

# OUTUBRO ROSA

A PREVENÇÃO SALVA VIDAS



A mamografia é a sua  
melhor aliada na prevenção  
do câncer de mama.





## O que é a campanha "Outubro Rosa?"

Outubro Rosa é uma campanha anual realizada mundialmente em outubro, com a intenção de alertar a sociedade sobre o diagnóstico precoce do câncer de mama. A mobilização visa também à disseminação de dados preventivos e ressalta a importância de olhar com atenção para a saúde, além de lutar por direitos como o atendimento médico e o suporte emocional, garantindo um tratamento de qualidade.

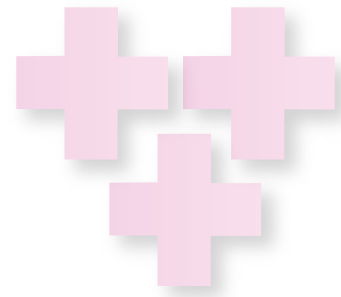
A campanha ganhou esse nome em função do acontecimento que foi um grande marco para a sua criação, quando a "Fundação Susan G. Komen for the Cure" lançou e distribuiu um laço rosa aos participantes da primeira Corrida pela Cura, realizada em 1990 na cidade de Nova York. Desde então, no mês de outubro, prédios e monumentos ganham iluminação cor de rosa e as empresas e entidades mobilizam-se para promover ações pela causa.

No ano passado, estima-se que mais de 70.000 casos foram registrados de câncer de mama, portanto, a informação, o conhecimento e a prevenção são fundamentais para afastar qualquer diagnóstico desse terrível doença.



# O câncer mais comum entre as mulheres

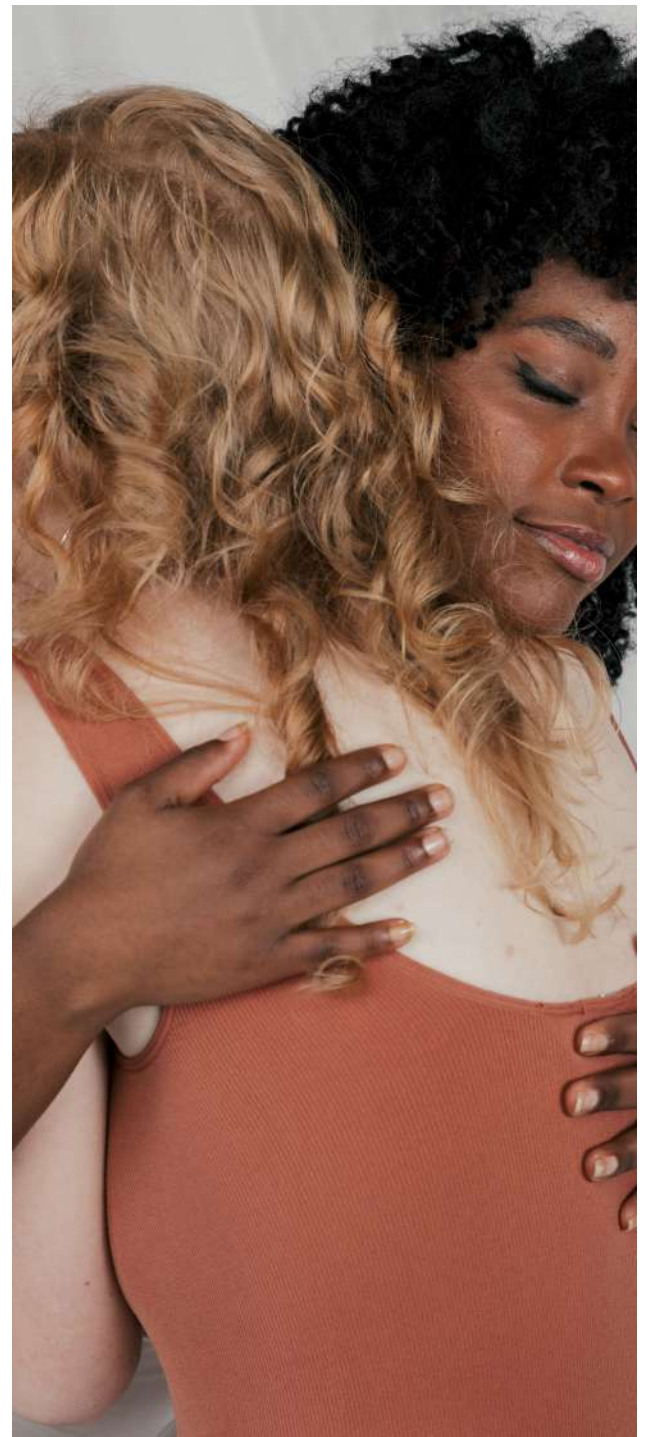
*Também a principal causa de morte por câncer na população feminina brasileira*



