



Outubro é o mês de prevenção do **cancro da mama**

ÁLCOOL E

Em Portugal, três em cada dez mulheres irão ter este problema. Apostar na prevenção e no DIAGNÓSTICO PRECOCE é fundamental no combate à doença.

Os últimos dados divulgados a nível nacional revelam que três em cada dez mulheres poderão sofrer de cancro da mama, sendo actualmente o tipo de cancro com maior taxa de incidência em Portugal. Aliás, 90 por cento dos cancros da mama são curáveis se forem detectados e tratados a tempo. Todos os anos, surgem



ESTUDOS REVELAM DADOS PREOCUPANTES



Dois dos mais recentes estudos sobre os factores de risco que potenciam o aparecimento deste tipo cancerígeno fazem uma ligação com a ingestão de bebidas alcoólicas ou o

stress laboral. No primeiro caso, os resultados de uma pesquisa da organização americana Kaiser referem que as mulheres que tomam três ou mais doses de bebidas alcoólicas por dia correm praticamente o mesmo risco de desenvolver cancro da mama do que aquelas que fumam um maço de cigarros ou mais diariamente. Os cientistas estu-

daram os hábitos de consumo de álcool de mais de 70 mil mulheres e verificaram que quase 3000 foram diagnosticadas com esta doença. A pesquisa conclui que as mulheres que ingerem até duas doses – sendo a dose equivalente a um copo de vinho ou uma lata de cerveja – de álcool por dia têm dez por cento mais risco de desenvolver o tu-

mor. Um outro estudo refere que as mulheres que desempenham trabalhos de stress diário têm mais hipóteses de desenvolver cancro da mama. Ao seguirem o trabalho de 36 mil mulheres, entre os 30 e 50 anos, que desempenhavam cargos de responsabilidade, os investigadores viram que cerca de 767 foram diagnosticadas com a doença.

CAMPANHA DE SENSIBILIZAÇÃO

Através de uma iniciativa conjunta da Liga Portuguesa contra o Cancro, da Sociedade Portuguesa de Senologia e da Sociedade Portuguesa de Oncologia, intitulada Dou Mais Tempo à Vida, esta campanha visa sensibilizar a população para a problemática do cancro da mama e

para a necessidade de prevenção da doença, por intermédio de uma série de actividades a decorrer durante o mês de Outubro.

13 de Outubro – Movimento Vencer e Viver

Local: **Coimbra**.

Actividades: Inauguração da sede

do Movimento Vencer e Viver do Núcleo Regional do Centro da Liga Portuguesa contra o Cancro em Coimbra.

13-16 de Outubro – Fórum pela Vida

Local: **Fóruns de Aveiro e Coimbra**.



STRESS elevam riscos

cerca de 4500 novos casos e a incidência da doença está a aumentar. Cerca de 1500 mulheres em Portugal morrem anualmente devido ao cancro da mama, sendo a principal causa de morte feminina no País.

COMO ACEDER AO RASTREIO?

Assim, só é possível inverter esta tendência alterando a postura da mulher em re-

lação às formas de prevenção, que passam sobretudo pelo rastreio. Ao realizá-lo periodicamente, a mulher pode estar a aumentar a sua esperança de vida. Deste modo, o rastreio do cancro da mama está aberto a todas as mulheres, entre os 45 e 69 anos, inscritas no Serviço Nacional de Saúde – Centro de Saúde – com número de utente. As mulheres são convidadas por carta a desloca-

rem-se à unidade, em dia e hora marcados, para efectuarem a chamada “mamografia” de rastreio. As mulheres rastreadas serão informadas, em caso de resultado negativo, através de uma carta; se houver necessidade de efectuar exames complementares, serão convocadas para uma consulta de avaliação, agendada para um dia, uma hora e um local específicos. **A**

COMO SE FAZ O AUTO-EXAME

Deve ser realizado, de preferência, logo após o período menstrual e sempre no mesmo dia de cada mês, no intuito de detectar qualquer tipo de alterações numa ou em ambas as mamas.

Em frente ao espelho, existem três tipos de movimentos que devem ser realizados durante este exame:



VERTICAL

A mão percorre a mama verticalmente, num movimento para cima e para baixo, cobrindo toda a extensão da mesma.



ESPIRAL

Com movimentos circulares, a mão parte da periferia da mama até chegar ao mamilo.



QUADRANTE

Num movimento de vaivém, a mão vai do mamilo até à periferia da mama e volta.

Fonte: Sociedade Portuguesa de Senologia

40/07/ANA – Infografia Impata

Actividades: Acções de sensibilização e educação para a saúde sobre o cancro, mesa redonda e palestras acompanhadas de vídeos temáticos.

20 de Outubro – Fórum Charlott
Local: **Setúbal**.

Actividades: Sessão de esclareci-

mento sobre o cancro da mama dirigida à população.

27-30 de Outubro – Uma Vida Mais Doce

Local: **Dolce Vita Coimbra**.

Actividades: Ciclo de palestras sobre o cancro da mama, eventos musicais e de dança.

APOIO DO HOMEM É ESSENCIAL

No âmbito do mês internacional do cancro da mama, a Men's Health junta-se à Laço e ao Movimento Viver e Vencer e realiza uma campanha de sensibilização masculina, que visa destacar a importância e o papel do homem na prevenção e no apoio das mulheres afectadas por esta doença.

A campanha, cujo mote é Não Estamos com Elas Só nos Bons Momentos, mostra um casal feliz, em que o homem

assume o seu papel de companheiro e de elemento fundamental para o equilíbrio e bem-estar da mulher.

