

# #Outubro #Rosa

Um mês inteiro para  
te lembrar que a sua  
vida vale cada segundo.

A gente quer te ver assim todos os dias.  
Saudável, confiante e plena.

**Você já fez seu autoexame hoje?**



## Sumário

- 3** O Outubro Rosa
- 4** História
- 5** A mulher e o câncer de mama
- 6** Câncer de mama
- 7** Epidemiologia
- 8** Atenção aos sinais e sintomas
- 9** Fatores de Risco
- 10** Diagnóstico
- 10** Diagnóstico de Câncer de Mama
- 11** Importância do Diagnóstico Precoce
- 12** O autoexame
- 13** Prevenção
- 14** Prevenir o câncer de mama depende (muito) de você
- 15** Dicas de Alimentação
- 15** Bibliografia

# O Outubro Rosa

O **Outubro Rosa** é um movimento internacional de conscientização para controle, diagnóstico e prevenção do câncer de mama.



# História

Sua história começa na década de 1990, quando a Fundação Susan G. Komen for the Cure criou o laço rosa e o distribuiu para os participantes da primeira corrida pela cura. Anualmente, é celebrado o Mês do Outubro Rosa com o objetivo de levar informação e conscientizar sobre a doença para proporcionar maior acesso a serviços diagnósticos e tratamento.

O Laço Rosa simboliza o combate ao câncer interligando ações no mundo inteiro.

**SUSAN G.  
KOMEN®**



# A mulher e o câncer de mama

Mais do que qualquer outra parte do corpo humano, os seios possuem várias simbologias em diferentes culturas. As mamas são responsáveis pela amamentação e fonte de alimento para os bebês. Também representam a expressão máxima da feminilidade, desejo e ternura, além de serem constante fonte de inspiração à arte.

O seio faz parte da natureza da mulher e deve ser cuidado com carinho. Por isso, é importante realizar os cuidados preventivos nas mamas para evitar doenças que possam atingir essas glândulas, entre elas, o câncer.

# Câncer de mama

O câncer de mama causa a multiplicação desordenada de células consideradas anormais na mama. E existem vários tipos da doença: alguns podem se desenvolver mais rápido, enquanto outros, lentamente.

É importante considerar que, na maioria dos casos, quando há um tratamento adequado e diagnóstico precoce, o quadro da doença apresenta um bom prognóstico.

*Embora raro, alguns homens também são acometidos pela doença – cerca de apenas 1% do total de casos da doença.*



# Epidemiologia



Tipo de câncer mais comum entre as mulheres e segundo mais frequente no mundo



Estimam-se 66.280 novos casos  
(2021- INCA)



Mortalidade: 18.295  
(18.068 MULHERES E 227 HOMENS)



## Atenção aos sinais e sintomas:



**Mudança no tamanho ou formato**



**Dor constante na mama ou nas axilas**



**Vazamento de um ou de ambos os mamilos**



**Inchaço da axila ou ao redor da clavícula**



**Nódulo ou espessamento que pareça diferente do restante do tecido da mama**



**Mudança na textura da pele como enrugamento ou covas (aparência da casca da laranja)**



**Inversão ou mudança de posição ou formato de mamilo**



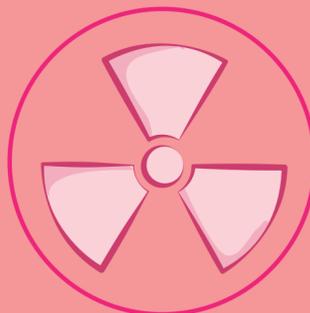
**Vermelhidão ou coceira na pele e/ou ao redor do mamilo**



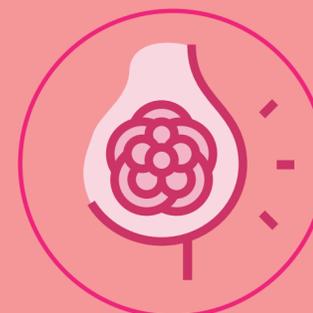
## Fatores de risco:



**Mulher acima de 50 anos**



**Radiação torácica em excesso**



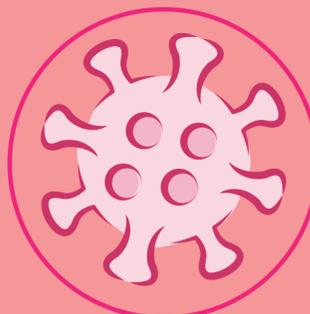
**Doenças mamárias prévias**



**Não ter filhos ou primeira gestação após 30 anos**



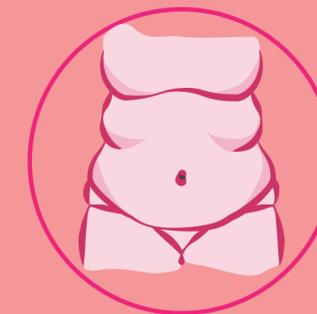
**Consumo de álcool e tabagismo**



**Histórico familiar (mãe, irmãs, avós)**



**Utilização de hormônios externos**



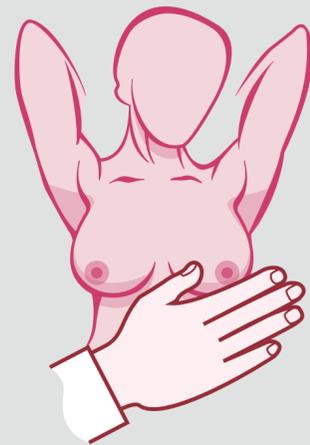
**Obesidade**



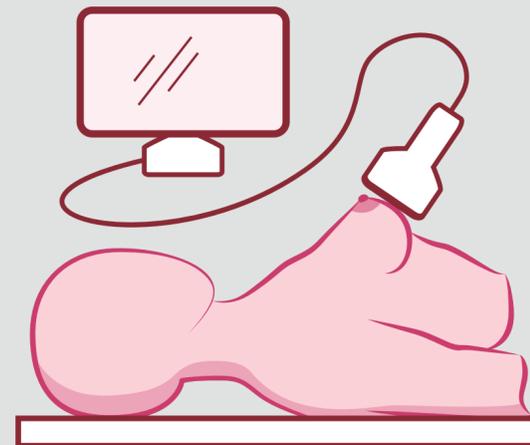
# Diagnóstico

O diagnóstico é realizado através do exame clínico das mamas e poderá ser complementado por exames de imagens como ultrassonografia, mamografia e ressonância magnética. A confirmação é realizada através da biópsia.

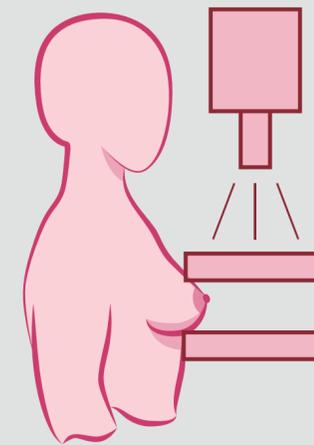
## Diagnóstico de Câncer de Mama



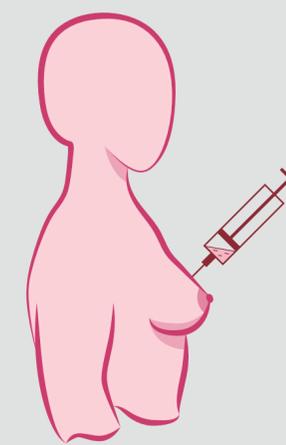
Exame clínico



Ultrassonografia



Mamografia



Biópsia



# Diagnóstico

## Importância do Diagnóstico Precoce

Na maioria dos casos, o câncer de mama pode ser detectado em fase inicial.

É essencial que a mulher conheça seu corpo, independentemente de faixa etária. Por isso, o autoexame de mamas é importante para conhecer melhor seu corpo e prevenir doenças.

Mulheres com 40 anos idade ou mais devem procurar um ambulatório, centro ou posto de saúde para realizar o exame clínico das mamas anualmente. Já as mulheres entre 50 e 69 anos devem fazer pelo menos uma mamografia a cada dois anos. O serviço de saúde deve ser procurado mesmo que não tenha sintomas!

