

O que é o Outubro Rosa?



É um movimento mundial para lembrar a importância de prevenção e do diagnóstico precoce do Câncer de mama que não tem uma causa única, diversos fatores estão relacionados ao aumento do risco de desenvolver a doença, tais como: idade, fatores endócrinos/história reprodutiva, fatores comportamentais/ambientais e fatores genéticos/hereditários.

Os fatores endócrinos/história reprodutiva estão relacionados principalmente ao estímulo estrogênico, seja endógeno ou exógeno, com aumento do risco quanto maior for a exposição. Esses fatores incluem: história de menarca precoce (idade da primeira menstruação menor que 12 anos), menopausa tardia (após os 55 anos), primeira gravidez após os 30 anos, nuliparidade, uso de contraceptivos orais (estrogênio-progesterona) e terapia de reposição hormonal pós-menopausa.

Os fatores comportamentais/ambientais bem estabelecidos incluem a ingestão de bebida alcoólica, sobrepeso e obesidade, inatividade física e exposição à radiação ionizante. O tabagismo é atualmente classificado como agente carcinogênico com limitada evidência para câncer de mama em humanos.

Não há como prevenir o aparecimento do câncer de mama de forma absoluta, neste sentido, o que se pode fazer é o diagnóstico precoce da doença. Quanto mais cedo for diagnosticado, maiores as chances de sucesso no tratamento. O objetivo dos exames diagnósticos de rotina é encontrá-lo antes mesmo de causar sintomas. O tamanho do tumor e sua agressividade são fatores importantes para definir a conduta médica apropriada. A identificação precoce destes aspectos não somente indica o caminho adequado do tratamento, bem como influencia decisivamente na cura. É importante salientar que o câncer de mama pode sim ser curado. Para tanto é importante que as pacientes, estejam conscientizadas da necessidade na realização dos exames anuais de rotina. Por outro lado, e como já dissemos acima, o meio ambiente pode atuar como adjuvante na manifestação genética que pode dar início ao crescimento de uma célula tumoral e sendo assim, ASSUMIR HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS é fundamental para que o organismo como um todo funcione melhor.

Algumas medidas podem ser tomadas, entre elas estão:

- CONTROLE DO PESO;
- PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA;
- EVITAR ABUSO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS EM EXCESSO;
- EVITAR USO DE TERAPIA DE REPOSIÇÃO HORMONAL POR TEMPO PROLONGADO
- EVITAR O FUMO

Qual a importância do autoexame de mama?

Apalpando a mama, você pode detectar a presença de algum caroço no seio. Caso perceba alguma alteração, procure rapidamente um médico para fazer um diagnóstico preciso.

Não há uma única causa para o câncer de mama. Diversos são os fatores que estão relacionados à doença





SESAU
SECRETARIA MUNICIPAL
DE SAÚDE



**Se conhecer e se cuidar,
prevenir é se amar!**



**Outubro
rosa**

**Prevenção do
CÂNCER DE MAMA**

**Se conhecer e se cuidar,
prevenir é se amar!**

SESAU
SECRETARIA MUNICIPAL
DE SAÚDE

