

## OUTUBRO ROSA, NOVEMBRO AZUL, DEZEMBRO VERMELHO E BRANCO

Dr..Paulo César Pulitini Campos, MSc\*

Menina ou Menino? Rosa ou Azul? Pensando nessa tradição da cor relacionada ao sexo, compramos os presentes na cor ideal para o bebê que vai nascer. Da mesma forma, pensando na alegria da cura de um câncer, outubro e novembro tiveram seus dias pintados com as cores que representam as meninas e os meninos. **Outubro Rosa** para lembrarmos da prevenção do câncer da mama - sem esquecer que o câncer de mama pode também ser encontrado na mama do homem –. Novembro Azul para anunciar que é possível evitarmos o crescimento, cada ano maior, do número de novos casos de câncer da próstata.

Tanto na mama, quanto na próstata, quando o diagnóstico do câncer é feito precocemente a cura é uma realidade na grande maioria dos casos.

Se é possível fazer o diagnóstico numa fase inicial, onde o tratamento é mais rápido e menos agressivo, por que a mortalidade e os números do câncer de mama e de próstata, diagnosticados em fase avançada, crescem a cada ano?

Existem algumas explicações, mas em nossa opinião, as mais importantes são a falta de ATITUDES preventivas nas épocas certas e a falta de informações corretas sobre esses temas.

Acreditar que o autoexame da mama - aquele que a mulher faz em suas mamas, com suas próprias mãos - é o suficiente para ter tranquilidade, mesmo que feito de forma correta e diariamente, é uma informação errada e perigosa. Numa mamografia é possível detectar um nódulo com 1 milímetro de diâmetro, enquanto que pelo autoexame da mama, a mulher só vai perceber esse nódulo quando atingir, em média, um centímetro de diâmetro, ou seja, o nódulo será diagnosticado vários anos depois da mamografia. Portanto, o tratamento vai começar vários anos depois. A mamografia é fundamental a partir dos 40 anos.

Atualmente o termo autoexame da mama foi substituído por uma orientação mais moderna chamada de auto conhecimento da mama, onde o exame feito pela própria mulher é apenas uma parte do processo. A mulher precisa conhecer as mamas de uma forma mais aprofundada e detalhada (pele, mamilos, retrações, secreções, sangramentos, e as características da palpação), sem deixar de lado o acompanhamento médico-tecnológico, como ultrassonografia e mamografia.

Contudo é comum ouvirmos reclamações como: mamografia dói muito; fico vários dias com dor nas mamas; aperta muito as mamas; dá até dificuldade para respirar, e outras mais. Realmente existe um desconforto físico nesse exame, pois as mamas precisam ser “achatadas” para permitir uma melhor visão dos tecidos.

Mas em nada se compara com as dores e o mal estar do tratamento de um câncer. Além disso, é possível amenizar esse desconforto com medidas simples.

- Faça a mamografia no período seguinte a menstruação. A mama vai estar menos inchada
- Faça exercícios respiratórios para aprender a respirar usando mais o diafragma (barriga), assim você mexe menos o tórax, ou seja, mexe menos a mama presa.
- Se o seu médico liberar, tome uma dose de dipirona um pouco antes do exame.
- Procure uma posição que lhe seja confortável e que não atrapalhe o exame.

**COMET Consultoria**, 27 anos promovendo a Saúde e Segurança no Trabalho

**Site:** [WWW.cometconsultoria.com.br](http://WWW.cometconsultoria.com.br)

**e-mail:** [comet@cometconsultoria.com.br](mailto:comet@cometconsultoria.com.br)

**Tel:** (21) 2262-8769



**COMET**

CONSULTORIA & SEGURANÇA  
EM MEDICINA DO TRABALHO

... contribuindo para sua informação

**Novembro Azul:** Essa campanha acontece no mês mundial dedicado ao combate do câncer de próstata. Nesse mês, monumentos importantes do mundo inteiro são coloridos de azul, assim como, em outubro são iluminados pelo rosa.

O objetivo é chamar a atenção dando mais visibilidade e espaço nas mídias para a divulgação da importância da prevenção do câncer de próstata, que é o câncer mais frequente nos homens. A Sociedade Brasileira de Urologia estima que, um em cada seis homens tem câncer de próstata mas na verdade, quase a metade da população masculina brasileira dessa faixa etária nunca fez nenhum exame preventivo para esse tipo de câncer.

O câncer da próstata tem evolução silenciosa - não apresentam sintomas - ou, quando apresentam, é semelhante aos do crescimento benigno da próstata.

O recomendado é que os homens, a partir dos 50 anos, façam os exames anualmente, e aqueles que tiveram casos de câncer de próstata em familiares de primeiro grau, façam os exames a partir dos 45 anos. O risco também aumenta nos fumantes, obesos e naqueles que ingerem muita bebida alcoólica.

O exame completo consiste no toque retal para avaliar a consistência e irregularidade na próstata e no exame de sangue para dosar o PSA total e livre (antígeno prostático específico). O médico urologista pode acrescentar uma ultrassonografia. Depois desses exames, se houver alguma suspeita, será feita uma Ressonância Nuclear magnética e dependendo do resultado, uma biópsia da próstata para um estudo histológico e conclusão do diagnóstico.

Firmado o diagnóstico, a escolha do tratamento depende da análise de cada caso: cirurgia, radioterapia, hormonioterapia ou uma associação dessas opções. O resultado depende do estágio do câncer e da resposta às terapias usadas.

O desafio é conseguir que um número cada vez maior de homens faça o exame preventivo. O caminho é divulgar, de forma maciça, as informações corretas sobre o câncer da próstata e desmistificar conceitos machistas sobre o exame físico.

Prevenir uma doença é mais rápido, mais barato e menos doloroso do que ter que tratá-la. Mas, se for surpreendido por um diagnóstico ruim, não desista jamais. A medicina está sempre evoluindo em direção da cura das doenças.

Tudo é uma questão de atitude. ATITUDE de manter e acreditar no tratamento proposto. ATITUDE de ir ao médico para fazer, na época certa, os exames preventivos sugeridos nas campanhas **Outubro Rosa e Novembro Azul**. Assim, você chegará ao final do ano feliz e preparado para se integrar, de corpo e alma, na campanha Dezembro Vermelho e Branco, quando você assumindo o papel de ajudante do Papai Noel, vai distribuir felicidade e revitalizar o verdadeiro espírito do Natal, dando graças pelo nascimento do Menino Jesus.

\*Dr..Paulo César Pulitini Campos, MSc  
COMET Consultoria  
Especialista em Medicina do Trabalho

**COMET Consultoria**, 27 anos promovendo a Saúde e Segurança no Trabalho

**Site:** [WWW.cometconsultoria.com.br](http://WWW.cometconsultoria.com.br)

**e-mail:** [comet@cometconsultoria.com.br](mailto:comet@cometconsultoria.com.br)

**Tel:** (21) 2262-8769