

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Instituto Nacional de Câncer

SAÚDE COM AXÉ

Mulheres negras e prevenção
do câncer





Sankofa é um conceito e símbolo originário da cultura Akan, em Gana, que significa “retornar e pegar” ou “voltar para buscar”. Representado por um pássaro com a cabeça voltada para trás, o símbolo Sankofa expressa a importância de aprender com o passado para construir um futuro melhor.

Logotipo do Projeto Global Sankofa, Public domain, via Wikimedia Commons

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Instituto Nacional de Câncer

SAÚDE COM AXÉ

Mulheres negras e prevenção do câncer

Rio de Janeiro, RJ
INCA
2026



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilha igual 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Esta obra pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde Prevenção e Controle de Câncer (<https://controlecancer.bvs.br/>) e no Portal do INCA (www.gov.br/inca).

Tiragem: eletrônica.

Elaboração, distribuição e informações

MINISTÉRIO DA SAÚDE

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER

Coordenação de Prevenção e Vigilância

Divisão de Detecção Precoce e Apoio à

Organização de Rede

Rua Marquês de Pombal, 125

Centro – Rio de Janeiro – RJ – Cep: 20230-240

Tel.: (21) 3207-5639

E-mail: atencao_oncologica@inca.gov.br

www.gov.br/inca

Criação e elaboração

Monique Miranda

Mônica de Assis

Renata Oliveira Maciel dos Santos (Conprev)

Katiuscia Lucas (Iya Katiuscia de Yemanjá)

Marlise Vinagre (Iya Marlise de Oxum)

Vinícius Silva Louredo (designer gráfico, Ijé Ayó,

Dofono de Obaluaê)

Apoio/Parceria

Projeto Baobá/Instituto de Nutrição da

Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Coordenação de Promoção da Saúde/

VPAAPS/Fiocruz.

Rede Nacional de Religiões Afro-Brasileiras e

Saúde (Renafro).

Edição

GABINETE DA DIREÇÃO-GERAL

Serviço de Comunicação Social

Rua Marquês de Pombal, 125

Centro – Rio de Janeiro – RJ

Cep: 20230-240

Tel.: (21) 3207-5962

Produção editorial

Marcelo Madeira

Luiza Amaral

Copidesque e revisão

Marcos Paulo Bin

Capa, projeto gráfico e diagramação

Renato Barros

Ficha catalográfica

Mariana Acorse (Serviço de Educação e

Informação Técnico-Científica - CRB7/6775)

Impresso no Brasil /Printed in Brazil

RJ OFFSET

Ficha catalográfica

I59s Instituto Nacional de Câncer (Brasil)

Saúde com Axé: mulheres negras e prevenção do câncer /
Instituto Nacional de Câncer. – Rio de Janeiro: INCA, 2026.

24 p. : il. color.

1. Saúde da mulher. 2. Serviços de saúde da mulher.
3. População negra. 4. Neoplasias – prevenção e controle. I. Título.

CDD 613.04244

Sumário

Apresentação	5
Mulheres negras: muito prazer	6
A luta das mulheres negras	7
Como estamos nos cuidando?	8
As Yabás podem nos inspirar na busca pela saúde	9
Vamos nos proteger do câncer?	10
Câncer de mama	11
Câncer do colo do útero	15
Câncer de intestino (colorretal)	17
Para lutar contra o racismo	20
Tem mais gente nessa luta	21
Vamos aprender mais e exercitar a nossa mente?	22





Igbadu, na cultura Iorubá, é a origem da existência de seu mundo, matriz de onde emanam as formas de vida e energias que conhecemos. É representada por uma cabaça que simboliza a fertilidade e a capacidade de gerar vida.

Apresentação

Bem-vindas!

Esta cartilha foi elaborada de forma compartilhada com mulheres de terreiros de candomblé, no Rio de Janeiro, como fruto da pesquisa **“Promoção da Saúde e Prevenção do Câncer em Mulheres Negras”**, do Instituto Nacional de Câncer/Ministério da Saúde.

Os terreiros são locais de acolhimento, cuidado e solidariedade, espaços de cultura e de religiosidade afro-brasileira. A fé, a espiritualidade, os rituais e os saberes ancestrais são importante apoio e fortalecimento do autocuidado e das práticas de promoção da saúde.

