

Há anos atrás, tomando banho, levei um susto danado quando passava sabão no meu peito. Foi horrível descobrir um nódulo. Um tumor menor que uma bola de gude estava ali e eu nem tinha notado. Naquela época eu era estudante de medicina e numa (muito) infeliz coincidência, a matéria que estávamos estudando era exatamente câncer de mama. Naquela semana, vi mulheres sendo diagnosticadas de câncer no ambulatório, vi outras que tinham feito mastectomia total (retirada do seio inteiro) na cirurgia e na enfermaria. Vi também várias que estavam em processo de reconstrução mamária, ou seja, refazendo o seio através da cirurgia plástica. Vi mulheres que estavam tendo sucesso no tratamento. Vi as que não estavam. Na patologia, pude ver através do microscópio o câncer em detalhes, observando suas células...



Foto • Uwe Ommer

O câncer de mama não escolhe cara, data, pobreza ou riqueza... Um exemplo? Patrícia Pilar tem câncer! E essa é uma notícia que corre. Muitas mulheres e homens, num misto de surpresa e pena, se assustam. Se ela, tão bonita, tão jovem, tão bem sucedida e bem amada, tem câncer, o que pode acontecer comigo?

**Sim.** Você, eu, todas nós podemos ter câncer de mama. E, como em toda a doença, quanto mais cedo se descobrir, melhor para o tratamento.

Segundo as notícias, Patrícia Pilar descobriu o tumor durante o auto-exame. Acostuma a se examinar, ela percebeu o nódulo no seio e logo foi ao médico. Assim, pôde descobrir a doença no princípio, o que aumenta em muito suas chances de cura. E já iniciou o tratamento, com cirurgia, quimioterapia e radioterapia. Entre a descoberta e o início do tratamento ela gastou somente 48 horas!

Estar atenta ao que se passa em seu corpo foi o pulo do gato da Patrícia Pilar. E você? Qual é o seu pulo do gato? Você faz o auto-exame das mamas? Sabe como se faz? Tem medo? Tem outras coisas para se preocupar? Não tem tempo? O serviço de saúde onde você mora não é bom, então você tem medo de ficar doente e ter que sofrer na fila do SUS?

É verdade que nós mulheres negras vivemos muitas situações difíceis, por causa do racismo, da pobreza. E quando se trata da saúde, as

## AMIGA DO (SEU) PEITO - FALANDO DE CÂNCER DE MAMA

Vi tanta coisa que, diante daquele nódulo no meu seio esquerdo, queriam dizer muito pouco. Ou só medo.

**Pois eu tive muito medo...** Não dormi. Fiquei agitada... Mas fui fazer uma consulta médica, acompanhada de meu irmão mais velho que também era estudante de medicina... A ginecologista foi rápida: olhou, apalpou, me fez perguntas. E diagnosticou uma inflamação na pele. Aquele tumor era uma inflamação do lado de fora da mama e como é que eu não percebi?. Saí de lá com uma receita de anti-inflamatório e um enorme alívio.

**Pude então, desse modo, conhecer um pouco mais sobre câncer de mama...**

**Pude saber que não é simples se sentir vulnerável a ele. Pude sentir a tensão, as sensações ruins. A morte – pois logo se pensa na morte. Se pensa e se sente tanta coisa!... Mas um dos segredos para nos livrarmos da angústia é poder buscar ajuda o mais rápido possível.**

dificuldades da vida nos afastam mais ainda de nossos próprios interesses. Sem contar na demora do atendimento, da qualidade ruim do trabalho de muitos profissionais que estão lá para nos atender, na maior parte das vezes por causas dos preconceitos que eles têm contra nós e não se esforçam ou se interessam em superar. Então, só vamos ao posto se algum filho ou parente nosso está precisando. Mas, apesar de dar trabalho, precisamos que o posto atenda aos nossos interesses. Não apenas porque somos nós quem paga a conta dos serviços, mas também porque pode ser uma questão de vida ou morte.

