



OUTUBRO ROSA

Outubro Rosa é um Movimento internacional de conscientização para o controle do câncer de mama. A data é celebrada anualmente, com o objetivo de compartilhar informações e promover a conscientização sobre a doença, proporcionar maior acesso aos serviços de diagnóstico e de tratamento e contribuir para a redução da mortalidade.

Os fatores de risco são condições que podem facilitar o aparecimento do câncer de mama, como: histórico de menarca precoce (idade da primeira menstruação menor que 12 anos); menopausa tardia (após os 55 anos); primeira gravidez após os 30 anos; nuliparidade (não ter tido filhos); uso de contraceptivos orais e de terapia de reposição hormonal pós-menopausa, especialmente se por tempo prolongado, obesidade e sobrepeso após menopausa, sedentarismo, bebidas alcoólicas, exposição frequente à radiação ionizante (raios X) e familiares com histórico de câncer de mama. Existem evidências de que o tabagismo pode aumentar o risco desse tipo de câncer. Assim, é importante evitar o tabagismo, inclusive o passivo.

Os fatores de proteção são condições que podem reduzir os riscos do surgimento do câncer de mama, como:



Amamentação



Atividade física

O diagnóstico precoce pode salvar vidas. Assim, a educação da população e dos profissionais da saúde no conhecimento da doença e dos riscos podem mudar hábitos para comportamentos saudáveis e seguros, tais como, a consciência dos seios (estímulo para a mulher conhecer e observar suas mamas e sempre que notar algo diferente procurar auxílio médico) e a Mamografia de rotina, que é recomendada para as mulheres de 50 a 69 anos uma vez a cada dois anos.

Faça o autoexame

- 1 Levante seu braço esquerdo e apoie-o sobre a cabeça;
- 2 Faça movimentos circulares, com leve pressão;
- 3 Apalpe a metade externa da mama (é mais consistente);
- 4 Depois apalpe as axilas;
- 5 Faça o mesmo com a outra mama.



**Cuide-se, previna-se!
Celebre a vida!**

Plano
Santa Casa
Saúde

O plano que funciona quando você precisa.