

A LAÇO

A Laço é uma associação de voluntariado fundada em 2000. O seu objectivo é lutar contra o cancro da mama em Portugal e melhorar, significativamente, a sua prevenção, diagnóstico e tratamento.

O CANCRO DA MAMA EM PORTUGAL

O cancro da mama é o cancro com maior taxa de incidência em Portugal. 1 em cada 12 mulheres irá desenvolver a doença. O risco está fortemente ligado à idade da mulher e as probabilidades de contrair a doença aumentam ao longo da vida. Anualmente surgem 4500 novos casos e esta incidência aumenta todos os anos. Esta doença não é exclusiva das mulheres. Embora seja muito raro, os homens também podem desenvolver cancro da mama.

QUE FACTORES AUMENTAM O RISCO?

História Familiar - O seu risco é maior se um familiar próximo teve cancro da mama antes dos 50 anos, ou se dois ou mais familiares foram afectados pela doença. Se tem uma forte história familiar, e está preocupada com o risco, informe-se convenientemente com o seu médico.

Menstruação - Se iniciou o seu período menstrual a uma tenra idade ou teve uma menopausa tardia, o risco de contrair a doença é maior.

TSH - A Terapia de Substituição de Hormonas aumenta o risco de cancro da mama. O risco aumenta ao longo da terapia e diminui, gradualmente, se a terminar. Se efectuou este tipo de tratamento e tem dúvidas em relação ao seu caso específico, consulte o seu médico.

Pílula - Tomar contraceptivos por via oral pode causar um pequeno aumento de risco. Este risco volta gradualmente ao normal se parar de os tomar.

Obesidade - Ser obesa, após a menopausa, aumenta o risco da mulher em desenvolver cancro da mama. O peso afecta o nível das hormonas. Tente manter um peso equilibrado e saudável. Combine uma dieta em baixas calorias com exercício regular.

Álcool - Ingerir bebidas alcoólicas aumenta o risco de cancro da mama. O risco aumenta consideravelmente em função da quantidade que ingerir por dia.

DETECTAR CEDO, PODE SALVAR A SUA VIDA

Esteja “alerta à mama”:

- » Saiba o que é normal em si.
- » Observe e sinta os seus seios.
- » Saiba que mudanças esperar.
- » Relate, sem demora, quaisquer mudanças.
- » Se tiver 40 anos, ou mais, faça a sua mamografia.

Visite o seu médico, para um exame clínico dos seios anual.

PARA QUE MUDANÇAS, NA MAMA, DEVO ESTAR ALERTA?

Os seus seios podem parecer diferentes dependendo da altura do mês e da fase da sua vida. Quando se conhece a sua aparência e volume normais é mais fácil detectar quaisquer mudanças involuntárias.

Analise os seus seios num momento em que se sinta confortável e descontraída, como no banho ou no duche.

Esteja atenta a:

- » Mudanças no tamanho ou forma da mama;
- » Um novo caroço ou espessamento numa mama, ou axila;
- » Qualquer franzido ou enrugamento, ondulação ou vermelhidão;
- » Mudanças na posição do mamilo, uma alergia ou descarga do mamilo;
- » Dor ou desconforto que é novidade para si e que sente só num lado.

TIPOS DE CANCRO DA MAMA

O cancro da mama abrange vários tipos de cancros tão distintos entre si que, cada um poderia ser considerado como uma doença em particular com características, estadios próprios de prognóstico e terapias adequadas. É uma doença complexa. Desenvolve-se a ritmos diferentes e responde de forma distinta aos tratamentos.

É muito importante que as mulheres peçam ao seu médico testes adequados para um diagnóstico completo do seu tipo de cancro para perceberem qual é e como se desenvolverá. Estes resultados permitem ao médico adequar o tratamento ao seu tipo específico de cancro. Esta “terapia personalizada” oferece a melhor probabilidade de sucesso.

Características:

- » Tamanho do tumor
- » Localização do tumor, e se está ou não espalhado pelo tecido circundante, nódulos linfáticos e outros órgãos
- » HER2 positivo ou negativo
- » Sensível às hormonas ou não
- » Estadio: inicial ou avançado

TIPOS DE TRATAMENTO

Para a maioria das mulheres, o primeiro passo no tratamento é a cirurgia de remoção de todas as células cancerígenas. Poderá ser removida uma parte do seio ou o órgão na sua totalidade (mastectomia). Nesta fase é importante saber se os gânglios linfáticos estão envolvidos, o que é apurado durante a cirurgia. Nalguns casos a quimioterapia é recomendada antes da operação para diminuir o tamanho do tumor e permitir uma cirurgia que conserve o seio.

Após a cirurgia, a maioria das mulheres recebe tratamentos que visam diminuir a probabilidade da doença reaparecer e se espalhar (metastizar). Estas terapias podem incluir a quimioterapia, radioterapia, terapia hormonal e terapia biológica. A terapia biológica utiliza anticorpos – substâncias já presentes no nosso organismo. O mais importante é que a paciente fale com o seu médico sobre o melhor tratamento para si, e para o seu tipo específico de cancro.

QUESTÕES QUE DEVERÁ COLOCAR AO SEU MÉDICO

Características da minha doença

- » Em que estadio está o cancro?
- » Que tipo de cancro foi diagnosticado?
- » Há alguma característica especial que torne o prognóstico mais, ou menos, grave?

Testes

- » Que tipos de testes são necessários?
- » O que significam estes resultados, em termos de prognóstico da doença e opções de tratamento?
- » Existem testes relacionados com o perfil genético do meu cancro?

