

# OUTUBRO ROSA

TROQUE O CÂNCER  
PELA CORAGEM



**SINDICATO DOS  
METALÚRGICOS  
DE SÃO PAULO E  
MOGI DAS CRUZES**



## VAMOS FOMENTAR O DEBATE E A URGÊNCIA DO COMBATE AO CÂNCER DE MAMA

A Campanha do Outubro Rosa foi lançada na década de 1990 e integrada no Brasil em 2010 pelo Instituto Nacional do Câncer (INCA), para estimular mudanças de hábitos sociais, ampliando o acesso a informações referentes à saúde e enfatizando a importância de a mulher conhecer suas mamas e ficar atenta às alterações suspeitas para monitorar a doença.

A Campanha mobiliza, incentiva diferentes organizações da sociedade a promoverem atos, ações e estudos científicos sobre o tema, tem mudado o comportamento das pessoas e contribuído para o rastreamento da doença o quanto antes.

Este fator tem sido importantíssimo para o aumento das taxas de sobrevivência das mulheres. No entanto, de acordo com o INCA, a estimativa para 2021 era de 66.280 casos novos da doença, o que equivale a

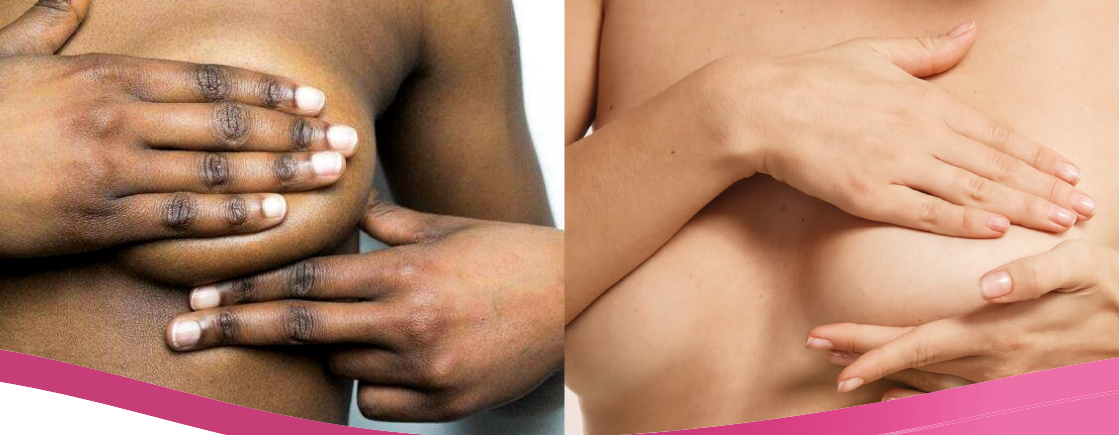
uma taxa de incidência de 43,74 casos por 100.000 mulheres (INCA, 2020).

O câncer de mama ocorre principalmente em mulheres, mas homens também podem ter a doença. As semelhanças do câncer de mama entre homens e mulheres são muitas, porém, como os homens têm pouco tecido mamário, os tumores não crescem muito, mas se espalham com mais rapidez.

Mesmo o câncer de mama sendo mais comum entre as mulheres e raros entre os homens, todos devem ficar atentos a qualquer alteração na mama, principalmente ao surgimento de pequenos caroços. Procure um atendimento médico.

**Lembre-se**, retardar o diagnóstico reduz as chances do tratamento.

# PREVINA-SE!



# SINAIS E SINTOMAS

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

- **Nódulo (caroço), fixo e geralmente indolor: é a principal manifestação da doença, estando presente em cerca de 90% dos casos quando o câncer é percebido pela própria mulher**
- **Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja**
- **Alterações no bico do peito (mamilo)**
- **Pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço**
- **Saída espontânea de líquido anormal pelos mamilos**

Esses sinais e sintomas devem sempre ser investigados por um médico para que seja avaliado o risco de se tratar de câncer.

É importante que as mulheres observem suas mamas sempre que se sentirem confortáveis para tal (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.

Em caso de permanecerem as alterações, elas devem procurar logo os serviços de saúde para avaliação diagnóstica.

A postura atenta das mulheres em relação à saúde das mamas é fundamental para a detecção precoce do câncer da mama.

**ATENÇÃO: A informação existente neste informativo pretende apoiar e não substituir a consulta médica. Procure sempre uma avaliação pessoal no Serviço de Saúde.**