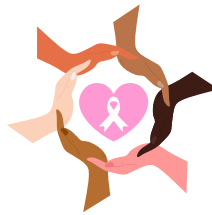


# SETOR DE ATENÇÃO À SAÚDE DO TRABALHADOR - SAST

# OUTUBRO

rosa



O **Outubro Rosa** é uma campanha **criada** para nos lembrar da importância da prevenção e detecção precoce do **câncer de mama**, sem deixar de lado a necessidade de se estar atento também quanto ao **câncer do colo do útero**. A ampla divulgação sobre a temática possibilita um alcance maior da população, para que a partir do conhecimento sobre o assunto, possa adotar medidas que venham contribuir para a redução da incidência e mortalidade por essas neoplasias.



Atualmente, o câncer de mama é o que mais acomete a população feminina. São mais de 73 mil novos casos por ano. Recentemente, estudos realizados pelo Instituto Nacional do Câncer (INCA) buscam compreender as razões da maior incidência de casos de câncer de mama agressivo nas brasileiras negras, com 57% de chance a mais de mortalidade em comparação com as mulheres brancas. Em se tratando do câncer de colo do útero é a terceira neoplasia mais frequente entre as brasileiras, com mais de 17 mil novos casos por ano.

## Como se prevenir contra o câncer de mama?

É preciso ter em mente a importância sobre a redução de fatores de risco que são modificáveis, por meio da:

- **Prática de atividade física regular**
- **Adoção de uma alimentação saudável**
- **Peso corporal adequado**
- **Redução do consumo de bebida alcoólica.**

prevenir  
é um ato de  
amor



Curiosidade:  
mulheres que  
amamentam tem um  
fator protetor a mais.

Quando constatada a doença, o **diagnóstico precoce** faz toda a diferença. Ao identificá-la na sua fase inicial, permite um tratamento efetivo e aumenta a sobrevivência. Isso é possível quando realizamos os acompanhamentos de saúde e exames com regularidade.

Se  
Toca

### Conheça o seu corpo

Observe e apalpe suas mamas num momento confortável, durante o banho, ao trocar de roupa ou em outro momento oportuno, sem técnica específica, valorizando sempre a descoberta casual de pequenas alterações mamárias.



Além do olhar cauteloso com o próprio corpo, as mulheres entre 50 e 69 anos têm indicação para realizar a **mamografia**, que deve ser repetida a cada dois anos. Essa faixa etária pode ser reduzida para alguns grupos de risco ou por recomendação médica.

## Sinais e sintomas suspeitos do câncer de mama:

- **Caroço (nódulo), geralmente endurecido, fixo e indolor;**
- **Pele da mama avermelhada ou parecida com casca de laranja;**
- **Alterações no mamilo, podendo ocorrer saída de líquido de um deles;**
- **Pequenos nódulos no pescoço ou nas axilas.**

Cuide-se,



## FIQUE LIGADA, TAMBÉM...

O **vírus HPV** (Papilomavírus Humano) é o responsável por aproximadamente 70% dos cânceres cervicais. Calcula-se que cerca de 80% das brasileiras com vida sexualmente ativa desenvolverão esse tipo de câncer.. Entretanto, é totalmente prevenível por vacina e rastreamento.

Atualmente, **o Ministério da Saúde, recomenda a vacina contra o HPV, em dose única, para as meninas e meninos com idade entre 9 e 14 anos.** A vacina também está disponível pelo SUS para pacientes oncológicos, pessoas com HIV/Aids, transplantados, entre outros grupos mais vulneráveis à infecção, com idade entre 9 e 45 anos.

Além da vacina, outra forma de se prevenir, é realizando o exame citopatológico do colo do útero, no mínimo a cada 3 anos, nas idades entre 25 e 64 anos, ampliada esta faixa etária, conforme orientação médica.

Apoie  
essa  
CAUSA



Fonte: INCA, 2024