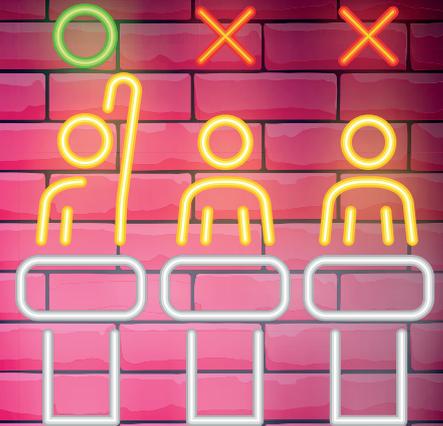


QUIZ



OUTUBRO ROSA

Chegamos com grande satisfação

A campanha Outubro Rosa deu seus primeiros passos há mais de 30 anos com o objetivo de educar, ensinar, compartilhar, proteger e transmitir conhecimento. O autocuidado salva vidas e é preciso aproveitar o mês de maior exposição sobre o câncer de mama para multiplicar o alcance da informação e da campanha, que deve ser feita no dia a dia.

Que tal uma proposta diferente neste ano?

Vamos aprender sobre este assunto muito sério com um pouco de descontração?

É sabido que atividades divertidas ajudam a gravar o conhecimento na memória com mais facilidade.

Então, você consegue acertar as respostas e gabaritar o certificado ao final?

Chame a sua mãe, seus filhos, namorado/a, colegas de trabalho, pai, avós, amigos e vizinhos, pois todos saem ganhando!

Venha com a gente nesta corrente pró-vida!

Dica: se quiser, pode consultar algumas das informações em um [artigo](#) já publicado sobre o tema!

QUANTAS PERGUNTAS VOCÊ CONSEGUE ACERTAR?

Responda as questões escolhendo a alternativa mais adequada - Faça o máximo de pontos que conseguir!

VAMOS COMEÇAR!!

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

- a. Conscientização do câncer de mama
- b. Trazer o tema do autoexame para a discussão
- c. Elevar o volume de diagnósticos precoces
- d. Todas as anteriores estão corretas

2 pts

2) A cor rosa foi adotada para a campanha. Qual foi o primeiro símbolo utilizado?

- a. Flores, distribuídas para os participantes de uma palestra no Chile
- b. Um lacinho usado por participantes de uma corrida nos EUA
- c. Uma grande bandeira estendida do lado de fora do prédio do Parlamento inglês
- d. Fumaça expelida por aviões durante uma apresentação na França

2 pts

3) Qualquer pessoa pode participar da campanha Outubro Rosa?

- a. De forma alguma; apenas autoridades e profissionais da área médica
- b. Desde que esteja diretamente envolvida na realização da campanha
- c. Todos devem ajudar; a menor menção ao Outubro Rosa pode salvar uma vida
- d. Infelizmente, é preciso obter uma credencial diretamente da fundadora

2 pts

4) O que posso fazer para identificar rapidamente o câncer de mama?

- a. O autoexame
- b. Consultas regulares
- c. Adotar hábitos saudáveis
- d. São alternativas complementares; escolho todas

5 pts

5) Apenas mulheres a partir de 50 anos podem desenvolver o câncer de mama.

- a. A afirmativa é verdadeira
- b. A afirmativa é verdadeira, desde que haja histórico prévio na família
- c. A afirmativa é falsa
- d. A afirmativa é falsa, o câncer de mama é um tipo muito raro da doença

5 pts

Será que você está acertando tudo?

6) O que fazer após um diagnóstico de câncer de mama?

- a. Procurar a automedicação
- b. Iniciar tratamento adequado ao caso e encontrar apoio na família e amigos
- c. Desesperar-se e ficar pessimista
- d. Viver a vida normalmente

5 pts

7) Mulheres com histórico familiar de câncer de mama devem estar sempre alertas e realizar exames com mais frequência.

- a. Verdadeiro; as chances de ocorrência são de 100%
- b. Falso
- c. Falso; o acometimento é bastante aleatório
- d. Verdadeiro; a atenção é redobrada, mas há muitos métodos de prevenção

7 pts

8) Qual o exame médico rotineiro para identificar o câncer de mama?

- a. Raios X do tórax
- b. Mamografia
- c. Prova pulmonar
- d. Sorologia

7 pts

9) Qual a melhor forma de realizar o autoexame das mamas?

- a. Por meio da palpação, procure por alterações no aspecto da pele: ondulações, coloração, bem como secreção nos mamilos. Faça movimentos circulares em todas as direções
- b. Apenas observar no espelho é o suficiente
- c. Preocupe-se apenas se sentir dor local
- d. O método mais rápido e prático em busca de algum incômodo deve ser feito após o banho, com o auxílio da toalha ao enxugar a região

7 pts

10) Qual a chance de cura caso o tumor seja detectado em estágio inicial?

