Fundação Casimiro Montenegro Filho

Outubro Rosa

Mês de prevenção ao câncer de mama!

Campanha Outubro Rosa/23

Outubro Rosa é um movimento internacional de conscientização para o controle do câncer de mama, criado no início da década de 1990 pela Fundação *Susan Komen for the Cure.* A data, celebrada anualmente, tem 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.

O Instituto Nacional de Câncer (INCA), participa do movimento desde 2010 e promove eventos técnicos, debates e apresentações sobre o assunto, assim como produz materiais e outros recursos educativos para disseminar informações sobre fatores protetores e detecção precoce do câncer de mama.

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Outubro Rosa/23

Por que os laços rosas?

Inicialmente, a data era celebrada apenas em algumas cidades norte-americanas. Para mobilizar a população, as cidades americanas começaram a enfeitar as ruas com laços rosas, ideia lançada pela Fundação *Susan G. Komen for the Cure*, que também entregou os laços aos participantes da primeira Corrida pela Cura em 1982.

O laço rosa virou símbolo da luta contra o câncer de mama e passou a ser distribuído em locais públicos, desfiles de moda, corridas e outros eventos. Além disso, monumentos públicos passaram a ser iluminados com luzes rosas, em apoio à causa. Ambas as iniciativas se espalharam pelo mundo e, hoje, o Outubro Rosa é mundialmente apoiado e conhecido.

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Outubro Rosa/23

Alerta

O **câncer de mama é o segundo tipo de tumor mais frequente no mundo e o mais comum entre as mulheres**. Por isso, o *objetivo desse conjunto de ações e esforços é ressaltar a necessidade da prevenção e do diagnóstico precoce da doença*, além de enfatizar a importância do autoexame das mamas e da mamografia periódica.

Por isso, é muito importante que as mulheres observem suas mamas (seja no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano), sem técnica específica, valorizando a descoberta casual de pequenas alterações mamárias. *A maior parte dos cânceres de mama é descoberta no autoexame.*

