



## **OUTUBRO ROSA**

### **JUNTOS CONTRA O CÂNCER DE MAMA!**

**Outubro Rosa é uma campanha internacional anual que ocorre no mês de outubro, cujo símbolo oficial é um laço cor-de-rosa, e cujo objetivo é conscientizar as mulheres para a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama, aumentando assim as chances de cura e reduzindo a mortalidade.**

**Toda mulher deve procurar conhecer as características próprias de suas mamas, para poder perceber alterações suspeitas de câncer, por meio da observação e palpação ocasionais em situações do cotidiano, e realizar mamografia de rastreamento a cada dois anos entre os 50 e 69 anos de idade.**

**Alguns fatores podem influenciar as chances de desenvolver o câncer de mama: ter menstruado antes dos 12 anos de idade, não ter filhos, ter engravidado pela primeira vez após os 30 anos, não ter amamentado, menopausa depois dos 50 anos (considerada tardia), histórico familiar (sobretudo se um parente de primeiro grau, como mãe e irmã, teve a doença antes dos 50 anos), entre outros.**

**Há ainda fatores ambientais e de estilo de vida que potencializam os fatores acima descritos, tais como o tabagismo, o consumo de álcool, o sedentarismo, a obesidade, uso de estrogênios, exposição à radiação ionizante ou ultravioleta.**

## ATENÇÃO PARA ESTES SINTOMAS E SINAIS:

- **Nódulo (caroço) palpável**
- **Alterações no formato ou no tamanho da mama;**
- **Pele com aspecto anormal, semelhante à casca de laranja;**
- **Vermelhidão, calor e dor, no caso de câncer de mama inflamatório;**
- **Feridas e crostas na pele do mamilo (bico do seio);**
- **Coceira frequente na aréola e no mamilo;**
- **Inversão do mamilo/mamilo afundado;**
- **Liberação de secreções ou sangue pelo mamilo;**
- **Inchaços e nódulos nas axilas.**



**Previna-se do câncer desenvolvendo um estilo de vida saudável!  
Evite o consumo excessivo de álcool, não fume, tenha uma alimentação saudável, evite exposição aos riscos ambientais e pratique atividades físicas regularmente.**

**CONHEÇA SUA MAMA!**

**ADOTE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL!**

**NÃO PERCA A OPORTUNIDADE DE UM DIAGNÓSTICO PRECOCE!**

**FAÇA SUA MAMOGRAFIA BIANUAL A PARTIR DOS 50 ANOS!**