**A detecção precoce** possibilita tratamentos menos agressivos e **aumenta as taxas de sucesso.**



# O autoexame

- 1** De pé, em frente ao espelho, observe o bico dos seios, superfície e o contorno das mamas.
- 2** Ainda em pé, em frente ao espelho, levante os braços e observe se o movimento altera o contorno e a superfície das mamas.
- 3** Deitada, com a mão direita, apalpe a mama esquerda. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.
- 4** Deitada, com a mão esquerda, apalpe a mama direita. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.
- 5** No banho, com a pele molhada ou ensaboada, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita estendendo até a axila. Faça o mesmo na mama esquerda.



# Prevenção

-  A mudança de hábitos é bastante positiva
-  Reduza o consumo de álcool e tabagismo
-  Mantenha uma dieta saudável, consuma produtos frescos, aumente o consumo diário de fibras e diminua a ingestão de carne vermelha, sal e carboidratos processados
-  Controle o seu peso
-  Aumente a absorção de vitamina D por meio da exposição limitada ao sol e do consumo de peixes como salmão e atum, leite e cereais fortificados
-  Pratique atividades físicas regularmente como, por exemplo, caminhadas
-  Faça os exames preventivos



## Prevenir o câncer de mama depende (muito) de você



### MUDE SEUS HÁBITOS

Novos casos de câncer de mama em mulheres são:

**24%** – Mais altos em fumantes do que não fumantes

**13%** – Mais altos em ex-fumantes do que não fumantes



### FAÇA A SUA PARTE

Se todas as mulheres acima dos 50 anos fizerem mamografias anuais, as mortes por câncer de mama diminuiriam em pelo menos **25%**.



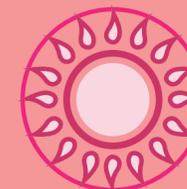
### DIETA SAUDÁVEL

Uma dieta com muitos produtos frescos e baixo consumo de carne vermelha, sal e carboidratos processados reduz os riscos de doença em **20%**.



### MULHERES DE FIBRA

Aumentar o consumo diário de fibras em 10 gramas pode diminuir em **7%** os riscos de câncer de mama.



### VITAMINE-SE

A alta absorção de vitamina D diminui em **50%** o risco do desenvolvimento do câncer de mama.

**Boas fontes:** Exposição limitada ao sol, salmão, atum, leite fortificado, cereal fortificado.



### FUJA DO RISCO

Caminhar em um bom ritmo por 1h30 a 2h30 por semana reduz o risco de câncer de mama em **18%**.



### MANEIRE NO ÁLCOOL

Beber de 2 a 5 doses de álcool por dia aumenta os riscos de câncer de mama em 1,5 vezes.



### DE OLHO NA BALANÇA

Mulheres que ganham mais de 27 quilos depois dos 18 anos **dobram** as chances de desenvolverem câncer de mama depois da menopausa.



# Dicas de Alimentação

<https://www.inca.gov.br/alimentacao>

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)

# Bibliografia

<https://www.inca.gov.br/exposicoes/mulher-e-o-cancer-de-mama-no-brasil>

<https://www.einstein.br/noticias/noticia/prevencao-para-todos>

[http://www.ipism.mg.gov.br/arquivos/outubro\\_rosa.pdf](http://www.ipism.mg.gov.br/arquivos/outubro_rosa.pdf)

<https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama>

[https://www.santacasasaocarlos.com.br/Noticias/Detalhes/outubro\\_rosa\\_aprenda\\_como\\_fazer\\_o\\_autoexame\\_da\\_mama](https://www.santacasasaocarlos.com.br/Noticias/Detalhes/outubro_rosa_aprenda_como_fazer_o_autoexame_da_mama)

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)

<https://www.inca.gov.br/alimentacao>

<https://bvsms.saude.gov.br/outubro-rosa-prevencao-e-diagnostico-precoce-do-cancer-de-mama/>





**PORTO  
SEGURO**