

A prevenção é o caminho para a cura.  
Cuide-se, ame-se, previna-se.  
Outubro Rosa é sobre a sua saúde!

# Outubro rosa pro

Mês da conscientização sobre a  
prevenção do Câncer de Mama  
e de Colo de Útero.

uff



Outubro Rosa é um movimento global de conscientização sobre o câncer de mama e o câncer de colo do útero, promovido anualmente em outubro. Este ano, o lema do Ministério da Saúde, "Mulher: seu corpo, sua vida", destaca a importância da atenção à saúde durante todo o ano.

A campanha visa informar sobre prevenção, diagnóstico precoce e tratamento, realizando ações como palestras, exames gratuitos e iluminação de monumentos em rosa.

O Outubro Rosa incentiva as mulheres a adotarem hábitos saudáveis e a realizarem exames regulares, como mamografias e Papanicolau, para aumentar as chances de cura.



O câncer de mama é o mais comum entre as mulheres no Brasil, com maior incidência em mulheres de 50 a 69 anos.

A prevenção primária envolve manter hábitos saudáveis, como praticar exercícios físicos, ter uma alimentação equilibrada, evitar o consumo de álcool e o tabagismo. A amamentação também é considerada um fator protetor.

A detecção precoce é feita principalmente pelo rastreamento mamográfico a cada dois anos, considerado o método mais eficaz para mulheres nessa faixa etária.

Os principais sinais e sintomas incluem caroço endurecido, fixo e indolor, pele da mama avermelhada ou com aspecto de casca de laranja, alterações no mamilo com saída de secreção, além de pequenos nódulos no pescoço ou axilas.



uff



O câncer de colo do útero é o terceiro mais comum entre as mulheres no Brasil, com maior incidência em áreas menos desenvolvidas.

Quase 100% prevenível, é combatido com a vacina contra o HPV e o exame de Papanicolau, recomendado para mulheres de 25 a 64 anos. O HPV, que causa a doença, é comum e geralmente regride espontaneamente.

A vacina disponível no SUS protege meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos contra quatro subtipos oncogênicos, enquanto vacinas particulares protegem contra nove subtipos.

Os sinais do câncer incluem sangramento vaginal anormal, secreção incomum, dor pélvica e durante a relação sexual, alterações urinárias e perda de peso inexplicada, sendo essencial consultar um médico ao notar esses sintomas.



uff



## CURIOSIDADES

O tema da conscientização sobre o câncer de mama nem sempre foi uma prioridade. O movimento teve seu início na década de 90, nos Estados Unidos, onde apenas alguns estados realizavam campanhas isoladas. Em outubro, foi oficialmente reconhecido pelo Congresso americano, que declarou o mês como o da prevenção contra o câncer de mama.

Os laços cor-de-rosa surgiram na primeira Corrida pela Cura, em 1990, em Nova York, onde se tornaram populares. No Brasil, o Outubro Rosa teve seu marco em outubro de 2002, com a iluminação do Obelisco do Ibirapuera em São Paulo com luzes rosa.



uff

