

# OUTUBRO ROSA

*Um mês para  
alertar a  
importância da  
prevenção.  
Acate essa ideia.*

**FAÇA SEU EXAME**

COORDENADORIA  
DE SAÚDE  
TJPA



Fonte: Instituto  
Nacional de Câncer

---

# outubro rosa? o que é isso?



É um movimento popular conhecido internacionalmente e comemorado por todo o mundo. O laço rosa significa a luta contra o câncer de mama e estimula a participação de todos. Teve início nos Estados Unidos, onde vários Estados tinham ações isoladas referente ao câncer de mama, que foram posteriormente interligadas.

O Laço Rosa simboliza o combate ao câncer com ações no mundo inteiro. Essas ações ganham força maior no mês de outubro.

# sobre o câncer

O câncer de mama é o mais frequente entre as mulheres. Se descoberto e tratado precocemente o prognóstico é positivo. No Brasil, as taxas de mortalidade deste câncer continuam altas, provavelmente porque a doença ainda é diagnosticada em estágios avançados. **Então atente-se a isso!!**

## principais fatores de risco

Não existe uma causa única. Diversos fatores podem influenciar no desenvolvimento do câncer de mama. O risco da doença aumenta com a idade, especialmente a partir dos 50 anos, além dos fatores hormonais, ambientais e genéticos.



# Faça mensalmente seu autoexame.

## Cuide-se!!

Você sabe como fazer seu autoexame? não? Então vamos lá...

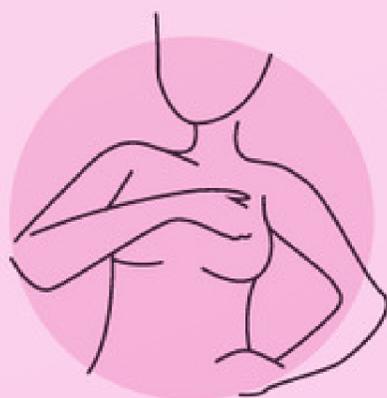
Primeiro você precisa ficar em pé de frente para um espelho e observar o bico, a superfície e o contorno das mamas. Levante os braços e note se ao realizar o movimento terá alterações na superfície e contorno dos seios.



### Em seguida, apalpe-se



**Debaixo do  
braço direito**



**Debaixo do  
braço esquerdo**



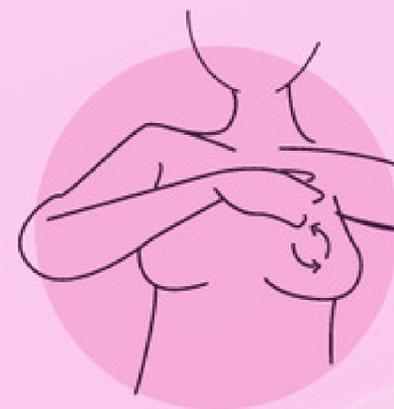
**Toda a mama**



**Por cima  
da mama**



**Deite-se  
e toque-se**

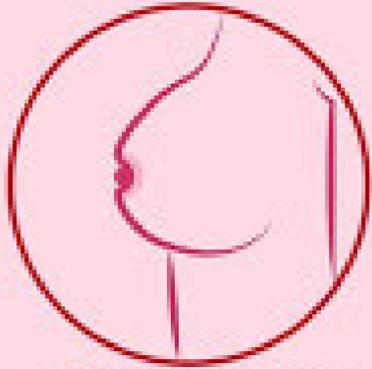


**Explore  
realizando círculos**

**E fique atenta...**



# Atenção aos sinais



Mamilo invertido



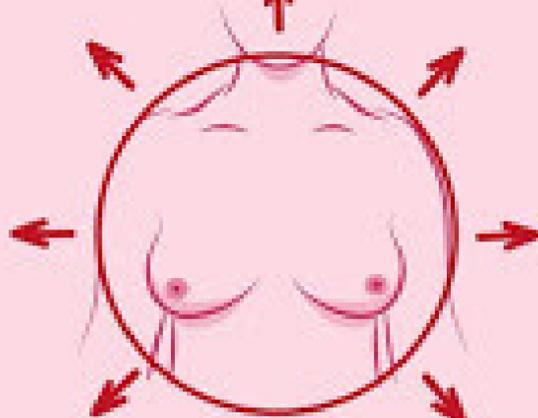
Secreção no mamilo



Caroço na axila



Inchaço em parte da mama



Inchaço em toda a mama



Pele com aspecto enrugado



Dor na mama ou mamilo



Irritação na pele

Se identificado em estágios iniciais o câncer de mama tem percentual de cura elevado. Logo, é de suma importância que a mulher fique atenta aos sinais e sintomas.



