Outubro Rosa

O movimento começou a surgir em 1990 na primeira Corrida pela Cura, realizada em Nova York. Desde então, é promovida anualmente na cidade. Entretanto, somente em 1997 é que entidades das cidades de Yuba e Lodi, também nos Estados Unidos, começaram a promover atividades voltadas ao diagnóstico e prevenção da doença, escolhendo o mês de outubro como epicentro das ações. Hoje o Outubro Rosa é realizado em vários lugares.

Falando sobre câncer de mama

O que é câncer de mama?
É uma doença causada pela multiplicação anormal das células da mama, que forma um tumor maligno. O câncer de mama tem cura, se descoberto no início.

Como é possível descobrir a doença cedo?
Por meio da realização de alguns exames, principalmente do exame clínico das mamas e da mamografia. Todas devem ter cuidados com sua saúde, mas, para o controle do câncer de mama, algumas mulheres devem realizar exames periodicamente, mesmo que não tenham alterações em suas mamas. O diagnóstico precoce aumenta a chance de cura.

E as mulheres com história familiar de câncer de mama?
Uma parte delas tem herança genética e, por isso, é importante que procurem o seu médico para avaliar o risco de desenvolver a doença. A mulher com mãe, irmã ou filha que teve câncer de mama antes dos 50 anos, ou câncer de ovário, deve, a partir dos 35 anos, buscar orientações e acompanhamento com seu médico de confiança.

E o que a mulher pode fazer?
Conhecer o que é normal em suas mamas e ficar atenta para eventuais alterações. Se observar alguma alteração, a mulher deve procurar imediatamente seu médico de confiança.

O que mais a mulher pode fazer para se cuidar?
Não abusar de bebidas alcoólicas, não fumar, alimentar-se bem e praticar atividade que movimente seu corpo podem ajudar na prevenção de várias doenças, inclusive do câncer. Além disso, a amamentação e o controle do peso corporal podem prevenir o câncer de mama.

Orientações médicas:
Toda mulher com 40 anos ou mais deve procurar seu médico de confiança para ter suas mamas examinadas por um profissional de saúde anualmente. Entre 50 e 69 anos, a mulher também deve fazer uma mamografia a cada dois anos. O risco de câncer de mama aumenta com a idade.

Referências
http://www1.inca.gov.br/inca/Arquivos/mama.pdf
http://saude.ig.com.br/minhasaude/2012-11-05/as-dez-doencas-que-mais-matam-as-brasileiras.html
http://www.rgnutri.com.br/sqv/mulheres/amndfdv.php
http://papofeminino.uol.com.br/mulher/saude-e-bem-estar/saude-da-mulher/
http://www.bolsademulher.com/saude-mulher/cuidados-com-saude-indispensaveis-em-cada-idade/

Da infância à maturidade, as mudanças físicas e hormonais nas mulheres pedem atenção e cuidados. Em cada etapa, há a necessidade de medidas específicas para a manutenção da saúde e da qualidade de vida, desde a primeira menstruação até a menopausa.

Outubro Rosa

Infância e adolescência
entre 10 e 15 anos

Além de esclarecer dúvidas relacionadas às mudanças pelas quais a jovem está passando, a orientação quanto ao ato sexual é indispensável. Deve-se falar sobre métodos contraceptivos e, da mesma forma, sobre a prevenção de doenças sexualmente transmissíveis (DSTs).
A atualização do esquema vacinal, a adesão a novas vacinas, como contra o HPV, fazem parte deste ciclo, consulte seu médico para verificar sua opinião.
Se identificadas alterações do ciclo menstrual, aumento dos pelos corporais, acne e ganho de peso, procure seu médico.

Idade adulta
entre 16 e 40 anos

No período reprodutivo, que vai do final da adolescência ao início da transição menopausal, além de alertar quanto às DSTs, orientações sobre planejamento familiar e os primeiros exames para rastreamento de câncer de colo uterino, é importante ter atenção para alterações que possam sinalizar a presença de doenças.
A endometriose, por exemplo, é uma doença de fundo hormonal e que compromete o sistema genital feminino. Muitas vezes, a doença associa-se à infertilidade e, infelizmente, não há qualquer tipo de prevenção. Mas, assim como ocorre com outras doenças, o diagnóstico precoce pode ajudar no tratamento.
A dor durante a menstruação, quando ocorre por volta dos 30 ou 35 anos, pode sinalizar também a presença de tumores reprodutivos benignos, como um mioma no útero. Por isso a importância de exames preventivos, como o Papanicolaou.

Maturidade
entre 41 e 59 anos

Depois dos 40 anos, a mulher pode começar a apresentar deficiência na produção de estrogênio e de progesterona. Nesta fase, podem ocorrer alterações menstruais e ondas de calor.
Depois dos 50 anos, pode ser necessário também o acompanhamento de doenças benignas relacionadas a complicações no pós-parto normal e que, geralmente, surgem nesta faixa etária, como a chamada "bexiga caída", a ruptura de períneo e o prolapso uterino, por exemplo.
De acordo com o perfil de saúde de cada mulher, o médico de família contemplará de maneira personalizada ações preventivas a riscos relacionados a doenças cardiovasculares, neoplásicas e metabólicas.

O melhor da idade...

A última menstruação marca a entrada da mulher na menopausa. Além das chamadas ondas de calor e de alterações na esfera psíquica, como o aumento da irritabilidade, por exemplo, nesta fase, as mulheres precisam manter monitoramento para doenças ósseas e metabólicas e, da mesma forma, fazer acompanhamento para diagnóstico da síndrome de Alzheimer, doença que pode acontecer depois dos 60 anos que é mais frequente na mulher do que no homem.
Assim como para os homens, nesta fase, o diferencial são os momentos de lazer, as atividades em família, com as amigas ou até mesmo sozinha. Viver em plenitude é o grande segredo da fase da melhor idade.