**Talvez o exemplo da Patrícia Pilar possa ajudar você a se interessar um pouco mais pelo seu corpo e sua saúde. Aprender a se perceber, se examinar. Não é difícil. Aqui, te daremos uns toques, uma dicas. Esperamos que você faça bom proveito delas... Esperamos ajudar você a se tornar uma amiga do (seu) peito...**

# TODAS ESTAMOS VIVENDO COM CÂNCER DE MAMA

**A**inda não sabemos hoje em dia o que causa o câncer de mama. O que sabemos é que muitos fatores (os chamados fatores de risco) estão envolvidos: fatores hormonais, genéticos, clínicos, nutricionais, ambientais. Assim, para conhecer o risco de uma pessoa a ter o câncer de mama, é preciso levar em consideração várias coisas. Como por exemplo a idade em que aconteceu a primeira ou a última menstruação, idade atual, sexo (homens também podem ter câncer de mama, mas o risco é menor), tipo de alimentação, raça, número de filhos que teve, se amamentou ou não, se já teve câncer de mama ou não, se esteve exposta a algum tipo de radiação, entre outros. Mas, de qualquer modo, o fato de alguém estar exposta a algum ou vários destes fatores de risco NÃO quer dizer que vai desenvolver câncer. Pode-se dizer apenas que têm mais chance do que quem não têm estes fatores de risco. Mas qualquer pessoa pode ter câncer de mama. E o caminho para evitá-lo, ou evitar complicações, é fazer todo mês o auto-exame...

**N**o Brasil, os relatórios mais recentes do Ministério da Saúde informam que o câncer de mama é uma das doenças que mais crescem entre as mulheres, principalmente nas regiões sudeste, nordeste e sul, tornando-se uma problema de saúde pública cada vez mais grave. Para você ter uma idéia, em 1996, estimou-se a ocorrência de 1 caso de câncer de mama a cada 17 minutos! Desde então os números só cresceram e em 2001 esperava-se no Brasil, 31.590 casos novos de câncer. Ou seja, 31.590 mulheres devem ter recebido no ano passado a notícia de estarem sofrendo desta doença. Algumas delas perceberam isto antes dos médicos, através do auto-exame. A maioria só soube depois...

**A** maioria não sabia que o auto-exame é o maior aliado da mulher, porque faz com que ela perceba quando os seios estão bem e quando

apresentam algum problema. A maioria não sabia que, na maior parte das vezes os problemas da mama são fáceis e rápidos de resolver e não são câncer. Não sabiam que, mesmo sendo câncer, ela tem chances de cura, principalmente quando descobrem cedo o tumor. É importante pensar nisto, não é? Pois muitas vidas podem ser salvas – pois o câncer de mama pode matar e muitas mulheres têm morrido porque não puderam descobrir cedo a doença e não puderam receber logo o tratamento adequado.

**C**alcula-se que o câncer de mama leva de 6 a 8 anos para ficar do tamanho de uma jujuba (cerca de 1 centímetro de diâmetro). A partir deste tamanho ele pode ser descoberto pela mulher, no auto-exame, ou pelo profissional de saúde no exame de mama feito junto com o preventivo. Por isso a informação é muito importante. Aprender a se examinar também. E saber reivindicar seu direito a fazer exame dos seios com o mesmo profissional que faz seu exame preventivo – além, é claro, do seu direito a fazer regularmente o preventivo, sendo bem atendida no posto de saúde.

**E**, caso você encontre algum nódulo durante seu auto-exame, você tem direito a ser atendida rapidamente no serviço de saúde e fazer os exames necessários para saber o que este nódulo é, se é câncer ou não. E saber o que deve fazer, qual o tratamento, e o mais que você achar importante. Você tem direito a fazer a cirurgia o mais rápido possível - assim como aconteceu com a Patrícia Pilar - tanto para retirar o tumor quanto para fazer cirurgia plástica na mama. E poder receber o apoio da parceira ou do parceiro, de amigos, dos profissionais de saúde.

**P**orque assim nós mulheres, nós mulheres negras, poderemos gozar dos direitos que todas as mulheres têm de sermos bem atendidas, bem tratadas, acolhidas quando temos problemas. Reconhecidas, em nossos esforços para melhorar e ser feliz. Conte conosco neste caminho...

