

Cartilha Educativa – Outubro Rosa

O Outubro Rosa é um movimento internacional de conscientização sobre o câncer de mama. Seu objetivo é incentivar a prevenção, o diagnóstico precoce e ampliar o acesso à informação e aos serviços de saúde. Quando descoberto nas fases iniciais, o tratamento costuma ser menos agressivo e as chances de cura são elevadas.

O que é o câncer de mama?

É uma doença causada pelo crescimento desordenado de células da mama, formando tumores que podem invadir tecidos próximos e, em alguns casos, espalhar-se para outras partes do corpo.

Principais fatores de risco

- Envelhecimento.
- Histórico familiar e alterações genéticas.
- Sobrepeso e obesidade após a menopausa.
- Sedentarismo.
- Consumo frequente de bebidas alcoólicas.
- Primeira gravidez tardia ou ausência de gravidez (alguns casos).
- Exposição prolongada a hormônios, conforme avaliação médica.

Sinais e sintomas

- Nódulo endurecido na mama ou axila.
- Alterações na pele da mama (aspecto de casca de laranja).
- Vermelhidão persistente.
- Retração do mamilo.
- Saída espontânea de secreção, principalmente com sangue.
- Mudanças no tamanho ou formato da mama.

Diagnóstico precoce

O diagnóstico precoce aumenta significativamente as chances de sucesso no tratamento. É importante conhecer o próprio corpo e procurar atendimento ao notar alterações. A mamografia é o principal exame para rastreamento, sendo indicada conforme idade, histórico familiar e orientação médica.

Prevenção

- Manter alimentação equilibrada.
- Praticar atividade física regularmente.
- Controlar o peso corporal.
- Evitar tabagismo e excesso de álcool.
- Realizar consultas e exames preventivos conforme recomendação profissional.

Tratamentos

Dependendo do estágio da doença, o tratamento pode envolver cirurgia, radioterapia, quimioterapia, hormonioterapia, terapia-alvo ou combinação dessas abordagens. O acompanhamento é individualizado.

Direitos do paciente

Pacientes com câncer possuem direitos previstos na legislação brasileira, como acesso ao tratamento pelo SUS, reconstrução mamária quando indicada, possibilidade de saque do FGTS em situações previstas, auxílio-doença quando cabível e atendimento prioritário em diversos serviços.

Como apoiar a campanha

Compartilhe informações confiáveis, incentive familiares e amigos a realizarem consultas preventivas, participe das ações do Outubro Rosa e combata preconceitos relacionados ao câncer.

Mensagem Final

Cuidar da saúde é um ato de amor pela vida. A informação, a prevenção e o diagnóstico precoce salvam vidas. Procure a unidade de saúde mais próxima para receber orientações.