



1

**MAMOGRAFIA**

Deve ser feita no intervalo de 1 a 2 anos por mulheres com idade de 40 anos ou mais.

2

**AUTOEXAME**

Se toque e perceba se existe inchaço ou endurecimento. Repare em qualquer alteração na mama.

3

**AUTOCUIDADO**

Se alimente bem, pratique exercícios regularmente, evite o uso de cigarros ou álcool, cuide da saúde.

De acordo com o médico Luís Henrique Ferreira, mastologista, especialista em diagnosticar e tratar doenças da mama, com atuação significativa em São José dos Campos, alertar sobre o assunto é essencial, pois a ocorrência de câncer de mama tende a subir nos próximos anos em nosso país:

“Infelizmente, no mundo inteiro, o câncer de mama vem aumentando a sua incidência. Em fevereiro de 2021, a Organização Mundial da Saúde considerou o câncer de mama o tipo de câncer mais comum do mundo, superando mesmo o câncer de pulmão, que antes era o mais incidente e que, provavelmente, por conta das campanhas antitabagismo, isso diminuiu”, explicou.

E o aumento está relacionado a fatores comportamentais, como a diminuição da amamentação por mulheres, aumento da expectativa de vida da população, e também, a progressiva criação de hábitos não saudáveis, como a má

alimentação e falta da prática de exercícios físicos que levam ao sobrepeso e ao sedentarismo.

“O aumento da expectativa de vida da mulher é um fator. A gente sabe que o câncer é um muito incidente em pessoas idosas. Outro fator que a gente vê com bastante frequência é a obesidade... Outras causas que a gente pode colocar é o uso de álcool, o álcool está intimamente ligado a incidência de câncer de mama,

e principalmente, é a mudança de vida reprodutiva da mulher moderna. Antigamente, os nossos avós e bisavós tinham 6, 7 filhos, hoje, a mulher ela busca uma estabilidade profissional, busca um posicionamento no cenário econômico e deixa, muitas vezes, o casamento ou uma gestação para um segundo plano e a gente sabe que ela vai ter 1 ou 2 filhos, no máximo, e deixam, muitas vezes de amamentar, e a gente sabe que a amamentação é um fator de proteção”, afirmou o mastologista a OVALE.

Por isso a observação é fundamental, analise sempre e avalie se existem alterações na mama: dor, endurecimento, secreções, enrugamento, irritações, manchas, e principalmente, os nódulos, que já podem indicar um estágio mais avançado da doença. Sempre faça o autoexame, que é, justamente, o toque e a observação da região do peito. Para mulheres com mais de 50 anos, a atenção deve ser redobrada. ■

# 2021

ANO

**Organização Mundial da Saúde revela que câncer de mama torna-se o mais comum em todo o mundo**

**QR Code. CONFIRA BATE-PAPO COM ESPECIALISTAS NO TEMA**

