



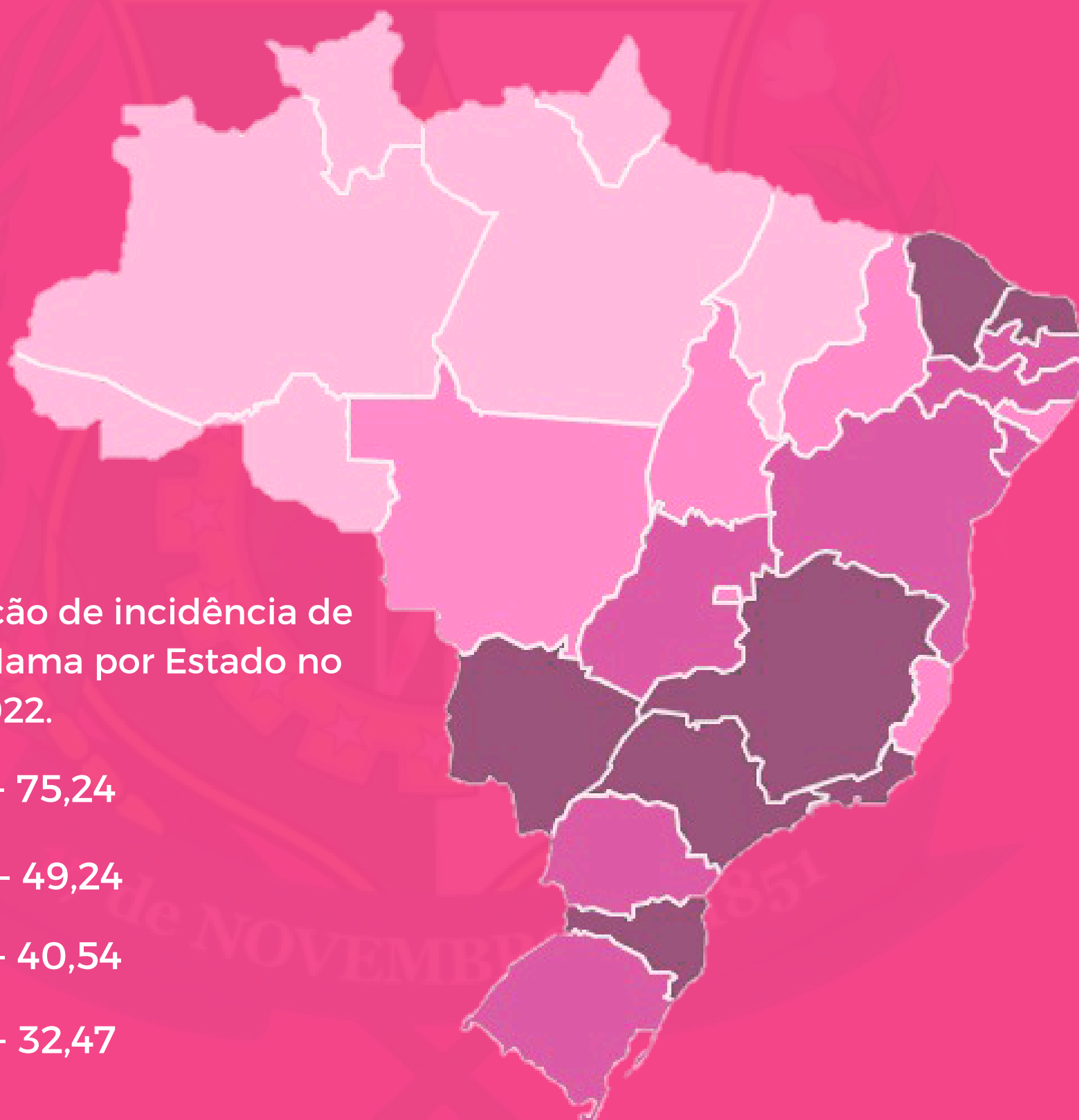
Câmara Municipal de  
MARANGUAPE

# OUTUBRO ROSA

## A Campanha

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 G. Komen for the Cure. A data é celebrada anualmente e 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.

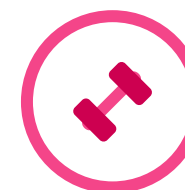
Esse tipo de câncer ocupa a primeira posição em mortalidade por câncer entre as mulheres no Brasil, com taxa de mortalidade ajustada por idade, pela população mundial, para 2019, de 14,23/100 mil. As maiores taxas de incidência e de mortalidade estão nas regiões Sul e Sudeste do Brasil.



## PREVENÇÃO



Mantenha uma alimentação equilibrada.



Pratique atividades físicas regularmente.



Amamente o máximo de tempo possível.



Evite ao máximo o consumo de bebidas alcoólicas e cigarro.



Faça o autoexame e a mamografia regularmente.

O câncer de mama, se diagnosticado ainda no início, tem 93% de chance de cura. Por isso, é muito importante realizar as consultas e os exames de prevenção, que podem detectar o tumor mesmo antes dos primeiros sinais da doença.

Caso sinta algum nódulo ou mudança na textura ou tamanho, procure um médico ginecologista. Ele realizará o exame clínico de mama e poderá solicitar a mamografia.

## COMO REALIZAR O AUTOEXAME?

1

### EM PÉ

Observe os dois seios, primeiramente com os braços caídos; Coloque as mãos na cintura fazendo força; Coloque-as atrás da cabeça e observe o tamanho, posição e forma do mamilo; Pressione levemente o mamilo e veja se há saída de secreção.

3

### NO BANHO

Com a mão direita esticada, examine a mama esquerda; Divida o seio em faixas e analise devagar cada uma dessas faixas. Use a polpa dos dedos e não as pontas ou unhas; Sinta a mama; Faça movimentos circulares, de cima para baixo; Repita os movimentos na outra mama.

2

### DEITADA

Coloque uma toalha dobrada sob o ombro direito para examinar a mama direita; Sinta a mama com movimentos circulares, fazendo uma leve pressão; Apalpe a metade externa da mama (é mais consistente); Depois apalpe as axilas; Inverta o procedimento para a mama esquerda.

O câncer de mama pode ser percebido em fases iniciais, na maioria dos casos, por meio dos seguintes sinais e sintomas:

1. Nódulo (caroço), fixo e geralmente indolor: é a principal manifestação da doença.
2. Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja.
3. Alterações no bico do peito (mamilo).
4. Pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço.
5. Saída de líquido anormal das mamas.



Câmara Municipal de  
MARANGUAPE