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

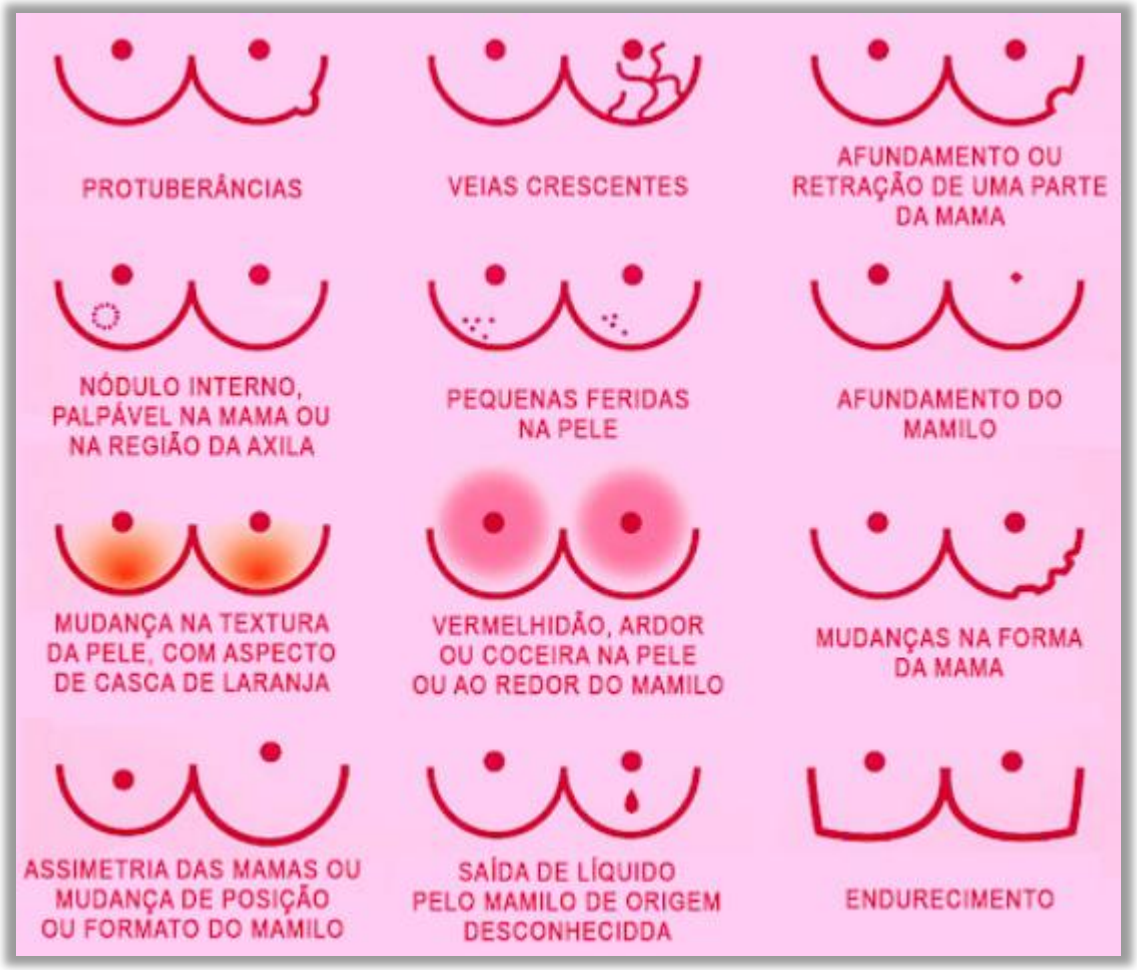
Campanha Outubro Rosa/23

Entre os principais fatores de risco estão:

- Histórico familiar, principalmente quando algum parente de primeiro grau já teve a doença;
- Mulheres que tiveram a primeira menstruação precocemente;
- Mulheres que tiveram a primeira gravidez após os 30 anos;
- Mulheres que não tiveram filhos e que tiveram menopausa considerada tardia (depois dos 50 anos).

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Outubro Rosa/23



Quais os principais sintomas?

Se durante o autoexame encontrar os seguintes aspectos, consulte um médico o mais breve possível:

- Nódulos palpáveis na região das mamas e das axilas;
- Região das mamas com aspecto áspero, similar à casca de laranja e alteração na pele que cobre o local onde foi encontrado algum nódulo.

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Outubro Rosa/23

Estratégias para detecção precoce do câncer de mama:

•Exame clínico das mamas – deve ser realizado anualmente por médicos ou enfermeiros;

• Mamografia diagnóstica – exame anual a partir de 40 anos e, para mulheres com história de câncer de mama na família (mãe, filha e/ou irmã), a partir de 35 anos de idade;

• Mamografia de rastreio – exame realizado em uma população aparentemente saudável, com o objetivo é identificar lesões sugestivas de câncer e, a partir daí, encaminhar as mulheres com resultados alterados para investigação diagnóstica e tratamento. É realizado como parte de programas de rastreamento. No caso do SUS, o Ministério da Saúde estipula que o exame seja feito em mulheres com idade de 50 a 69 anos.

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Outubro Rosa/23

Como prevenir?

- **O autoexame é a melhor maneira de prevenir a ocorrência do câncer de mama**, pois permite o diagnóstico precoce da doença e aumenta a eficácia do tratamento. Ele deve ser feito mensalmente a partir dos 20 anos de idade, entre o quarto e o sexto dia após o final do fluxo menstrual.
- Outro método importante de prevenção é a realização rotineira de exames com indicação de ginecologista e mamografias.
- Ter hábitos saudáveis, uma alimentação balanceada, fazer atividades físicas regularmente, ingerir pouca bebida alcoólica e não fumar também podem ajudar na prevenção do câncer de mama.

O diagnóstico cedo pode garantir 95% de chances de cura!

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Outubro Rosa/23

Projeto Almofadas do coração!

De cunho totalmente voluntário, algumas mulheres de SJC, se unem para a fabricação de almofadas, que auxiliam no tratamento (recuperação cirúrgica), de mulheres com câncer de mama. A doação também é feita em hospitais que prestam apoio, como PioXII, Santa Casa e São Francisco.

Projeto Almofadas do Coração

OASE Vale do Paraíba

Como ajudar?

Este projeto aceita doações de itens para fabricar almofadas:

- Tecidos 100% algodão;
- Fibras de silicone; ou
- Doações por PIX (ação social voluntária de outubro/23).

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Outubro Rosa/23

“Palestra Outubro Rosa”

Nesta data nossa equipe participou de mais uma palestra de saúde e bem estar, com o tema da campanha, promovida com o apoio da Unimed!

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Outubro Rosa/23

"Cuidar de si é a maior prova de amor"