios naturais e apresentar um tamanho maior do que o habitual.

> NA MEDIDA DO POSSÍVEL, DEVE-SE EVITAR RECEBER MAIS HORMÔNIOS.



As mulheres podem fazer a mamografia em qualquer idade?
VD - A mamografia em mulheres muito jovens não é um exame eficaz considerando que, por conta da quantidade de glândulas mamárias, o raio-X não consegue detectar alterações. Para mulheres até 40 anos o recomendável é a ultrassom.

Quais são os principais fatores de risco que podem levar ao desenvolvimento do câncer de mama?
VD - O primeiro fator a ser considerado é o histórico familiar. Se a mulher tem casos relevantes na família de câncer de mama e/ou ovário, ela deve estar muito atenta. Outro fator é que as mulheres já possuem uma produção hormonal própria e, na medida do possível, deve-se evitar receber mais hormônios (estrógeno, progesterona e também testosterona, cujo uso vemos muito em academias).

Hoje também vemos uma sociedade com alimentação mais errônea e com pouca atividade física, o que contribui - somando-se a todos os demais fatores - para uma maior chance de desenvolvimento da doença.

Em se tratando dos hormônios, o anticoncepcional também deve ser evitado?
VD - Existiam algumas dúvidas quanto aos anticoncepcionais de baixa dosagem, mas recentemente foi comprovado que o uso crônico e prolongado dele pode ser considerado um fator de risco sim, bem como DIU com hormônio. O que não quer dizer que ele não deve ser utilizado. A questão é que, hoje em dia, a vida sexual das mulheres se inicia mais cedo e elas engravidam mais tarde, o que faz com que o tempo de exposição ao hormônio acabe sendo maior. O uso do anticoncepcional deve ter sempre o acompanhamento médico adequado para evitar justamente uma superdosagem.

Muitas mulheres têm medo da retirada da mama por completo. Quando ela é necessária?
VD - A necessidade de retirada da mama é um mito que precisa ser esclarecido. Existe uma preocupação enorme dos profissionais de saúde quanto à mutilação e cada vez menos ela acontece.

ATENÇÃO E PREVENÇÃO

Nos casos em que é necessária a retirada da glândula mamária toda, ainda assim se faz o máximo para não extrair o mamilo e nem a pele. É colocada uma prótese de silicone com a pele normal, proporcionando um resultado muito natural. Os médicos só tiram a pele quando há comprometimento dela em função de um estágio avançado da doença; e o mamilo quando o nódulo está muito próximo dele, para evitar que fique resquícios da doença no local.

Em último caso, existem tatuadores que fazem um trabalho em 3D fantástico de reconstrução do mamilo. Eu mesma recomendo a opção da tatuagem, considerando os resultados incríveis que apresentam.

E a quimioterapia? Ainda é um tratamento altamente agressivo?
A quimioterapia atualmente é um tratamento muito eficaz com bem menos toxicidade.

Ela é necessária e é feita sem internamento, ou seja, as pacientes continuam trabalhando, com sua devida rotina. Não temos porque nos agarrar aos cenários de filmes antigos e novelas - que muitas vezes nos fazem um desfavor em mostrar uma toxicidade enorme, aumentando o estigma de que o tratamento é altamente agressivo.

Quando a paciente chega no meu consultório eu percebo que tenho um trabalho muito grande em desmistificar essa imagem já construída na mente delas.

A perda do cabelo acaba acontecendo durante o tratamento. Como as pacientes podem passar por esse momento sem abalar a autoestima?
VD - A toca hipotérmica é uma opção, contudo, vale ressaltar que não são todas as pacientes que têm condição de arcar com esse custo. Uma coisa importante sobre a toca hipotérmica é que ela acaba gerando uma expectativa muito grande de que o cabelo não vai cair, mas em nem todas as situações ela funciona.

É importante que a paciente esteja esclarecida sobre as chances reais do cabelo permanecer ou não, além de todos os cuidados necessários durante o processo (como evitar lavar todo dia, evitar pentear com constância), bem como o desconforto na aplicação. Hoje em dia, existem próteses capilares excelentes cujo efeito é muito realista. A perda do cabelo não deve ser um fator de estresse.

