



OUTUBRO ROSA

Outubro Rosa é uma campanha internacional de conscientização sobre o câncer de mama, que acontece todos os anos no mês de outubro. A campanha surgiu na década de 1990 pela Fundação Susan G. Komen for the Cure, nos Estados Unidos, e rapidamente se espalhou pelo mundo. Teve sua comemoração instituída no Brasil pela Lei nº 13.733/2018.

Durante este mês, prédios e monumentos são iluminados em rosa para simbolizar a luta contra o câncer de mama. A campanha promove exames regulares, como a mamografia, que são fundamentais para detectar a doença em estágios iniciais. O objetivo é promover a informação sobre a doença, incentivar a prevenção e o diagnóstico precoce, além de apoiar pacientes e sobreviventes. A importância da campanha reside na redução da mortalidade, já que a detecção precoce aumenta as chances de tratamento eficaz.

A Seção de Saúde Funcional do MPMA apoia a campanha Outubro Rosa, reconhecendo a importância da conscientização sobre o câncer de mama. Este mês é um momento crucial para promover a informação, o autocuidado e a detecção precoce da doença. Estamos comprometidos em apoiar iniciativas que incentivam a saúde da mulher e reforçar a importância de exames regulares e do acompanhamento médico.

Juntos, podemos contribuir para um futuro com mais esperança e menos casos de câncer!

Fique atenta a possíveis sinais e sintomas:



- ✓ Alterações no tamanho ou forma da mama;
- ✓ Nódulo único e endurecido;
- ✓ Vermelhidão, inchaço, calor ou dor na pele da mama, mesmo sem a presença de nódulo;
- ✓ Nódulo ou caroço na mama, que está sempre presente e não diminui de tamanho;
- ✓ Sensação de massa ou nódulo em uma das mamas;
- ✓ Sensação de nódulo aumentado na axila;
- ✓ Espessamento ou retração da pele ou do mamilo;
- ✓ Secreção sanguinolenta ou aquosa nos mamilos;
- ✓ Assimetria entre as duas mamas;



Presença de um sulco na mama, como se fosse um afundamento de uma parte da mama;



Endurecimento da pele da mama, semelhante a casca de laranja;



Coceira frequente na mama ou no mamilo;



Formação de crostas ou feridas na pele junto do mamilo;



Inversão do mamilo;



Inchaço do braço;



Dor na mama ou no mamilo.





Tanto no Brasil como no mundo, o câncer de mama é o tipo mais comum entre as mulheres, com a taxa de 25% dos casos novos de câncer a cada ano, sendo que, no Brasil, esse percentual é de 29%.

O pico de incidência do câncer de mama ocorre entre os 55 e 64 anos de idade. Apenas 2% dos diagnósticos são realizados em mulheres abaixo de 35 anos.

O câncer de mama tem 95% de chance de cura quando descoberto no início da doença. Com a doença diagnosticada, além dos procedimentos médicos indicados, fatores psicológicos influenciam muito no tratamento.

Em relação à prevenção, o câncer de mama não é uma doença totalmente prevenível, pois são vários os fatores relacionados ao seu surgimento e por ser assintomático em algumas mulheres. Assim, a prevenção é feita por meio do autoexame, dos exames clínicos e pela manutenção de uma boa alimentação e uma rotina de prática de exercícios físicos.



Você está em dia com seus exames?



PREVENÇÃO DO
CÂNCER DE MAMA

FAÇA O
AUTOEXAME!



Debaixo do
braço direito



Debaixo do
braço esquerdo



Toda a mama



Por cima
da mama



Deite-se
e toque-se



Explore
realizando círculos