



SIASS
UNIDADE UNIVASF

Subsistema
Integrado
de Atenção
à Saúde
do Servidor

Outubro com memórias



Silvia Leticia

Meu nome é Silvia e sou servidora da Univasf desde 2006.

Tive o diagnóstico de câncer de mama aos 31 anos, creio que poderia não estar dando esse depoimento se não fosse a minha persistência. Desde os 26 anos de idade tinha propensão a nódulos benignos de mama, tive vários, mas no mês de julho de 2006 percebi um novo nódulo, dessa vez, bem diferente dos demais que já **tinha** tido. Rapidamente procurei uma clínica para realizar uma ultrassonografia de mama. A médica que fez o exame achou estranho e, em seguida, me passou para um mastologista que, pelas características no nódulo, e pelo fato de ser jovem para o desenvolvimento desse tipo de câncer, me orientou esperar três meses e retornar. Porém, não foi o que fiz. Continuei a investigar. Somente em dezembro do mesmo ano, após o nódulo já ter quase dobrado de tamanho, pedi ao médico para que retirasse. Em janeiro de 2007, ao abrir a biópsia, tive o impacto de ler que estava com câncer. Nossa!!!

Indescritível o sentimento de dor e desespero.

Medo, medo, muito medo...

Medo de morrer, medo de não poder ver os filhos crescerem e medo da minha mãe não aguentar a barra. Mas, depois do impacto, como boa brasileira (rsrs), levantei e corri atrás do prejuízo. Iniciei o tratamento – cirurgia, quimioterapia e radioterapia.

Fui vivendo um dia após o outro, sem estresse e sem cobranças. Depois da doença, curada, graças a Deus, sou mais forte e feliz, pois dou mais valor às pequenas coisas da vida. Hoje quase 10 anos depois, consigo olhar para trás sem nenhum trauma.

Servidora da Silvia Leticia de França Souza

Agenda SIASS - Outubro

04/10 - Roda de Conversa Humanização do Parto e Nascimento.

- Colaborador: Grupo Nascer Sertão

18/10 - Projeto Escuta Ação – Etapa Acolhimento Estendido.

- Colaboradores: Prof. Dr^a Shirley Macedo e Psicóloga Rúbia Salette Castro da Silva Seabra.

19/10 - Palestra Outubro Rosa - Conscientização da Prevenção do Câncer de Mama

- Colaboradora: Dr^a Priscila Lucena Moura

CÂNCER X NUTRIÇÃO

Em que uma alimentação saudável pode ajudar?

Casos de câncer e morte pelo câncer estão aumentando e se tornando um problema de saúde de importante magnitude em todo o mundo. As pesquisas têm demonstrado que os riscos para os vários tipos de câncer podem ser reduzidos ao se eliminarem carcinógenos já identificados, ou pelo menos ao se diminuir a exposição a esses.

Entre os principais fatores de risco para o seu desenvolvimento, estão uma alimentação inadequada e peso corporal, influenciando a saúde e bem-estar ao longo da vida. Estima-se que mais de dois terços dos cânceres possam ser prevenidos, mediante modificação apropriada no estilo de vida, especialmente atribuídos à alimentação, que, quando inadequada, é responsável por até 20% dos casos de câncer em países em desenvolvimento, como o Brasil, segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA).

A adoção de uma alimentação saudável auxilia na correção dos gatilhos que podem estimular o câncer. Dessa forma, inclua em sua alimentação, alimentos de origem vegetal, principalmente orgânicos, como frutas, legumes, verduras, cereais integrais, feijões e outras leguminosas, sementes e nozes, curcumina, presente no açafrão, alimentos ricos em ômega 3, que são ricos em vitaminas, minerais, fitoquímicos e fibras, protegendo contra o câncer, além de ajudar a regularizar o intestino e fortalecer o sistema imunológico.

Assim como, para prevenir e reduzir o risco de aparecimento de muitos cânceres, evite alimentos ricos em agrotóxicos; alimentos com baixo teor de fibras; ricos em açúcares e gorduras saturadas, bebidas com alta densidade energética, açucarados e industrializados; consumo frequente de adoçantes artificiais; alimentos industrializados como os *diet, light, zero* e, até mesmo, os normais que apresentam edulcorantes em sua

composição; alimentos com excesso de sal e presença de conservantes, como as carnes salgadas e defumadas, embutidos; proteínas em excesso, consumo excessivo de alimentos de origem animal, carne vermelha, assim como o modo de prepará-la.