De forma geral, quais as chances de cura da doença?
VD - O tratamento hoje em dia é muito eficaz. Conseguimos êxito em cerca de 90% dos casos. Tudo depende do estágio da doença em que é diagnosticado. É importante frisar que grande parte das pacientes não tem histórico familiar, não apresenta algum fator de risco, mas que ninguém está imune. Não podemos negligenciar os exames de diagnóstico precoce e devemos estar sempre atentas a qualquer sintoma.

O AUTOEXAME

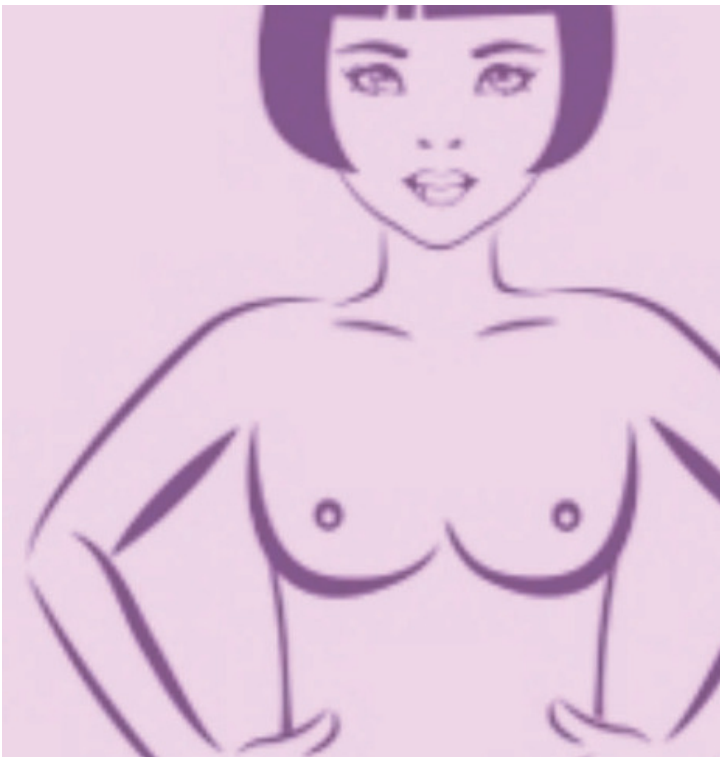
O IDEAL É FAZÊ-LO UMA VEZ POR MÊS, DE 5 A 7 DIAS DEPOIS DA MENSTRUAÇÃO (OU UM DIA FIXO PARA QUEM NÃO MENSTRUA)!

01

OBSERVAÇÃO!

Observe os dois seios primeiro com os braços abaixados, depois coloque as mãos na cintura e faça força e por fim observe colocando as duas mãos atrás da cabeça. Veja se há algo fora do comum com eles.

Observe o tamanho, posição e forma do mamilo, pressione-o levemente e veja se sai alguma secreção.



02

Em pé, durante o banho, usando um sabonete para deslizar:

1- Levante o braço esquerdo e apoie-o sobre a cabeça, com a mão direita, examine a mama esquerda. Dividindo o seio em partes, analise cada uma delas com a ponta dos dedos (não com as unhas).

2 - Sinta a mama com movimentos circulares de cima para baixo e depois repita os movimentos na outra mama. Não esqueça das axilas e dos mamilos!

03

Toque deitada!

1- Coloque uma toalha dobrada sob o ombro direito para examinar a mama direita, sinta a mama com movimentos circulares, fazendo uma pressão leve. Comece apalpando a metade externa da mama e depois as axilas. Faça o mesmo movimento na mama esquerda.

2 - Se encontrar qualquer alteração, procure seu médico que realizará o exame clínico e solicitará a mamografia para avaliar o caso

de peito aberto

Sempre atenta e cuidadosa com o próprio corpo, a publicitária Paula Dultra recebeu de um médico uma resposta genérica durante os exames de rotina: "Não é nada, você é muito jovem".

No entanto, ao repetir os exames seis meses depois, ela descobriu o câncer. Desde o diagnóstico, Paula vem se engajando em iniciativas e eventos voltados para disseminação de conteúdo sobre a doença e incentivo aos cuidados preventivos.