Aproximar esse universo dos saberes técnicos pode nos ajudar a prevenir doenças, como o câncer, e é o diálogo proposto nesta cartilha em forma de conversa.

Agradecemos a generosa contribuição das lalorixás e das òyàwós, bem como a todas as pessoas que acolheram essa proposta nos terreiros Ilê Axé Obá Labí (Pedra de Guaratiba) e Ilê Axé Egbé Iyalodê Oxum Karê Adê Omi Arô (Nova Iguaçu).

Esta cartilha nasceu por meio de e para todas as mulheres negras. Esperamos, com essa iniciativa, fortalecer as lutas pela saúde e a caminhada na construção de um mundo mais justo.

ADUPÉ!

Mulheres negras: muito prazer!



E falei
SIM!
Com muito
orgulho!

Para mim é
imponência

Porque cabelo
de negro não é
só resistente

É resistência

Mel Duarte



“Eu lembro que uma pessoa negra, ela não usava roupa vermelha. Eu sofri aquele pente quente, botava no fogo, queimava a orelha, queimava a testa, tinha que alisar o cabelo, o tal do henê. Fui me reconhecer negra, reconhecer o meu cabelo, eu tinha 40 e poucos anos.”

“O atendimento é diferenciado, né? Igual tem aquela conversa: ‘ah, uma mulher negra, ela vai ter um filho, ela aguenta a dor.’ A gente vê o tratamento que dão às pessoas de cor. Totalmente diferente...”

**Como enfrentar
isso, Iyá?!**

Diga NÃO!
**Conheça e faça
valer os seus
direitos.**

Você já sofreu
racismo? Acredita
que a cor da sua pele
influencia a forma
como você é tratada
nos serviços de
saúde?



A luta das mulheres negras

Mulheres negras (pretas e pardas) enfrentam preconceitos e discriminações exatamente por serem mulheres e negras e, às vezes, também por serem pessoas transgênero, lésbicas ou de outras identidades.

Isso pode ocorrer também com as comunidades de terreiro, quando suas crenças são desrespeitadas, inclusive nas instituições de saúde.

“(…) uma coisa muito importante pra gente é considerar a nossa identidade e, por exemplo, as nossas especificidades. Na clínica da família onde a gente é atendida, quando a gente pede pra ser nomeada pelos nossos nomes [da religião], a gente escuta uma provocação: ‘De onde você tirou esse nome?’”



Iyá Katuscia de Yemanjá

O racismo religioso é um determinante social para a saúde do povo de terreiro.



Renafro/Foto de Luciana Kamel

O racismo aumenta o risco de adoecer, dificulta o acesso aos serviços de saúde e até mesmo influencia na qualidade do atendimento. Isso expõe as mulheres negras a maior carga de adoecimento e morte por várias doenças, inclusive o câncer, quando comparadas às mulheres brancas.

O Ministério da Saúde adverte: **RACISMO FAZ MAL À SAÚDE!**

Como estamos nos cuidando?

A **saúde** é um bem precioso que nos ajuda a viver melhor e também a cuidar das pessoas queridas à nossa volta.

Mas nem sempre é fácil cuidar da saúde no dia a dia.

OXUM LAVA AS SUAS JOIAS ANTES DE LAVAR OS SEUS FILHOS

Na tradição Yorubá, Oxum, antes de dar banho nos seus filhos, dá banho nela mesma. Ela se perfuma, se enfeita, quer ser bonita, se sentir bonita e importante. Oxum é vida, é natureza. E é, acima de tudo, autoamor. Só praticamos o autocuidado se nós tivermos autoamor.



<https://culturaemmovimento.com.br/oxum-a-bela-senhora-do-mel>

As mulheres cuidam dos mais novos e dos mais velhos, da casa, do trabalho... E o tempo para cuidar de si mesmas?



Iyá Marlise de Oxum

As Yabás podem nos inspirar na busca pela saúde



Nanã, a mais velha, com sua sabedoria ancestral, nos ensina a importância de estarmos atentas aos ciclos da vida. É a chave para uma vida mais equilibrada e plena.

