



## VARIEDADES

Saúde / Beleza / Moda / Arte / Decoração / Gastronomia e muito mais

Val Kravchychyn

emaildacoluna@gmail.com

colunistavalkravchy@gmail.com

### OUTUBRO ROSA

**Santa Catarina pode registrar 4 mil casos de câncer de mama em 2023**

Mastologista Marcelo Prade destaca a importância do autoexame e do acompanhamento médico

Só em Santa Catarina, devem ser registrados 3.860 novos casos de câncer de mama em 2023.

O dado é do **Centro de Pesquisas Oncológicas (Cepon)** e do **Instituto Nacional de Câncer (INCA)**, que indica ainda que a incidência da doença será de 340 casos em Florianópolis.

Já no Brasil, a estimativa é de 73.610 casos,

o que representa 10,5% do total dos 704 mil novos casos de câncer esperados para cada ano do triênio 2023-2025.

Considerando só o sexo feminino, 20,3% das mulheres, serão acometidas pela doença no país.

Segundo **Globocan 2020**, a incidência mundial de câncer de mama é de 2.261.419 casos

### Afeta homens e mulheres

O médico **Marcelo Prade** (foto), que é especialista em mastologia e reconstrução de mama desde 2021, destaca que a prevenção do câncer de mama não deve ser realizada somente no **Outubro Rosa**, mas sim ao longo do ano todo.

*“É comum em outubro, ainda mais graças as campanhas de conscientização, falar sobre o câncer de mama, que é o mais incidente em mulheres, depois do câncer de pele não melanoma. Creio que esse mês seja fundamental para desmistificar tabus, um deles é que a doença pode afetar homens também, incentivar a realização de exames que podem ajudar no diagnóstico precoce e aumentar a qualidade de vida do paciente até a cura da doença”, destaca o médico que faz parte da equipe de mastologia do Cepon, em Florianópolis.*



### Da prevenção

O especialista comenta que durante o mês são realizadas diversas campanhas que incentivam a realização de exames de rotina, como o autoexame, mamografia e ultrassom de mamas. Segundo o mastologista, esses dois últimos devem ser realizados anualmente, ou conforme a idade e os fatores de risco.

*“A evolução da medicina é constante, tanto que atualmente é possível fazer o rastreamento e identificação das lesões, antes mesmo da formação de nódulos nas mamas. No entanto, medidas preventivas são fundamentais. E pequenas atitudes como manter um estilo de vida saudável, reduzindo a ingestão de embutidos, mantendo uma alimentação mais natural, controlando o peso e praticando atividades físicas regularmente, podem ajudar nessa prevenção”, ressalta.*

### Cirurgia plástica

Já em alguns casos, é preciso fazer uma cirurgia plástica, que além de melhorar os resultados estéticos, proporciona uma melhora na autoestima das pacientes.

São procedimentos como mamoplastia, que tem como objetivo alterar o formato e o volume das mamas, a fim de deixá-las mais harmoniosas, a colocação de prótese de silicone, lipoaspiração e colocação de gordura, que permitem um tratamento oncológico de qualidade.

### Apoio de uma equipe multidisciplinar

*“Essas técnicas são fundamentais para o aumento do bem-estar das pacientes que passam por esse momento tão delicado. Tanto que quando é necessário fazer a mastectomia, já é realizada a reconstrução da mama na mesma cirurgia. Ainda mais, que em algumas situações ocorre uma queda de cabelos em decorrência da realização da quimioterapia. São situações que impactam na feminilidade e imagem da mulher. Por isso, focamos em tecnologia para que possamos melhorar essas sequelas do tratamento e dar apoio e acolhimento”, explica.*

**Prade** destaca ainda, que além dos profissionais na área da oncologia e mastologia, é fundamental o apoio de uma equipe multidisciplinar, com psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas, radiologistas, radioterapeuta e terapia ocupacional.

### Procedimentos menos invasivos

*Uma das preocupações, principalmente das mulheres, é saber como lidar com a autoestima, ainda mais em casos que existe a necessidade da retirada das mamas. Prade explica que a mastologia tem evoluído muito, e se antes era preciso fazer uma mastectomia, ou seja, a retirada total da mama, agora é possível, em alguns casos, realizar procedimentos menos invasivos.*

*“É importante deixar claro que cada caso deve ser individualizado, mas, sabemos que a retirada da mama não é mais uma obrigatoriedade no tratamento. Em alguns casos, cirurgias menores permitem que a paciente se recupere mais rápido e não tenha deformidades na mama, o que ajuda na melhora da qualidade de vida dela”, salienta o médico.*

## ALMANAQUE

### Dica

#### Flores

#### Orquídeas

● *Quem não gosta de orquídeas, não é? Com uma grande variedade de espécies e cores, elas são bastante ornamentais e ficam lindas em qualquer casa.*

● *Entretanto, essa espécie exige alguns cuidados especiais. Deve-se, por exemplo, evitar regar demais: duas a três vezes por semana é o suficiente.*

● *Além disso, não deixe o vaso em local escuro (pois isso também vai escurecer as folhas) ou direto no sol. Opte por um ambiente que tenha boa luminosidade e que pegue o sol da manhã.*

### Curiosidade

Dizer que ele “previu” é um exagero (daí as aspas).

Mas as coincidências são tão grandes que chegam a assustar.

Em 1898, portanto 14 anos antes do famoso naufrágio, Morgan Robertson publicou um livro que narra a história do navio Titan, que afundou após colidir com um iceberg.

Outras duas coincidências impressionantes: o sobrenome do capitão (Smith) é o mesmo na realidade e na ficção; além disso, ambos os naufrágios ocorrem em abril.

### Você sabia?

**Que** a quantidade de picadas do pica-pau é tão surpreendente que pode até superar as 100 por minuto?

**Que** os polvos possuem três corações e nove cérebros? Por isto ele é considerado um verdadeiro gênio do oceano!!

**Que** os Golfinhos chamam uns aos outros pelo "nome"? Eles emitem sons específicos quando querem se comunicar com um colega ou outro.

### Para refletir:

*"A Bíblia nos ensina a amar o próximo e também a amar nossos inimigos provavelmente porque eles em geral são as mesmas pessoas." (G. K. Chesterton)*

■ Quer ter sua pauta divulgada neste espaço? É só enviá-la para: emaildacoluna@gmail.com  
Infs.: (48) 98413-7808