



## Outubro Rosa 2019

Última modificação: 10/10/2019

O câncer de mama é segundo tipo que mais acomete brasileiras, representando em torno de 25% de todos os cânceres que afetam o sexo feminino. Para o Brasil, foram estimados 59.700 casos novos de câncer de mama em 2019, com risco estimado de 56 casos a cada 100 mil mulheres.

Os principais sinais e sintomas da doença são: caroço (nódulo), geralmente endurecido, fixo e indolor; pele da mama avermelhada ou parecida com casca de laranja, alterações no bico do peito (mamilo) e saída espontânea de líquido de um dos mamilos. Também podem aparecer pequenos nódulos no pescoço ou na região embaixo dos braços (axilas).

Não há uma causa única para o câncer de mama. Diversos agentes estão relacionados ao desenvolvimento da doença entre as mulheres, como: envelhecimento (quanto mais idade, maior o risco de ter a doença), fatores relacionados à vida reprodutiva da mulher (idade da primeira menstruação, ter tido ou não filhos, ter ou não amamentado, idade em que entrou na menopausa), histórico familiar de câncer de mama, consumo de álcool, excesso de peso, atividade física insuficiente e exposição à radiação ionizante.

A prática de atividade física e de alimentação saudável, com manutenção do peso corporal adequado, estão associadas a menor risco de desenvolver câncer de mama: cerca de 30% dos casos podem ser evitados quando são adotados esses hábitos. A amamentação também é considerada um fator protetor.

Nos últimos anos, o INCA tem trabalhado com a população feminina a importância de “estar alerta” a qualquer alteração suspeita nas mamas (estratégia de conscientização), assim como tem desenvolvido ações com gestores e profissionais de saúde sobre a importância do rápido encaminhamento para a investigação diagnóstica de casos suspeitos e início do tratamento adequado, quando confirmado o diagnóstico.

Além de estarem atentas ao próprio corpo, mulheres de 50 a 69 anos devem fazer mamografia de rastreamento a cada dois anos. Esse exame pode ajudar a identificar o câncer antes de a pessoa ter sintomas. A mamografia nesta faixa etária, com periodicidade bienal, é a rotina adotada na maioria dos países que implantaram o rastreamento organizado do câncer de mama e baseia-se na evidência científica do benefício desta estratégia na redução da mortalidade neste grupo.

O INCA e o Ministério da Saúde lançaram a campanha Outubro Rosa 2019, que reforça três pilares estratégicos no controle da doença: prevenção primária, detecção precoce e mamografia. A campanha, que inclui cartazes, folders, banners e cards para impressão e utilização nas redes sociais, foi criada para divulgação não apenas em outubro, mas ao longo do ano inteiro, porque o cuidado com as mamas deve ser uma preocupação permanente. O mote da campanha é “Cada corpo tem uma história. O cuidado com as mamas faz parte dela”



**Embora DIFERENTES,  
TEMOS algo EM comum:  
o cuidado com o NOSSO corpo.**

O câncer de mama é um dos que mais atinge as mulheres no Brasil e no mundo. Fique atenta! Olhe, sinta e apalpe suas mamas no dia a dia para perceber alterações suspeitas.  
**EM CASO DE ALTERAÇÕES PERSISTENTES, PROCURE UM SERVIÇO DE SAÚDE.**

Saiba mais em [inca.gov.br](http://inca.gov.br)

DISQUE SAÚDE 136 | INCA | SUS | MINISTÉRIO DA SAÚDE | PÁTRIA AMADA BRASIL

Facebook: @minsaude  
Twitter: @minsaude  
YouTube: MinSaudeBR  
Instagram: @minsaude  
LinkedIn: #releatvsaude



**Conte com a WCGS para ser sua parceira em Consultoria e Gestão de Benefícios**

Rua Atílio Piffer, 271, Conj. 43 / 44, CEP 02516-000, Casa Verde, São Paulo, SP

F: (11) 3858-1881 – [comercial@wcfgs.com.br](mailto:comercial@wcfgs.com.br) – [www.wcfgs.com.br](http://www.wcfgs.com.br)