Além de reduzir os fatores de riscos para aparecimento de cânceres, as ações combinadas: alimentação saudável, prática regular de atividade física e manutenção do peso corporal dentro dos limites adequados, trazem diversos benefícios à nossa saúde.



Ana Ediléia Leal - Nutricionista

ENTREVISTA com Dr. Raimundo Pereira



Dr. Raimundo S. Pereira – Mastologista

SIASS - Qual o impacto da detecção precoce do CA de mama?

R: Um tratamento menos agressivo e menor chance de morte em decorrência da doença. Hoje sabe-se que, nos estágios mais precoces da doença, pode-se obter até quase 100% de cura.

SIASS - Para uma detecção precoce, qual a periodicidade com que a mulher deve realizar os exames necessários?

R: No Brasil, recomenda-se mamografia a cada dois anos, entre os cinquenta e sessenta e nove anos. Alguns países adotam mamografia anual a partir dos quarenta.

SIASS - O autocuidado das mamas é efetivo para a detecção precoce do câncer de mama?

R: O autoexame pode detectar o câncer de mama em fases iniciais, porém os exames de imagem (ressonância, mamografia e ultrassom) detectam o câncer de mama antes dele ser detectado pelo autoexame.

SIASS- O câncer de mama é um tipo frequente em nossa região?

R: O câncer de mama feminino é a neoplasia maligna mais frequente em nossa região, excetuando-se o câncer de pele não melanoma.

SIASS – Quais os fatores de risco para o surgimento da doença?

R: Idade, primeira menstruação antes dos doze anos, menopausa após os 55 anos, primeira gravidez após os trinta anos, nuliparidade, terapia de reposição hormonal após a menopausa, bebida alcoólica, sobrepeso/obesidade, radioterapia na infância ou na adolescência na região torácica anterior e fatores genéticos/hereditários.

SIASS - A que alterações na mama a mulher deve ficar atenta para a detecção da doença?

R: Nódulo (caroço), geralmente indolor; Pele avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja; alterações no mamilo; eliminação espontânea de sangue ou água de rocha (uma aguinha clara e não pegajosa) pelo mamilo. O importante é que a mulher ao identificar alguns desses sinais não entre em pânico, mas procure um profissional já que nem sempre eles representam malignidade.

SIASS - Existe atualmente um tema polêmico que se refere à mastectomia profilática, em que consiste a técnica e que mulheres podem ou não podem fazer?

R: Apenas as mulheres com o risco muito elevado para câncer de mama podem ser submetidas a adenomastectomia profilática. Esta atitude somente é adotada após detalhamento minucioso dos riscos e benefícios, por parte do profissional, do referido procedimento. Essa é uma decisão que deve ser muito bem avaliada e orientada pelo profissional, cabendo a mulher a decisão final.

SIASS - Qual a importância do exame clínico das mamas? Por quem é realizado e quando deve ser feito?

R: Detecção do câncer de mama em estágio inicial. Deve ser realizado preferencialmente por mastologista e deve ser feito sempre que houver sintomas ou sinais mamários. Nas mulheres assintomáticas deve ser iniciado entre os 30 e 35 anos. As mulheres com parentes de primeiro grau (mãe e irmã) com câncer de mama devem iniciar as consultas com mastologistas com cinco a dez anos antes da idade em que o familiar apresentou a doença.

SIASS - Que hábitos saudáveis as mulheres podem seguir para evitar o câncer de mama?

R: A prevenção do câncer de mama não é totalmente possível em função da multiplicidade de fatores relacionados ao surgimento da doença e do fato de vários deles não serem modificáveis. Acredita-se que ocorra redução do risco de desenvolvimento do câncer de mama com alimentação saudável, a prática regular de exercícios físicos, evitando-se a ingestão de bebida alcoólica, amamentando e utilizando a terapia de reposição hormonal pelo mínimo de tempo necessário e sob controle médico.

SIASS - Receber um diagnóstico de câncer não deve ser fácil de ser absorvido por um paciente. Que tipo de orientação pode ser repassada para os pacientes, familiares, como devem reagir diante do diagnóstico e a postura que deve ser adotada?

R: Cabe ao profissional orientar sobre a doença e quais os tratamentos que podem ser realizados. É importante que haja sinceridade e muita sensibilidade nessa comunicação com o paciente durante todo o tratamento, de forma a minimizar sinais de angústia e ansiedade.