

Conscientização sobre o

CÂNCER DE MAMA





Este material tem caráter informativo e não substitui a consulta médica.



OUTUBRO ROSA

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.

No Brasil, a campanha ganha força a cada ano, reforçando a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama e do colo do útero, que são dois dos tipos mais comuns entre as mulheres.

Durante todo o mês de outubro, diversas ações são realizadas em todo o país, como iluminação de monumentos com a cor rosa, palestras, eventos e distribuição de materiais informativos. O objetivo principal é mobilizar a sociedade para a causa, incentivar o autocuidado e garantir que as mulheres tenham acesso à informação e aos serviços de saúde necessários para a prevenção e o tratamento dessas doenças.

Por que a conscientização é tão importante?

A conscientização é fundamental porque o diagnóstico precoce aumenta significativamente as chances de cura. Quando o câncer de mama é detectado em estágios iniciais, as opções de tratamento são mais amplas e menos invasivas, e a taxa de sucesso é muito maior. O mesmo se aplica ao câncer do colo do útero, que pode ser prevenido e tratado com sucesso se identificando a tempo.

Além disso, o Outubro Rosa busca desmitificar o câncer, combater o preconceito e o medo, e encorajar as mulheres a falarem abertamente sobre sua saúde. Contar com uma rede de apoio, seja familiar, de amigos ou profissional, pode fazer toda a diferença na jornada de prevenção e tratamento.





Câncer de Mama: Conhecer para prevenir e cuidar

O câncer de mama é o tipo de câncer mais comum entre as mulheres no Brasil, excluindo os tumores de pele não melanoma. É uma doença que se desenvolve devido à multiplicação desordenada de células anormais na mama, formando um tumor que pode ou não ser sentido ao toque.

Incidência no Brasil

Para o triênio 2023-2025, o Instituto Nacional de Câncer (INCA) estimou 73.610 novos casos de câncer de mama por ano no Brasil, o que representa uma taxa ajustada de incidência de 41,89 casos por 100.000 mulheres. As regiões Sul e Sudeste apresentam as taxas mais elevadas. É importante ressaltar que, embora raro, o câncer de mama também pode acometer homens, representando cerca de 1% do total de casos.

Regiões/Unidades da Federação	Nº de casos (estimativa 2023)	Taxa Ajustada (por 100 mil mulheres)
Região Norte	2.410	27,73
Região Nordeste	15.690	42,11
Região Centro-Oeste	4.950	47,31
Região Sudeste	30.330	52,83
Região Sul	11.230	41,06
Brasil	73.610	41,89

FONTE: INCA, 2022 [2].

Mortalidade no Brasil

O câncer de mama é a principal causa de morte por câncer em mulheres no Brasil. Em 2021, a taxa de mortalidade ajustada por idade foi de 11,71 óbitos por 100.000 mulheres. As regiões Sudeste e Sul também registram as maiores taxas de mortalidade. A queda observada nos anos de 2020 e 2021 pode estar relacionada à pandemia de COVID-19, que pode ter influenciado os registros de óbitos. Os óbitos por câncer de mama representam 16,1% do total de óbitos por câncer em mulheres no país.

A mortalidade é mais elevada em mulheres de idade mais avançada, mas a mortalidade proporcional é maior na faixa etária de 50 a 69 anos, que corresponde a cerca de 45% do total de óbitos por essa doença.

Sinais e Sintomas

É fundamental conhecer o próprio corpo e estar atenta a qualquer alteração nas mamas. Os principais sinais e sintomas do câncer de mama incluem:

- **Nódulo (caroço):** geralmente indolor, é o sinal mais comum.
- **Pele da mama avermelhada ou parecida com casca de laranja.**
- **Alterações no mamilo (bico do peito):** inversão, retração ou saída espontânea de líquido.
- **Pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço.**

Autoexame e conhecimento do corpo

Embora o autoexame das mamas não substitua a mamografia, ele é uma ferramenta importante para que você conheça o seu corpo e identifique qualquer alteração suspeita. Realize o autoexame mensalmente, preferencialmente no mesmo período do ciclo menstrual, e procure um médico caso note qualquer nódulo, inchaço, dor, vermelhidão ou alteração na pele ou no mamilo.

AO NOTAR QUALQUER UM DESSES SINAIS, PROCURE UM MÉDICO IMEDIATAMENTE. O DIAGNÓSTICO PRECOCE É CRUCIAL PARA O SUCESSO DO TRATAMENTO.