# DIMINUINDO O RISCO DE CÂNCER DE MAMA:

Qualquer pessoa pode ter câncer de mama, seja mulher ou homem, jovem ou da terceira idade, com filhos ou sem. Negra ou branca. Ainda não sabemos a causa, nem como evitá-lo. Mas, há pequenas e grandes coisas que podemos fazer por nós que ajudam nessa luta. São elas:

1. **Alimentação saudável – diminuindo a gordura e aproveitando bastante verduras, legumes e frutas e outros ricos em vitaminas, fibras e minerais;**
2. **Evitar bebidas alcoólicas;**
3. **Evitar as radiações, fazendo por exemplo somente os exames de raio X extremamente necessários;**
4. **Fazer todo mês o auto-exame das mamas;**
5. **Lutar por seu direito a um bom serviço de saúde;**

**O AXÉ DA MULHER  
NEGRA MAIS LONGE!**

Leci Brandão manda avisar a todas que já está quase pronto seu novo disco: A Filha da Dona Leci, gravado pela Indie Records e que logo estará nas lojas.

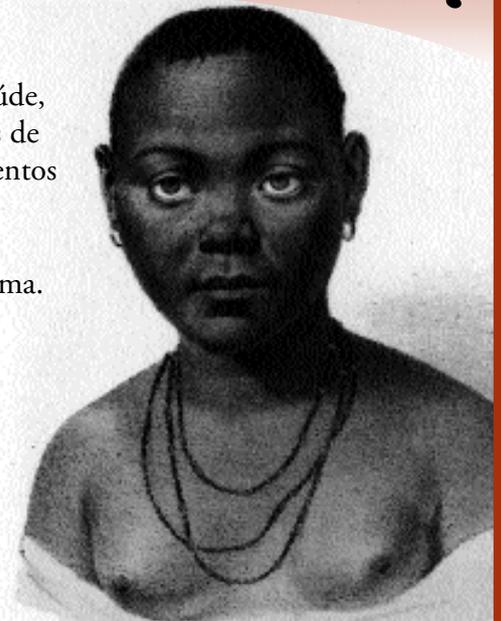
E nós aproveitamos para homenagear esta nossa irmã de luta, por ser a mais nova integrante do Conselho Nacional dos Direitos da Mulher. **Axé irmã!.**

## LUTAR CONTRA O RACISMO!

**Q**ue o racismo é cruel, todas nós sabemos. Em especial no serviço de saúde, pois faz com que os profissionais nos atendam mal e com que os serviços de saúde que existem para nos atender não tenham profissionais e equipamentos em condições de fazer os exames e tratamentos que precisamos.

**P**or isso, o racismo tem sido um fator importante aumentando o nosso risco de ter complicações ou mesmo vir a falecer devido ao câncer de mama. Isto porque o preconceito faz com que nos mulheres negras recebamos menos informações para prevenir o câncer. Ou porque temos menor acesso aos exames e consultas que precisamos, temos menor condição de tratar das nossas doenças e de cuidar da nossa saúde.

**P**or isso, combater o racismo é uma forma também de fazer com que o câncer de mama tenha



### SE VOCÊ TIVER UM NÓDULO...

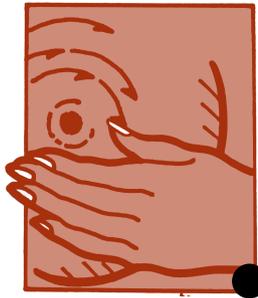
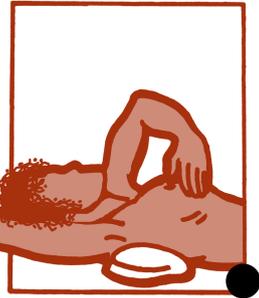
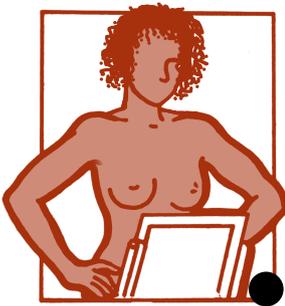
**E**u sei. Dá um medo danado. Mas é preciso enfrentá-lo. Você fez o auto-exame, ou mesmo por acaso, tocou no seio e descobriu um nódulo. Respire fundo. Tente se tranquilizar. Se precisar de ajuda, fale com alguém: companheiro ou companheira, filhos, amigas. O passo seguinte é procurar uma médica ou médico e contar o que você descobriu.