Opções de tratamento

- » Quais os fármacos mais apropriados para o tratamento da minha doença?
- » Qual a duração do tratamento, a periodicidade das aplicações e onde são realizadas?
- » Quando se pode saber se o tratamento está a resultar?
- » Posso falar com outra paciente sua que tenha recebido o mesmo tratamento?
- » Onde posso encontrar mais informações?

O meu tratamento

- » Para que efeitos secundários devo estar preparada?
- » Estão disponíveis tratamentos que ajudem a aliviar os efeitos secundários?

Actividades diárias

- » De que forma irá o tratamento do cancro afectar a minha vida?
- » Posso trabalhar?
- » Vou precisar de alguém para me ajudar em casa?
- » Devo evitar algum tipo de actividades durante a terapia?

DADOS E FACTOS SOBRE O CANCRO DA MAMA

O número de mulheres que sobrevivem ao cancro da mama tem vindo a crescer. Este facto deve-se à identificação da doença em fase inicial e à melhoria dos tratamentos disponíveis.

No entanto, é uma doença, cada vez mais comum e regista, todos os anos, um aumento no número de casos detectados.

Para compreender e se prevenir contra esta doença, explicamos-lhe, de uma forma simples, como se desenvolve.

A mama é composta por milhões de células. O cancro da mama desenvolve-se quando uma única célula se começa a multiplicar descontroladamente e forma um tumor. Algumas células podem infiltrar-se e percorrer outras partes do corpo, criando novos tumores. A mama é composta por matéria gorda e lóbulos que estão ligados ao mamilo através de canais.

O cancro da mama, normalmente, começa numa célula ligada a um canal ou lóbulo.

RASTREIO E DETECÇÃO PRECOCE

A detecção precoce do cancro da mama faz com que o tratamento seja mais fácil e mais eficaz. A melhor forma de detecção precoce de um nódulo é através da realização regular de mamografias. A mamografia é um tipo especial de raio-X.

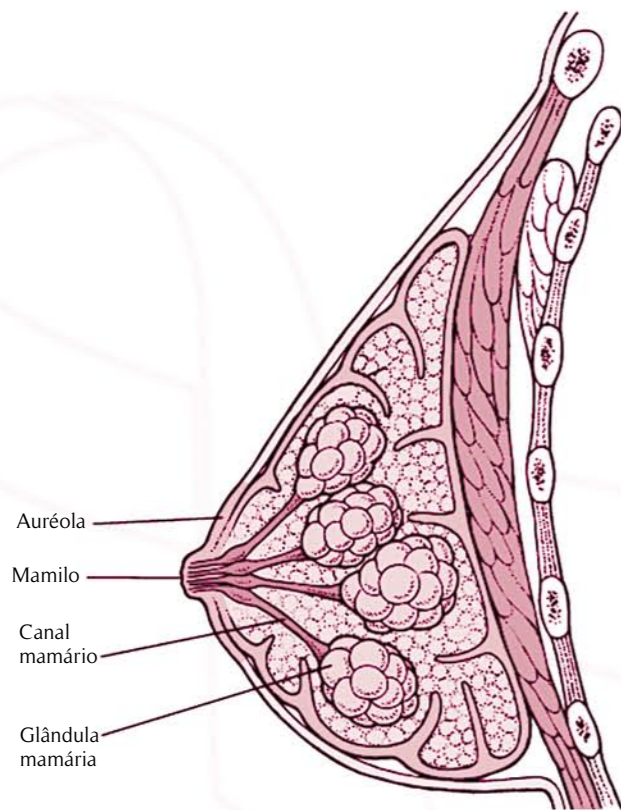
Como pode constatar através do esquema abaixo, o nódulo detectado numa mamografia é normalmente muito menor do que o encontrado pela própria mulher durante a apalpação.

Tamanho médio de um nódulo detectado pela mamografia

Tamanho médio de um nódulo detectado num exame realizado por um medico.

Tamanho médio de um nódulo detectado por uma mulher que faz a apalpação mamária todos os meses.

Tamanho médio de um nódulo detectado por uma mulher que não faz a apalpação mamária todos os meses.



CANCRO DA MAMA: TOME CONTA DE SI

- » Conheça o seu peito e aprenda o que é normal, ou anormal, no seu caso.
- » Sempre que notar alguma anomalia, consulte o seu médico.
- » Visite o seu médico, para um exame clínico dos seios uma vez por ano.
- » A partir dos 40 anos, faça a sua mamografia anual.

Laço - Associação de Solidariedade Social

Tel: 213 244 203 • Fax: 213 244 204

Email: laco_portugal@laco.pt • www.laco.pt

NIB: Banco Totta 0018 0003 1047 3197 020 58

Registo IPS 10/04 F/S 23 e 23 verso do livro Nº 2

das instituições com fins de saúde

Isenção de IRS 08/03/04

Se deseja saber mais sobre a luta contra o cancro da mama, por favor visite o nosso site em

www.laco.pt

Se quiser conversar sobre o seu cancro, contacte o Movimento Vencer e Viver que é um grupo de apoio destinado a mulheres com cancro da mama. É constituído por um grupo de voluntárias que já tiveram cancro da mama e estão dispostas a dar apoio moral e prático a todas as mulheres que dele necessitarem. Para mais informações, ligue para:

Lisboa: 217 265 786 • Coimbra/Viséu/Leiria: 239 487 490

Porto: 225 073 949 ext. 306 • Beja: 284 322 144 • Évora: 266 700 218

Portalegre: 245 302 200 • Santarém: 243 332 643

Açores: 295 212 345 • Madeira: 291 236 597

ou visite o site www.vencerviver.dpp.pt

Laço
Lutamos Contra
o Cancro da Mama

Laço
Lutamos Contra
o Cancro da Mama