- a. 5%
- b. 20%
- c. 80%
- d. 95%

7 pts

Vamos para as respostas

Está na hora de ver o **GABARITO** e a explicação de cada pergunta.

LEMBRE-SE: Compartilhe o conhecimento adquirido através desse material para o máximo de pessoas que puder. Entender que quanto mais cedo o tumor for detectado, mais fácil será curá-lo é fundamental!

Gabarito comentado:

1) Alternativa "d" é mais adequada.

Outubro Rosa tem o poder de mobilizar as pessoas em torno do conhecimento e conscientização da campanha. Ao mesmo tempo, educa promovendo o autoexame. Conseqüentemente, observa-se um ganho no número de diagnósticos ainda no início da doença.

2) Alternativa "b" é a correta.

A primeira menção ao tema surgiu na Corrida pela Cura, organizada por Susan G. Komen Breast Cancer Foundation, em Nova York, no ano de 1991. Na ocasião, os laços na cor rosa foram distribuídos aos apoiadores do evento.

3) Marcou "c"? É isso mesmo.

O engajamento é a maior força da campanha. Fale, questione, discuta. Mostre para alguém este material. Muitas medidas benéficas de hoje começaram com uma única pessoa tentando convencer uma segunda e daí por diante. Não subestime o poder da palavra e da informação.

4) Fechamos com a opção "d".

Ainda que o autoexame (o ato de palpação das mamas em busca de nódulos, preferencialmente entre o 7o. e o 8o. dia a partir do ciclo menstrual) seja responsável por identificar 90% dos tumores, a prevenção começa muito antes. Ou seja, ter um estilo de vida saudável - alimentação, exercícios físicos e distância de vícios - e realizar exames regularmente (como a mamografia), sobretudo a partir de 40 anos de idade, reduz a incidência de desenvolvimento da doença.

5) Sem dúvidas, opção "c".

A afirmativa é muito falsa. Mulheres (e até mesmo homens, ocasionalmente) a partir de 20 anos devem prestar atenção às medidas de prevenção e detecção.

Em tempo: o histórico familiar é um fator importante, mas não determinante. Todos estão sujeitos ao acometimento da doença.

6) Opção "b", sem perder tempo.

As chances de cura correspondem a uma rápida tomada de ação, acompanhada da orientação e acompanhamento médico adequado.

O amor de pessoas próximas e pensamento positivo também podem desempenhar importante papel durante o tratamento, aplicado a depender do estágio e tipo tumoral.

Localmente, costuma ocorrer a cirurgia para retirada de tumor (em estágio inicial) e a radioterapia.

De maneira sistêmica, terapia-alvo nas células tumorais, quimioterapia e a terapia hormonal.

Por isso o diagnóstico precoce é tão fundamental. Abaixo estão todos os métodos que podem fazer parte o tratamento.

- Cirurgia
- Quimioterapia
- Terapia direcionada
- Cuidado paliativo
- Radioterapia
- Terapia hormonal
- Ensaio clínico

7) Alternativa "d"

Neste caso as chances de aparecimento da doença são maiores e deve ser encorajado, preventivamente, um estilo de vida mais saudável. Além disso, um acompanhamento médico mais regular desde a juventude e a consciência do autoexame são boas medidas de precaução. Se houve casos na família, não se descuide e compartilhe com as irmãs.

8) Opção "b".

A mamografia pode acusar nódulos, lesões e identificar de maneira precoce a doença. Salvo indicação médica devido a casos de histórico familiar de câncer de mama/ovário ou alterações no autoexame, deve-se iniciar uma rotina anual a partir dos 40 anos.

9) Seguramente, letra "a".

O autoexame é aquela prática de autocuidado que demanda alguns momentos essenciais para a saúde preventiva da mulher. Importante que se inicie fazendo uma comparação entre as mamas, de frente para o espelho. Assim, será possível verificar se há enrugamento na pele ou alterações diversas já descritas. Uma técnica funcional: elevando uma das mãos até a cabeça, examina-se as mamas utilizando a mão que está livre e vice-versa.

10) Por incrível que pareça, alternativa "d" está correta.

O câncer de mama pode ser curado. Quanto mais cedo ele for detectado, mais fácil será curá-lo. Se no momento do diagnóstico o tumor tiver menos de 1 centímetro (estágio inicial), as chances de cura chegam a 95%

**Gostou de participar?
Qual foi a sua pontuação?**

Pontuação

Responda quantas vezes achar necessário e vá além em sua pesquisa. Seja ativo na campanha. Quanto mais meses carregarem a cor rosa, é sinal de mais prevenção e vitórias contra o câncer de mama.

Pinte de rosa o seu caminho e transforme a vida de todos!