Câncer do colo do útero: Prevenção é a chave

O câncer do colo do útero, também conhecido como câncer cervical, é o terceiro tipo de câncer mais comum entre as mulheres no Brasil, atrás apenas do câncer de mama e de pele não melanoma. É causado pela infecção persistente por alguns tipos do Papilomavírus Humano (HPV), uma infecção sexualmente transmissível.

Incidência e prevenção

Estima-se que mais de 17 mil novos casos de câncer do colo do útero sejam diagnosticados por ano no Brasil. A boa notícia é que este tipo de câncer é altamente prevenível e, quando detectado precocemente, tem altas chances de cura. As principais formas de prevenção são:

- **Vacina conta o HPV:** disponível no SUS para meninas e meninos de 9 a 14 anos, a vacina protege contra os tipos de HPV que mais causam câncer do colo do útero. É uma medida segura e eficaz para prevenir a doença.
- **Exame de Papanicolau (Preventivo):** recomendado para mulheres de 25 a 64 anos, o exame Papanicolau deve ser realizado a cada três anos, após dois exames anuais consecutivos com resultados normais. Ele permite identificar alterações nas células do colo do útero antes que se tornem câncer, possibilitando o tratamento precoce.
- **Uso de preservativos:** O uso de camisinha em todas as relações sexuais ajuda a prevenir a infecção pelo HPV e outras infecções sexualmente transmissíveis.

Importância do exame preventivo

O exame Papanicolau é simples, rápido e pode salvar vidas. Muitas vezes, o câncer do colo do útero não apresenta sintomas em suas fases iniciais, o que torna o exame preventivo ainda mais importante. Ele permite a detecção de lesões precursoras, ou seja, alterações nas células que, se não tratadas, podem evoluir para o câncer.



**NÃO DEIXE DE FAZER SEUS EXAMES DE ROTINA.
CUIDE-SE, PREVINA-SE E CONVERSE COM SEU
MÉDICO SOBRE A FREQUÊNCIA IDEAL PARA VOCÊ.**

Autocuidado e hábitos saudáveis: Um compromisso com você

Cuidar da sua saúde vai muito além de consultas médicas e exames. Envolve um conjunto de hábitos e atitudes que promovem o bem-estar físico e mental. No contexto da prevenção do câncer de mama e do colo do útero, o autocuidado e a adoção de um estilo de vida saudável desempenham um papel fundamental.

Alimentação saudável: Uma dieta equilibrada, rica em frutas, verduras, legumes e grãos integrais, e pobre em alimentos processados, açúcares e gorduras saturadas, contribui para a manutenção de um peso saudável e para a redução do risco de diversas doenças, incluindo o câncer. Alimentos antioxidantes, presentes em frutas vermelhas, vegetais de folhas escuras e chás, ajudam a proteger as células do corpo contra danos.

Atividade física regular: A prática regular de exercícios físicos, como caminhada, corrida, natação ou dança, por pelo menos 30 minutos na maioria dos dias da semana, é essencial para a saúde. A atividade física ajuda a controlar o peso, melhora o sistema imunológico, reduz o estresse e contribui para a prevenção do câncer de mama.



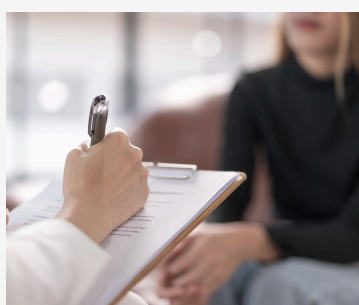
Evitar o tabagismo e o consumo excessivo de álcool

O tabagismo e o consumo excessivo de álcool são fatores de risco conhecidos para diversos tipos de câncer, incluindo o de mama e o do colo do útero. Parar de fumar e moderar o consumo de bebidas alcoólicas são atitudes importantes para proteger a sua saúde.

Gerenciamento do Estresse e Saúde Mental

O estresse crônico pode impactar negativamente a saúde. Buscar formas de gerenciar o estresse, como meditação, yoga, hobbies ou terapia, é fundamental para o bem-estar emocional e físico. A saúde mental é parte integrante da saúde geral e não deve ser negligenciada.

Lembre-se que pequenas mudanças no dia a dia podem fazer uma grande diferença na sua saúde a longo prazo. Invista em você!





Serviços oferecidos pelo SUS

O Sistema Único de Saúde (SUS) desempenha um papel fundamental na prevenção, diagnóstico e tratamento do câncer de mama e do colo do útero no Brasil. Através de suas unidades de saúde, o SUS oferece uma série de serviços e programas que visam garantir o acesso universal e igualitário à saúde para todas as mulheres.