Ilustrações: ARCA/ISER

Obá nos lembra da força de estarmos juntas, nos apoiando, pois preside as reuniões das sociedades secretas femininas para reforçar o poder da mulher.

Iansã representa a força da mulher guerreira, a mulher que não se curva diante das dificuldades, que busca políticas públicas e dignidade. É vento, ventania, que está em todo lugar.



Oxum é o feminino ancestral que fala do autoamor, do autocuidado.

Ewá nos desenvolve a intuição, a sensibilidade e a vidência.

Iemanjá é a grande mãe que nos acolhe e protege.



**O TERREIRO É UM ESPAÇO DE
PROMOÇÃO DA SAÚDE.**

Vamos nos proteger do câncer?



Não deixe esse assunto ser um tabu!

Vários tipos de câncer podem ser evitados e tratados com sucesso. Conhecer o próprio corpo, investir na prevenção e buscar os serviços de saúde para o cuidado faz toda a diferença.



Podemos tentar melhorar o autocuidado nos informando, conversando com quem a gente confia, buscando os recursos necessários no nosso bairro e promovendo pequenas mudanças positivas nas rotinas.

Momentos de relaxamento e diversão não são luxo. Aproveite para envolver as pessoas da família na roda do cuidado coletivo.



Grupo de feminilidades ancestrais **As Padilhas**
(terreiro Ilê Axé Obá Labi)

Se encontrar dificuldade no acesso ao SUS, questione e exija os seus direitos.

Câncer de mama

Esse câncer não tem causa única e é mais comum ocorrer à medida que envelhecemos. Está relacionado a fatores hormonais, genéticos e comportamentais/ambientais. Alguns desses não podemos modificar, mas outros, de certa forma, sim. Veja:

**Ser
fisicamente
ativa**

**Manter o
peso saudável**

**Evitar bebida
alcoólica**

A **amamentação** também é um fator de proteção e, quanto mais tempo durar, melhor.

Até os **6 meses** de idade, só o peito dá conta. Se der para seguir até os **2 anos**, ótimo!



Fumar pode aumentar o risco de câncer de mama.
Conheça os locais que oferecem tratamento para quem fuma.



Reposição hormonal na menopausa também pode aumentar esse risco. Ela deve ser indicada e acompanhada por médico.

E atenção com as mamas para não perder a chance de encontrar a doença no início!



Olhe, palpe e sinta as suas mamas no dia a dia, da forma que for mais confortável.

Notou alguma alteração suspeita?



Busque a Unidade Básica de Saúde.

Você sabe quais são as **alterações suspeitas das mamas**? Essa informação vale ouro!

- Nódulo (caroço) fixo, endurecido e que geralmente não dói. É o principal sinal suspeito!
- Alterações nos mamilos (bico do peito).
- Nódulos pequenos nas axilas (região embaixo do braço) ou no pescoço.
- Pele da mama avermelhada, retraída ou com aparência de casca de laranja.
- Saída espontânea de líquido de um dos mamilos.



E a mamografia?

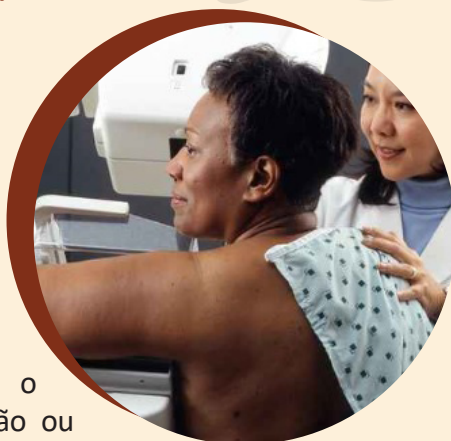
Quem deve fazer de rotina?

Mulheres de 50 a 74 anos.

A cada dois anos.

O SUS também realiza a mamografia de rotina em mulheres fora dessa faixa etária porém elas devem ser orientadas sobre os riscos e benefícios dessa prática.

A **mamografia** – assim como o “**preventivo**” – pode causar apreensão ou rápido desconforto em algumas mulheres, enquanto para outras, não. Esses exames, porém, ajudam a **salvar vidas!**



Você já fez esses exames?