Autora do blog e instagram Mão na Mama, a publicitária conta um pouco da sua história para a Semear e como a relação com as leitoras e seguidoras é importante para o tratamento.

POR LUDMILA VIANEZ E JULIANA SOUZA

Como aconteceu o diagnóstico do câncer de mama? O que você sentiu?
Fui diagnosticada em dezembro de 2010 e comecei o tratamento em janeiro de 2011. Eu tinha 30 anos na época, sem nenhum histórico na família, o que gerou uma surpresa para todo mundo. Como eu tenho parentes da área de saúde, conversei com eles e logo soube que era um diagnóstico precoce, que havia chance de cura, e então passei por todo o processo. Fiz quimioterapia, cirurgia e radioterapia.

O diagnóstico foi por meio de autoexame?
Eu vinha percebendo algo estranho. Já tinha tido alguns cistos pequenos e mais comuns nos seios, mas percebi que a pele estava repuxando um pouco próximo à axila quando eu fazia determinados movimentos. Procurei fazer um ultrassom, mas o primeiro médico disse que não era nada, que eu era muito nova. Seis meses depois repeti o exame e a médica viu que tinha algo errado. Ela solicitou a pulsão e aí foi dado o diagnóstico.

Como surgiu a ideia do seu blog?
Como sou muito curiosa, comecei a pesquisar sobre o câncer de mama após o diagnóstico e nessas pesquisas percebi que existia muita coisa técnica, muitos termos que eu não conseguia compreender. Percebi que precisava fazer algo para mostrar como eu estava entendendo as informações sobre o câncer de mama durante o processo e que era possível passar pela doença de uma forma leve, mantendo a rotina, então decidi criar o Mão na Mama em 2012.

Atualmente você também está em outras redes sociais?
Sim! Eu tentei fazer um Tumblr na época do primeiro diagnóstico, mas percebi que não era uma plataforma tão interessante. Hoje estou mais ativa no Instagram porque as pessoas têm mais interesse em conteúdos mais rápidos e acho que o Instagram permite isso. Já passei de nove mil seguidores e quase diariamente recebo mensagens de mulheres que se identificam com a minha história.

As suas seguidoras compartilham os casos delas com você?
Muito. Outro dia uma seguidora me mandou mensagem perguntando sobre alguns sintomas e chegou a dizer que eu poderia salvar a vida dela. Eu respondi explicando que não sou médica, que os sintomas dos quais ela falou eu não havia sentido, mas que o ideal era que ela buscasse ajuda especializada e procurasse se cuidar.

Muitas mulheres, assim que recebem os resultados dos exames, me mandam mensagens com dúvidas ou apenas contando como estão se sentindo. Pacientes de câncer geralmente criam vínculos muito fácil por conta da identificação e eu tento sempre dar atenção a elas.

Você já criou amizades pelo Instagram?
Com certeza. No dia 18 de outubro farei um evento beneficente em prol do NASPEC (Núcleo Assistencial para Pessoas com Câncer) com Carol Magalhães e Carla Oliveira. Carla era paciente da clínica AMO, onde fiz o tratamento, e Carol ficou minha amiga pela rede social. Ela sugeriu a parceria para esse evento, que vai acontecer na Livraria Cultura, às 19h. Será uma conversa de paciente para paciente e a entrada é a doação de um quilo de alimento. Além disso, fiquei sabendo de um grupo de mulheres do Rio de Janeiro que são leitoras do meu blog e que já marcaram de se encontrar lá. Achei muito bacana a iniciativa delas.

Já aconteceu alguma experiência negativa por conta da exposição na internet?
Algumas pessoas já me falaram que o meu conteúdo acaba sendo "mais do mesmo", que é só sobre a vivência com o câncer e que todo mundo faz isso, mas diariamente eu comprovo o contrário. Sempre recebo mensagens de mulheres que se identificam comigo. Elas me perguntam sobre os turbantes que uso, me elogiam... Inclusive, muitas mulheres já não estão usando mais perucas e me falam o quanto eu as inspiro. É muito bom ter essa resposta delas e mostra que estou fazendo algo relevante.

Qual é a principal mensagem que você busca passar para as suas leitoras e seguidoras?
O mais importante é mostrar para elas que eu levo uma vida praticamente normal, que eu me maquio, namoro, trabalho, passeio... Que eu não deixei de fazer as coisas que sempre fiz e que a vida não acaba por conta da doença!