- **Consultas e Exames de Rotina:** As Unidades Básicas de Saúde (UBS) são a porta de entrada para o SUS e oferecem consultas ginecológicas, exames preventivos (Papanicolau) e orientações sobre o autoexame das mamas.
- **Mamografia:** Para mulheres na faixa etária recomendada (50 a 69 anos) ou com indicação médica, o SUS oferece a mamografia de rastreamento e diagnóstico.
- **Vacinação contra o HPV:** A vacina está disponível nas UBS para meninas e meninos de 9 a 14 anos, conforme o calendário vacinal.
- **Diagnóstico e Tratamento:** Em caso de suspeita ou confirmação de câncer, o SUS garante o acesso a exames complementares, biópsias, cirurgias, quimioterapia, radioterapia e acompanhamento médico especializado.

Seu plano de saúde é seu aliado na prevenção

Ter um plano de saúde é um grande trunfo na sua jornada de autocuidado, especialmente quando o assunto é o câncer. A grande vantagem está na agilidade e no acesso facilitado. O plano de saúde oferece a possibilidade de agendar consultas com ginecologistas, mastologistas e exames de rotina como mamografia e ultrassom de forma mais rápida, diretamente na rede credenciada. Essa rapidez é crucial para um diagnóstico precoce, que aumenta drasticamente as chances de um tratamento menos invasivo e com sucesso superior a 95%.



Não subestime o poder da prevenção anual. Olhe para o seu plano de saúde como uma ferramenta poderosa. Ele remove as barreiras de acesso e tempo, colocando você no comando da sua saúde. Não adie, não deixe para depois. Consulte seu médico, monte seu cronograma de check-ups anuais e aproveite esse benefício que pode salvar a sua vida.

A importância da rede de apoio

Enfrentar o câncer, seja ele de mama ou do colo do útero, é um desafio que ninguém deve enfrentar sozinha. A rede de apoio, composta por familiares, amigos, grupos de apoio e profissionais de saúde, é essencial para o bem-estar físico e emocional da mulher.

Apoio familiar e social: compartilhar seus sentimentos e preocupações com pessoas de confiança pode aliviar o peso da doença e fortalecer sua resiliência. O carinho e a compreensão daqueles que te amam são um suporte valioso.

Grupos de apoio: participar de grupos de apoio com outras mulheres que estão passando ou já passaram por experiências semelhantes pode ser muito enriquecedor. A troca de experiências, o acolhimento e a solidariedade mútua são fontes de força e esperança.

Apoio psicológico: o diagnóstico e o tratamento do câncer podem gerar ansiedade, medo e tristeza. O acompanhamento psicológico é fundamental para ajudar a mulher a lidar com as emoções, fortalecer sua autoestima e manter a qualidade de vida durante todo o processo.





Sua saúde em primeiro lugar!

O Outubro Rosa é um lembrete anual da importância de priorizar a sua saúde, de se informar, de se prevenir e de buscar ajuda sempre que necessário.

Lembre-se que você é protagonista da sua história. Cuide-se com carinho, faça seus exames de rotina, adote hábitos saudáveis e não hesite em procurar os profissionais de saúde.

A prevenção e o diagnóstico precoce são as suas maiores armas na luta contra o câncer de mama e do colo do útero.

Referências Bibliográficas

1. Ministério da Saúde. Campanha Outubro Rosa. Disponível em:
<https://www.gov.br/saude/pt-br/campanhas-da-saude/2024/outubro-rosa>.
Acesso em: 29 ago. 2025.
2. Instituto Nacional de Câncer (INCA). Incidência. Disponível em:
<https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/gestor-e-profissional-de-saude/controlado-cancer-de-mama/dados-e-numeros/incidencia>. Acesso em: 29 ago. 2025.
3. Instituto Nacional de Câncer (INCA). Mortalidade. Disponível em:
<https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/gestor-e-profissional-de-saude/controlado-cancer-de-mama/dados-e-numeros/mortalidade>. Acesso em: 29 ago. 2025.



DIRECT

Gestão em Benefícios

O ELO ENTRE GENTE DO BEM
E O BEM DE MUITA GENTE

(11) 9 8245 2264

Alameda Santos, nº 1165 – Sala 11
Jardim Paulistano - São Paulo/SP
CEP 01419-002

contato@direct.com.br