

# OUTUBRO ROSA



**A** alimentação saudável.  
**M**ovimente-se.  
**E**xames médicos em dia.

*Outubro é o mês que acolheu de forma especial o conhecido movimento OUTUBRO ROSA, nascido na década de 1990 para estimular a participação da população no controle do câncer de mama. De lá para cá o movimento salvou milhões de vidas ao redor do globo.*



[www.sonhe.med.br](http://www.sonhe.med.br)

**CÂNCER DE MAMA:  
O que você sabe  
sobre este tema?**



**MU  
LHE  
RES  
VERDA  
DEIRAS**



# 10 fatos importantes sobre o câncer de MAMA:

**1** Uma em cada 8 mulheres nascidas hoje irão desenvolver câncer de MAMA durante a vida.

**2** Cerca de 85% dos casos de câncer de MAMA acontecem em mulheres que não têm nenhum antecedente familiar de câncer de MAMA.

**3** Hoje, uma mulher diagnosticada com câncer de MAMA – na fase inicial – tem cerca de 95% de chance de ser curada.

**4** De 5 a 10% das pacientes com câncer de MAMA têm a forma hereditária da doença, com a presença de alterações nos genes BRCA1/2.

**5** Homens também podem ter câncer de MAMA. Mas é muito mais raro: 1 em cada 1.000 homens pode desenvolver a doença.

**6** Em 2021, foram estimados aproximadamente 66 mil novos casos de câncer de MAMA no Brasil, sendo 30% de todos os novos casos de tumores femininos diagnosticados no mesmo ano.

**7** De acordo com o Registro de Câncer de Base Populacional (RCBP) de Campinas de 2021, temos mais de 2.800 mulheres em tratamento.

**8** Estima-se que 30% dos casos de câncer de MAMA possam ser evitados quando são adotadas práticas saudáveis.

**9** O uso da mamografia como rastreamento é a medida mais efetiva para reduzir a mortalidade pelo câncer de MAMA.

**10** O câncer de MAMA é ainda a principal causa de morte por câncer feminino no mundo todo.

## Agora que você está por dentro do assunto, vamos às perguntas principais:

### Quais são os sinais ou sintomas de um câncer de MAMA?

Na fase inicial, o câncer de MAMA não gera nenhum sintoma, por isso a importância da mamografia! De qualquer forma, é essencial notar:

- Caroço (nódulo), geralmente indolor.
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja.
- Alterações no bico do peito (mamilo).
- Pequenos nódulos embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço.
- Saída de líquido anormal das mamas.
- Mudança no formato das mamas, com assimetrias.

### Como é possível prevenir um câncer de MAMA?

Sabendo que 30% dos casos de câncer de MAMA são preveníveis e uma minoria dos casos é do “tipo hereditário”, existe muito o que você possa fazer!

No OUTUBRO ROSA e no ano inteiro você deve viver com qualidade de vida. Ter uma alimentação saudável e praticar atividade física.

**A atividade física reduz em 10-20% o risco de câncer de MAMA. Praticar 150-300 minutos de atividade física na semana é uma importante fator de proteção para o câncer de MAMA.**

### Como detectar precocemente um câncer de MAMA? Com quantos anos devo começar?

O câncer de MAMA pode ser descoberto antes do surgimento de qualquer sintoma. E isso significa ter um tratamento menos agressivo e ter grande chance de cura. A mamografia é o exame mais importante! O Ministério da Saúde e o INCA recomendam que mulheres de 50 a 69 anos façam mamografia a cada dois anos. Já a Sociedade Brasileira de Mastologia recomenda o exame a partir dos 40 anos e com periodicidade anual. Com menos de 40 anos, a mamografia se mostra menos efetiva, devido às características das mamas das mulheres mais jovens. Mulheres com risco elevado, como histórico familiar, devem conversar com o seu médico para avaliação e planejamento individualizado de exames de imagem preventivos.

---

O diagnóstico precoce continua sendo a ação mais valiosa! Converse com seu médico, tire suas dúvidas e cuide de você mesma.

---

**Este folheto tem como objetivo alertar a população. Para mais detalhes procure seu médico.**