

CÂNCER TEM CURA. ENTRE DE PEITO NESTA LUTA!

Vencer o câncer, esta frase há alguns anos era apenas um sonho, uma utopia, tanto que muitos pacientes não querem nem ouvir esta palavra. Hoje temos 95% a 98% de chance de cura quando o câncer de mama é descoberto no início.

Devemos mudar o comportamento perante esta doença. Sabemos que o tratamento traz efeitos adversos, mas estamos aqui para te ajudar a superá-los na busca da sua cura.

Não dê ouvidos a conversas negativas. Interrompa dizendo que câncer tem cura, que cada caso é um caso e que você continuará em pé, forte, bonita, saudável e com muitos anos pela frente para ser feliz com você mesma e as pessoas que você ama.

O que é câncer de mama?

É quando o corpo perde o controle de um grupo de células da mama. Este grupo cresce desordenado e pode invadir outros órgãos (gerando as metástases).

O que posso fazer para não ter câncer de mama?

Alguns fatores de risco que aumentam a chance da doença não podem ser controlados: ser mulher (existe câncer de mama nos homens, mas é raro), ter mais de 40 anos de idade, ter um histórico de parente de primeiro grau com câncer de mama, ou seja, mãe, irmãs ou filhas que já tiveram a doença; parentes mais distantes, diminui muito o risco. Outros fatores são: a primeira menstruação muito cedo e última muito tarde, ausência de gravidez ou, a mesma depois dos 30 anos.

Outros fatores podem e devem ser controlados pelas mulheres: ter uma alimentação pobre em gordura animal e carne vermelha; ter a gordura corporal adequada ao seu corpo pois a obesidade aumenta o risco de câncer pós-menopausa, praticar atividade física regularmente; os exercícios que comprovadamente previnem o câncer de mama são as atividades aeróbicas moderadas a intensas (como corrida, caminhadas aceleradas, natação, andar de

bicicleta, dança de salão...), por mais de 30 minutos pelo menos 3 vezes na semana.

Segundo dados do INCA (Instituto Nacional de Câncer do Brasil), 28% dos casos de câncer de mama podem ser evitados por estas medidas. E ainda tem mais medidas preventivas: Não fumar. O cigarro aumenta o risco da doença em 34%. Caso você tenha fumado por mais de 35 anos, este risco aumenta para 59%. Uso de reposição hormonal de forma indiscriminada por mais de 5 anos também aumenta o risco. A amamentação é um importante protetor contra o câncer de mama.

Como descobrir mais cedo o câncer de mama?

Os casos de câncer têm aumentado muito nos últimos anos. É importante saber que a detecção precoce é a melhor maneira de conseguir a cura com tratamentos mais brandos.

Quanto mais cedo o problema for descoberto, mais fácil e eficaz será o tratamento. A chance de cura do câncer de mama nos estágios iniciais é de 95% a 98 %.

Ao detectar precocemente o câncer de mama deve-se fazer consulta médica e mamografia anualmente após os 40 anos de idade. A mamografia diminuiu os casos de morte por esta doença em até 35% - 40% nos países que adotaram o rastreamento de forma eficaz.

É verdade que a obesidade aumenta o risco do câncer voltar?

Sim. Diversos estudos já demonstraram que a obesidade e falta de atividade física aumentam a chance da doença voltar e aparecer metástases em outros órgãos (o câncer de mama surge nos ossos, por exemplo). Portanto, mexa-se, pratique exercícios físicos regularmente e evite as comidinhas gordurosas, excesso de doce; aumente a quantidade de legumes, folhas e cereais integrais.

O que é quimioterapia?

Quimioterapia é um tratamento feito com medicações normalmente

administradas pela veia. Você fará aplicação na clínica e irá para casa depois. Esta medicação tem o poder de destruir as células cancerosas.

Quais os efeitos colaterais da quimioterapia?

Os efeitos vão depender do medicamento que você irá receber e da dose prescrita pelo médico. Os mais frequentes são: náuseas e vômitos, fraqueza, palidez, queda de cabelo e pelos do corpo, feridas na boca, falta de apetite e infecções.

O que é radioterapia?

A radioterapia é um tratamento à base de radiação como um raio X, mas com dose e finalidade diferentes.

É verdade que a radioterapia não dói?

Sim. Ela é um tratamento localizado. Não dói, não dá choque e a aplicação é bem rápida. Podendo surgir uma vermelhidão na pele durante o tratamento.

O que é hormônio terapia?

Como o próprio nome diz, é um tratamento hormonal, indicado para pacientes com tumores que possuem receptores para hormônios (estrógeno e progesterona). Desta forma, bloqueia a ação dos hormônios femininos naturais que podem servir de estímulo para a proliferação do câncer de mama.

CÂNCER.... Temos como evitar...Previna-se.