Há vários tipos de câncer de mama, alguns se desenvolvem rapidamente, outros não. No entanto, o diagnóstico da doença em suas fases iniciais é a principal forma de aumentar as chances de tratamentos e cura. Por esse motivo, o diagnóstico precoce atua como um fator determinante no índice de mortalidade por câncer de mama, principalmente em países de baixa e média renda.

A doença não apresenta apenas uma causa, já que está ligada a múltiplos fatores, como a história reprodutiva e hormonal da mulher e fatores genéticos e hereditários. Estudos também apontam a relação do câncer de mama com estilo de vida e ambientes mais urbanizados, por haver maior incidência de pacientes com essa doença nas regiões Sul e Sudestes do país.

O principal sinal da doença, normalmente percebido pela própria mulher, é o nódulo mamário endurecido, fixo e geralmente indolor. Mas, é preciso também ficar atento a outras mudanças, como alterações no bico do peito, pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço, saída espontânea de líquido anormal pelos mamilos ou pele da mama avermelhada.



# Vamos falar de prevenção?

Como forma de prevenção para o grupo de risco, mulheres na faixa etária de 50 e 69 anos recomenda a realização do exame de mamografia de rastreamento, que deve ser feita a cada dois anos. Abaixo dos 40 anos, a mamografia pode ser indicada para mulheres com suspeita de síndromes hereditárias ou para complementar o diagnóstico, em caso de nódulos palpáveis e se o médico determinar esta necessidade.

O câncer de mama tem cura e a prevenção é a melhor solução, incluindo hábitos saudáveis de vida, como uma alimentação equilibrada, composta por grãos integrais, frutas e verduras, e a prática regular de exercícios físicos. Portanto previna-se, procure o seu ginecologista para exames de rotina e acompanhamento.

O autoexame das mamas, isto é, a palpação das mamas pela própria mulher, mencionado anteriormente, é uma forma de prevenção, pode ser recomendado para mulheres a partir dos 20 anos de idade. Obviamente, durante a consulta ginecológica de rotina, um profissional de saúde deve também avaliar as mamas.

Entretanto, a mamografia é o exame mais importante e mais eficaz e é o que pode revelar alterações nas mamas que não são detectadas no autoexame nem durante a consulta ginecológica. Habitualmente, o melhor momento para fazer o autoexame é sete dias após o fim da menstruação. Lembrando que o autoexame não substitui o exame clínico, então não deixe de consultar seu médico!

**Prevenir é a melhor forma de se cuidar!**



# Diagnóstico precoce



A orientação é que a mulher observe e apalpe suas mamas sempre, é muito importante conhecer e tocar seu próprio corpo (no banho, na troca de roupa...), sem necessidade de se preocupar com técnicas específicas valorizando a descoberta casual de pequenas alterações mamárias suspeitas.




O sistema de saúde precisa se adequar para acolher, informar e realizar exames diagnósticos no momento adequado. Mulher sintomáticas que já apresentam alguma lesão na mama ou qualquer outro sinal de alerta são prioridades.