# Detecção precoce

O Instituto Nacional de Câncer (INCA) não estimula o autoexame das mamas como método isolado de detecção precoce desse tipo de câncer. Apesar de ser muito eficaz para a descoberta da doença, ele não substitui o exame físico realizado por um profissional de saúde qualificado para este procedimento. Os sinais e sintomas suspeitos incluem nódulos, acompanhados ou não de dor; alterações na pele da mama (vermelhidão ou pele parecida com uma casca de laranja), alterações no mamilo e secreções que não são leite. Também podem aparecer pequenos caroços na axila.

É

**IMPORTANTE**

**LEMBRAR**

**QUE:**

**ALTERAÇÕES COMO  
ESSAS NEM SEMPRE  
SÃO CÂNCER.**



# Recomendações

Segundo o Ministério da Saúde, é recomendável para as mulheres de 50 a 69 a realização da mamografia a cada dois anos e o exame clínico uma vez por ano.

Para as mulheres de 40 a 49 anos, é recomendado o exame clínico anual e a mamografia em caso de resultado alterado no exame

## Lei 11.664, de 2008

A Lei 11.664/2008 que entrou em vigor em 29 de abril de 2009 reafirma o que já é estabelecido pelos princípios do Sistema Único de Saúde: Todas as mulheres têm direito à mamografia a partir dos 40 anos

# Medidas preventivas

Prevenir o câncer de mama depende (MUITO) de você!!

## Pratique atividade física



A prática da atividade física diminui em cerca de 1/3 o risco de desenvolver o câncer de mama. Pratique ao menos 30 minutos diariamente. Escolha uma modalidade de exercício e realize constantemente.

## Alimente-se de forma saudável



Uma dieta equilibrada evita a obesidade, um importante fator de risco para o câncer de mama. A fundação do câncer afirma que é fundamental dar prioridade aos vegetais e comer no mínimo 5 porções ao dia de frutas, verduras e legumes.

## Evite bebidas alcoólicas



As mulheres que ingerem de 2 a mais drinks por dia têm um risco de 20% maior de adquirir o câncer de mama em comparação com as mulheres que não bebem álcool. Além de que o alcoolismo pode induzir o hábito de fumar, que também é grande fator de risco para a doença.

Seja a sua própria heroína



O diagnóstico precoce pode salvar a sua vida



## **PRESIDENTE**

Desembargador LEONARDO DE NORONHA TAVARES

## **VICE-PRESIDENTE**

Desembargadora CÉLIA REGINA DE LIMA PINHEIRO

## **CORREGEDORIA DA REGIÃO METROPOLITANA DE BELÉM**

Des<sup>a</sup>. MARIA DE NAZARÉ SAAVEDRA GUIMARÃES

## **CORREGEDORIA DO INTERIOR**

Des<sup>a</sup>. DIRACY NUNES ALVES

## **CONSELHO DA MAGISTRATURA**

Des. LEONARDO DE NORONHA TAVARES

Des<sup>a</sup>. MARIA DE NAZARÉ SILVA GOUVEIA DOS SANTOS PINHEIRO

Des<sup>a</sup>. CÉLIA REGINA DE LIMA PINHEIRO

Des. MAIRTON MARQUES CARNEIRO

Des<sup>a</sup>. MARIA DE NAZARÉ SAAVEDRA GUIMARÃES

Des. JOSÉ ROBERTO PINHEIRO MAIA BEZERRA JÚNIOR

Des<sup>a</sup>. DIRACY NUNES ALVES

Des<sup>a</sup>. ROSI MARIA GOMES DE FARIAS

## **CARTILHA SOBRE OUTUBRO ROSA**

### **EQUIPE RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DA CARTILHA**

- Miguel Ângelo Novo Simas - Divisão de Saúde e Qualidade de Vida
- Maria Ivone Freitas de Oliveira - Chefe do Serviço Médico
- Manoel de Christo Alves Neto - Coordenador de Saúde
- Ivangela Maria de Sousa Duarte - Enfermeira
- Madalena Freitas de Oliveira - Enfermeira
- Renata Carneiro Inglis - Estagiária de Enfermagem

### **EDITOR GRÁFICO**

Renata Carneiro Inglis - Estagiária de Enfermagem

### **FONTES**

Ministério da Saúde  
Instituto Nacional Do Câncer