O blog te abriu novas portas?
Sim! Por conta do blog, me tornei capacitadora social e palestrante sobre a doença para público leigo, além de ter sido convidada para integrar a equipe voluntária do Instituto Oncoguia, um portal nacional muito interessante para pacientes com câncer. Lá nós buscamos traduzir informações sobre a doença e desmentir as *fakenews* que circulam pela internet.

Eu li no seu blog que você está passando por um novo tratamento...
Verdade. Em abril desse ano fui diagnosticada com câncer de ovário. Tive uma dor, fui para o hospital, e lá descobri. Muitas pessoas perguntam se existe relação com o câncer de mama ou se é um novo. É um novo câncer, não é metástase, mas existe sim alguma relação. Ainda não sei dizer qual porque ainda não recebi o resultado dos últimos exames.

Qual foi a mudança que você sentiu entre primeiro diagnóstico e o segundo?
Acredito que a maturidade. No primeiro diagnóstico eu busquei entender a doença, entendi o que eu estava passando e procurei passar isso para as mulheres. Hoje em dia eu tenho uma maior percepção sobre mim mesma e continuo pesquisando e tirando as minhas dúvidas. Antigamente também eu era solteira. Hoje sou noiva e tenho alguém com quem posso compartilhar todos os momentos, um apoio essencial para enfrentar os dias difíceis.

Paula, como você se descreve hoje?

Eu não deixei o câncer me definir. Se hoje estou maquiada é porque eu sempre andei maquiada. A única alteração é que ganhei uns quilinhos a mais por conta do corticoide e que perdi o cabelo, de resto nada mudou. Mantive minha personalidade, minha vaidade e minha autoestima. Claro que em alguns momentos eu não fico totalmente bem, me sinto enjoada, fadigada, mas procuro passar pelo tratamento da melhor forma possível, tanto da primeira vez como agora.

Clique aqui e assista a mensagem da criadora do blog Mão na Mama

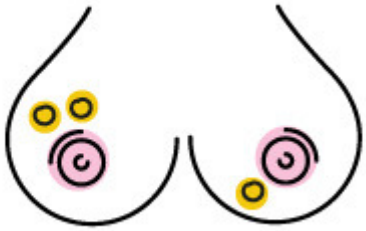
O MAIS IMPORTANTE É MOSTRAR PARA ELAS QUE EU LEVO UMA VIDA PRATICAMENTE NORMAL

Para finalizar, como você entende a importância do Outubro Rosa?

É um movimento importantíssimo que visa atingir todos os tipos de público. O Outubro Rosa é um mês de alerta. Sinto que muita gente precisa desse lembrete, desse estímulo para fazer os exames regularmente. Além disso, em outubro a mídia está mais acessível a falar sobre o câncer de mama então existe mais veiculação de conteúdo. Precisamos falar da doença, incentivar a descoberta de diagnósticos precoces, e o Outubro Rosa nos dá essa visibilidade.

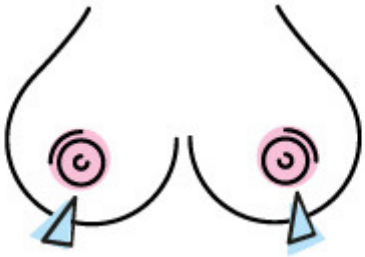
"A VIDA NÃO ACABA POR CONTA DA DOENÇA!"

PRINCIPAIS SINTOMAS DO CÂNCER DE MAMA



> NÓDULO

O caroço é a principal manifestação da doença. É duro e não diminui de tamanho

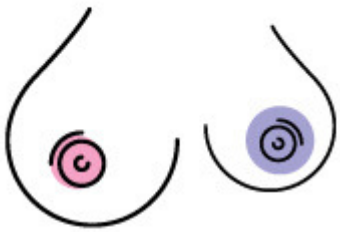


> SECREÇÃO

Pode haver a saída de líquidos anormais das mamas

> FERIDAS OU CROSTAS

Formam-se crostas ou feridas na pele junto do mamilo

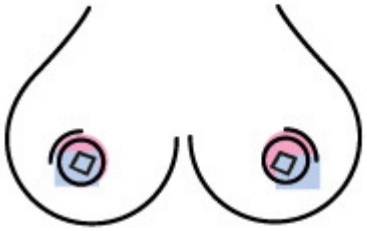


> ASSIMETRIA ENTRE AS DUAS MAMAS

Há alterações no tamanho da mama, como, por exemplo, uma maior que a outra

> PELE COM TEXTURA DE CASCA DE LARANJA

A pele da mama fica avermelhada, retraída, com aspecto de casca laranja



> INVERSÃO DO MAMILO

Alterações no bico do peito, como se fosse um afundamento de uma parte da mama

Lembre-se:

Você deve ser protagonista de sua saúde! Exija seus exames se notar algo diferente, mesmo que seu médico acredite que não seja um caso de câncer. Estes sintomas podem surgir em simultâneo ou isoladamente, mas a presença de um algum destes sintomas não significa necessariamente a existência de câncer - consulte sempre um médico mastologista!

Locais de atendimento gratuito

MATERNIDADE CLIMÉRIO DE OLIVEIRA

A Maternidade Climério de Oliveira, da Universidade Federal da Bahia (UFBA), ampliou o atendimento para exames de mamografia. As pacientes serão atendidas gratuitamente das 7h às 19h, de segunda a sexta-feira, e agendamento do exame será realizado por meio do telefone (71) 3283-9306.

É importante comparecer à Maternidade no dia e horário marcado com os seguintes documentos:
- Solicitação do Exame na guia do SUS preenchida pelo(a) médico(a);
- APAC (Autorização de Procedimentos) preenchida pelo(a) médico(a);
- Cópia do RG;
- Cópia do Cartão SUS;
- Cópia de Comprovante de Residência com CEP.

Onde: Rua do Limoeiro, 137 - Nazaré.

Locais de atendimento gratuito

CICAN
Com o objetivo de realizar mamografias em mulheres com idades que vão de 50 a 69 anos, o Centro Estadual de Oncologia (Cican) atenderá todos os sábados do mês de outubro, exceto no dia 13.

Já as unidades móveis vão estar no interior do Estado, nos municípios de Seabra e Brumado.

Onde: Avenida Vasco da Gama, ao lado da Hemoba e do Hospital Geral do Estado (HGE)

HOSPITAL ARISTIDES MALTEZ
Durante o mês de outubro, o Hospital Aristides Maltez em parceria com Fósforo Paraná vai realizar 200 mamografias aos sábados, em mulheres com idade a partir de 50 anos.

Marcação através do tel (71) 3357-6900.

Onde: Avenida Dom João VI, nº 332 - Brotas

SALVADOR SHOPPING
Entre os dias 01 e 03 de outubro, o Instituto Nacional de Amparo à Pesquisa, Tecnologia e Inovação na Gestão Pública (INTS) vai oferecer exames de mamografia digital para mulheres com idade de 35 anos.

O atendimento acontecerá das 7h às 17h, e as interessadas devem levar RG, CPF e comprovante de residência.

Onde: Estacionamento L1 do Salvador Shopping

Corrida contra o câncer

CICAN

No dia 21 de outubro, Salvador será palco da 6ª Caminhada e Corrida Outubro Rosa 2018.

Uma iniciativa do Grupo Oncoclínicas, Núcleo de Oncologia da Bahia e Núcleo de Mama, o evento será aberto ao público em geral e tem o objetivo de conscientizar a sociedade sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama.

Para inscrições e mais informações, acesse:

www.centraldacorrida.com.br/corridaoutubrorosa

Expediente

Editora chefe	Louise Lobato
Fotografia	Juliana souza, Free Stock Photos e Freepik
Edição	Mariana Dantas e Ludmila Vianez
Reportagem	Ludmila Vianez e Juliana Souza
Projeto Gráfico	Louise Lobato

Agradecimentos

Gostaríamos de agradecer à Clínica AMO pela acolhida e informações prestadas, bem como à oncologista Vanessa Dybal e a publicitária Paula Dultra pela colaboração.

Dedicamos esta revista à todos os guerreiros que já foram algum dia diagnosticados com câncer ou perderam os seus entes queridos para a doença. A força de vocês é a nossa inspiração!

Equipe PrevBahia