**O cenário mais favorável para a prevenção do câncer de mama é aquele em que os nódulos ainda não são palpáveis, portanto, fazer a mamografia rotineira é o melhor caminho para identificação da doença no estágio inicial.**

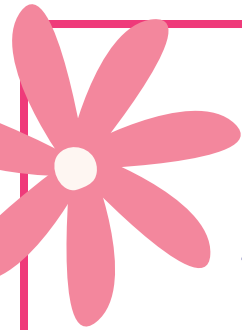
**O AUTOEXAME NÃO DIMINUI A NECESSIDADE DE FAZER A MAMOGRAFIA TODOS OS ANOS!**

## Trabalhando um passo à frente com exames de rotina

O tempo é determinante, sobretudo para as chances de cura. Um eventual diagnóstico da doença em estágio inicial pode ser obtido por meio destas 2 práticas:

-  Exame clínico: anualmente.
-  Mamografia: anualmente ao completar 40 anos, exceto para histórico familiar de câncer de mama. Neste caso, inicia-se aos 35.
-  Na necessidade de um tratamento, considerando estágio e classificação do tumor, radioterapia, hormonioterapia, cirurgia e quimioterapia costumam ser os métodos aplicados.





# AS CHANCES SÃO ALTAS!

*Não perca a esperança*

As chances de cura podem atingir 95% quando o câncer de mama é descoberto em seu estágio inicial. Vou repetir: até noventa e cinco por cento de possibilidade de cura realizando as rotinas de prevenção e cuidado.

Felizmente essa prática da rotina da mamografia vem aumentando ao longo da década.

## VEJA ALGUNS DADOS QUE IMPORTAM:

O Rol de Procedimentos em Saúde é um importante instrumento de defesa dos direitos dos consumidores de planos de saúde. Ele garante que todos os beneficiários tenham acesso a um conjunto mínimo de serviços médicos, como consultas, exames, tratamentos e cirurgias, que são considerados essenciais para o diagnóstico e tratamento das doenças mais comuns.

Tratamentos oncológicos podem ser realizados pelo plano de saúde, desde que previstos no Rol de cobertura da ANS. Essa lista é elaborada com base na Classificação Internacional de Doenças (CID) e é constantemente revisada para acompanhar as inovações na área da saúde.

O câncer de mama responde anualmente, por 1 a cada 4 novos diagnósticos de câncer de acordo com o Instituto Nacional de Câncer. Lidera os casos em 4 regiões do país: Nordeste, Sul, Centro-Oeste e Sudeste.

É também um dos 3 tipos (o 5º em óbitos) mais comuns no mundo, sendo o primeiro entre as mulheres em 154 de 185 países estudados Agência Internacional de Pesquisa em Câncer. De acordo com o INCA (Instituto Nacional de Câncer), em 2023 foram estimados 73.610 casos novos de câncer de mama, com um risco estimado de 66,54 casos a cada 100 mil mulheres.



Algumas práticas podem amenizar seus efeitos negativos e devolver um pouco de disposição ao paciente:

- Fisioterapia (pré-operatório e pós-operatório)
- Massagens
- Meditação
- Apoio emocional e acompanhamento psicológico
- Meditação
- Apoio emocional e acompanhamento psicológico

## Fatores de risco e sinais de alerta

- +50 anos: torne hábito as consultas e exames preventivos desde os 40, porém **todas as idades são importantes.**
- Ocorrência prévia na família: mãe, filha, irmã.
- Gravidez depois dos 30 ou opção por não ter filhos.
- Primeira menstruação antes dos 12 e a última depois dos 50 anos.
- Obesidade.
- Consumo frequente de bebidas alcoólicas (mesmo moderadamente) e gorduras.

**Procure um médico especialista e coloque sempre na sua agenda seus exames essenciais! Saúde e cuidado sempre em primeiro lugar.**