**É** importante que o processo que vai desde a descoberta do nódulo até a diagnóstico final não demore muito – e é importante também que você vá buscar os resultados e leve ao profissional de saúde o quanto antes. Peça ajuda, se for preciso.

# FAÇA VOCÊ MESMA O AUTO-EXAME DE MAMA

O auto-exame de mamas é seu grande aliado na luta contra o câncer de mama. É fácil de fazer, não custa nem um centavo, e sempre dá para você arranjar um tempinho para fazer... Está convencida? Então aqui vão umas dicas:

• Faça o auto-exame todo mês, após a menstruação; • Se você não menstrua (porque está na menopausa, fez histerectomia – retirada do útero, ou está amamentando, por exemplo), escolha uma dia no mês para fazer o auto-exame. Marque no seu calendário e sempre na mesma data examine seus seios;



**1º passo:** Diante do espelho, olhe bem seus seios, um de cada vez. Olhe a pele, se é lisa, se tem marcas. O contorno, se é regular. O formato. Veja o contorno e a posição dos mamilos, se estão retraídos ou não. Conheça os detalhes de cada um dos seios. Observe-os tanto com os braços para baixo, como com os braços apoiados no alto da cabeça, do lado direito e do lado esquerdo..

**2º passo:** Esprema o bico do seio, verificando se sai algum líquido. Se você não está amamentando, geralmente não sai nada. Repita o mesmo gesto no outro seio.

**3º passo:** É o momento de conhecer seus seios com as mãos. Coloque um dos braços atrás da cabeça. Com os dedos da outra mão, comece a tocar e sentir os seios. Faça isto num movimento circular, em espiral, sempre de fora para dentro, na direção do mamilo. Tocando cada pedacinho, para sentir lá dentro. Você vai sentir que há coisas lá dentro, quase um granulado, são a parte que está preparada para fazer e dar leite... Depois, troque de lado e faça o mesmo com o outro seio;

**4º passo:** Você deve apalpar debaixo do braço com as pontas dos dedos, com o braço levantado. Geralmente, você não encontra nenhum nódulo aí.

## SE VOCÊ TEM CÂNCER...

Saiba que você não está sendo castigada nem colocada à prova. O que você tem é uma doença que precisa ser tratada com atenção. VOCÊ precisa ser tratada com atenção, com carinho, respeito... Alguns momentos serão ruins. Outros momentos, nem tanto.

Se você tem câncer, saiba que entre o diagnóstico e a cura há um espaço de tempo. Tempo de sofrimento – mas onde cabe solidariedade. Tempo de muito medo – mas onde cabe coragem. Tempo de desespero – mas que tem espaço para esperança. Você pode contar conosco, com os seus, com muitos. Você também pode contar com você! E quando tudo passar, um novo tempo se abre. Tempo de uma nova força. Um novo axé!



*Só um toque...  
"Só é possível vencer um câncer quando se tem Deus, acima de tudo; uma família pequena e gigante, e um milhão de amigos. Eu tenho e agradeço por tudo isso".*

*Silvia Cantanhede*

Nossa homenagem à Silvia, mulher negra que lutou contra o racismo e o preconceito. Axé

### EXPEDIENTE

Redação: Jurema Werneck • Colaboradoras: Dácia Teles e Fabiana Sales Paixão

Projeto Gráfico: Luciana Costa Leite • Tiragem: 5.000 exemplares

Este Boletim foi financiado por: **Public Welfare Foundation**



**CRIOLA**

Av. Presidente Vargas, 482, sl. 203 • Centro • Rio de Janeiro  
Brasil • CEP 20070-000 • Telefax. (21) 2518-6194 • 2518-7964

Endereço Eletrônico: [criola@alternex.com.br](mailto:criola@alternex.com.br)

Página: [www.criola.org](http://www.criola.org)