


i Nesta edição:

Outubro: Mês de combate ao câncer de mama

Dica de saúde

Dica de saúde

Amamentação



Amamentar é muito mais do que nutrir a criança, é um processo que envolve interação entre mãe e filho, com repercussões no estado nutricional da criança, em sua habilidade de se defender de infecções, em sua fisiologia e no seu desenvolvimento cognitivo e emocional.

O Ministério da Saúde recomenda o aleitamento materno exclusivo (somente leite é oferecido à criança) por 6 meses e o aleitamento complementado (leite materno + outros alimentos) até os 2 anos de idade ou mais.



Outubro: Mês de combate ao câncer de mama



O câncer de mama é o 2º câncer mais frequente entre a população feminina brasileira (o 1º é o câncer de pele não melanoma). Para 2011, são esperados 49.240 novos casos de câncer de mama.

As taxas de mortalidade por câncer de mama no país são elevadas porque cerca de 40% dos casos são diagnosticados tardiamente.

Número de mortes (2008): 11.860, sendo 11.735 mulheres e 125 homens.

Morfologia da mama: As mamas ou seios são glândulas, e sua função principal é a produção de leite. São compostas de lobos que se dividem em porções menores, os lóbulos e ductos, que conduzem o leite produzido para fora pelo mamilo; também se encontram nas mamas vasos sanguíneos, que irrigam a mama de sangue, e os vasos linfáticos, por onde circula a linfa.

Tipos de cânceres de mama:

a) Carcinoma Ductal: acomete as células dos ductos das mamas (mais comum).

b) Carcinoma Lobular: acomete os lóbulos da mama.

c) Carcinoma Inflamatório: mais raro e agressivo, compromete toda a mama (coloração vermelha, inchada e quente).

Fatores de Risco: Os principais fatores de risco para o câncer de mama estão ligados à idade, aspectos endócrinos e genéticos. Outros fatores incluem a exposição a radiações ionizantes em idade inferior a 40 anos, a ingestão regular de bebida alcoólica, o b e s i d a d e (principalmente quando o aumento de peso se dá após a menopausa) e sedentarismo.

Prevenção: A prevenção está principalmente relacionada ao controle dos fatores de risco reconhecidos; fatores estes relacionados ao estilo de vida, como

obesidade pós-menopausa, sedentarismo, consumo excessivo de álcool e terapia de reposição hormonal.

Detecção precoce: O câncer de mama identificado em estágios iniciais (lesões menores de 2 cm de diâmetro), apresenta prognóstico mais favorável e elevado percentual de cura.

A mulher, de **qualquer idade**, deve procurar o médico caso identifique alterações na pele que cobre a mama, como abaulamentos ou retrações, inclusive no mamilo, ou aspecto semelhante à casca de laranja. Secreção no mamilo também é um sinal de alerta.

A orientação é que a mulher realize o autoexame das mamas e exames de mamografia regularmente (principalmente mulheres entre 50 e 69 anos).

Fontes: Instituto Nacional de Câncer e Ministério da Saúde