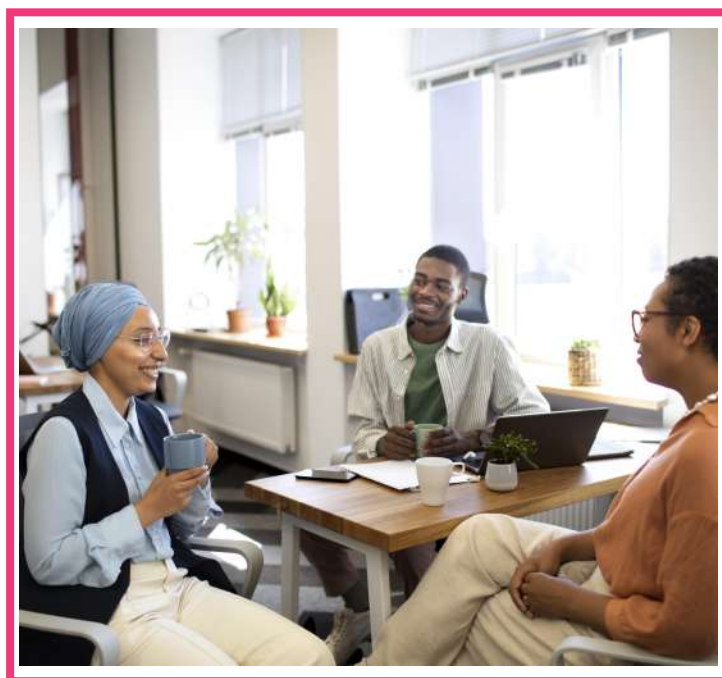


# Ninguém está sozinha nessa luta

*No ambiente de trabalho os colegas também podem ajudar*

A colaboradora não precisa de mais pressão nesse momento delicado da vida. Pense que trabalhar escondendo o câncer vai gerar um desgaste maior para a pessoa e pode prejudicar ainda mais a saúde mental e física.

Nesses momentos os colegas podem ter um papel importante nessa questão, podendo ajudar e dar apoio. Ter um grupo de apoio na empresa ou mesmo um canal de diálogo estabelecido pode facilitar e muito esta luta.



Além disso, a colaboradora tem seus direitos, podendo solicitar afastamento por até 15 dias para o início do tratamento, ter seu contrato assegurado contra a demissão arbitrária e sem justa causa e a garantia do saque integral do FGTS e PIS/PASEP,

Esses tabus em cima do câncer de mama precisam acabar. O câncer de mama pode acometer mulheres de todas as idades, até as mais jovens. Pode surgir em qualquer mulher independente de histórico familiar.

O autoexame é realmente muito importante, mas não substitui exames de rotina com médicos especialistas. Os tratamentos de hoje em dia estão evoluindo cada vez mais, com menos efeitos colaterais.

Se informe, falar abertamente sobre a doença e enxergar a importância dessa campanha anual ajuda a desmistificá-la e incentiva outras mulheres a buscarem ajuda.



# Será que você aprendeu tudo sobre Outubro Rosa?

Vamos deixar esse momento mais divertido e menos tenso, espero que você acerte todas as perguntas!

Depois dessa leitura completa sobre a prevenção, cuidados, autoexame, esperança e a importância de se informar, vamos ver se você sabe mesmo sobre a campanha do Outubro Rosa?

Você sabe responder essas perguntas?

## 1) Qual o objetivo da campanha "Outubro Rosa"?

- a) Conscientizar apenas mulher acima dos 50 anos.
- b) Promover a venda de produtos rosa.
- c) Incentivar a prática de atividades físicas.
- d) Compartilhar informações sobre o câncer de mama, promovendo a conscientização para todas as mulheres.

## 2) Quais são os principais fatores de risco para o câncer de mama?

- a) Obesidade e sedentarismo.
- b) Fatores hormonais (uso de contraceptivos...)
- c) Não ter filhos, ou ter o primeiro filho após os 30 anos
- d) Todas as alternativas anteriores

## 3) Qual exame é mais utilizado para o diagnóstico do câncer de mama?

- a) Ultrassonografia
- b) Autoexame
- c) Mamografia
- d) Ressonância magnética



**4) Quais são as chances de cura quando a doença é descoberta logo no começo?**

- a) As chances de cura podem atingir 95% no seu estágio inicial.
- b) Não possui chances
- c) As chances de cura podem atingir 100% no seu estágio inicial.
- d) As chances de cura podem atingir 50% no seu estágio inicial

**5) Como podemos ajudar a combater o câncer de mama?**

- a) Conscientização
- b) Prevenção
- c) Autocuidado
- d) Todas as alternativas anteriores estão corretas.

**Vamos juntos colorir o mundo com a esperança rosa e a prevenção!**

## GABARITO

- 1) D
- 2) D
- 3) C
- 4) A
- 5) D





# AIO

Corretora  
de Seguros  
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora

[www.aiocorretora.com.br](http://www.aiocorretora.com.br)

**\*ESTE TRABALHO É EDUCATIVO E NÃO SUBSTITUI AS ORIENTAÇÕES E RECOMENDAÇÕES MÉDICAS.**