Como foi a sua experiência?

Está na hora de fazer a mamografia? Passe no posto de saúde para agendar.



Atenção!

Homens trans e pessoas não binárias, definidas no feminino ao nascer e que mantêm as suas mamas, também devem fazer mamografia de rotina.

Identidade de gênero e orientação sexual. Afinal, o que são?
Aqui você pode saber mais sobre a população LGBTQIAPN+.



Quer saber mais sobre mamografia e câncer de mama?

Dê uma olhada na [cartilha do INCA](#).

Neste pequeno [vídeo](#), você encontra um resumo sobre como prevenir e detectar precocemente o câncer de mama.



Gostou dos materiais? Compartilhe!



Mulheres negras fazem menos mamografia e preventivo do que as mulheres brancas.

Elas também têm menos acesso ao tratamento e menor sobrevida por câncer de mama.

Vamos mudar isso com atitudes de autocuidado e luta pela saúde?



Você sabia que mulheres negras têm sido mais afetadas por um tipo de câncer de mama mais agressivo (triplo negativo)?

Enquanto estudos buscam compreender melhor essa diferença, vale manter a atenção com as mamas.



Câncer do colo do útero

Opa! Aqui tem uma ótima notícia.
Esse tipo de câncer é quase 100% evitável!

Ele é causado pelo HPV (papilomavírus humano), transmitido sexualmente. A maioria das pessoas que já tiveram atividade sexual entra em contato com esse vírus e o próprio corpo o elimina naturalmente. Quando isso não ocorre, surgem lesões no colo do útero que podem evoluir para o câncer.

Vacina HPV
e **Exame Preventivo**
podem eliminar
essa doença como
problema de saúde
pública.

Todos
vacinados na
sua família?



Zé Gotinha
(Ministério da Saúde)

Vacina HPV – em dose única
protege **meninas e meninos** de **9 a 14 anos** dos principais tipos do vírus que causam câncer.

A **vacina** é indicada para essa faixa etária, pois é mais efetiva antes do início da vida sexual.



Exame preventivo – mostra se há lesões pelo HPV no colo do útero para que possam ser tratadas e curadas.

Quem deve fazer?

Mulheres e pessoas que têm útero – de 25 a 64 anos, a cada três anos.

Isso mesmo! Se estiver tudo bem, o preventivo não é anual, pois as lesões do colo do útero evoluem lentamente. E, antes dos 25 anos, é mais comum a infecção pelo HPV regredir espontaneamente, enquanto, depois dos 64 anos, o risco de desenvolver esse câncer é muito baixo.



ATENÇÃO! Em caso de sangramento fora da menstruação, dor e corrimentos, procure a Unidade Básica de Saúde, em qualquer idade.

O seu preventivo está em dia?

Novidade chegando!

O SUS oferecerá o teste de DNA-HPV. Ele é ainda mais eficaz, pois constata a presença do vírus e pode detectar mais precocemente a doença.

Recomendação com o novo teste



Mulheres e pessoas que possuem útero, de 25 a 64 anos de idade, a cada cinco anos.

Pessoas com vulva que transam entre si também correm risco de contrair o HPV. O uso de camisinha – tanto a externa quanto a interna – reforça a proteção contra essa e outras infecções sexualmente transmissíveis.

Câncer de intestino (colorretal)

Taí um tipo de câncer comum após os 50 anos, mas que tem crescido entre pessoas mais jovens, por conta do modo de viver na nossa sociedade.

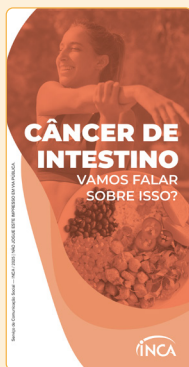
Confira o que aumenta o risco:

- Estar com excesso de gordura corporal.
- Consumir carnes processadas, como bacon, presunto, mortadela, salame, peito de peru defumado, salsicha e linguiça.
- Ter uma alimentação pobre em fibras.
- Consumir carnes vermelhas (ex.: vaca, porco e cordeiro) acima do recomendado.
- Ser fumante e consumir bebida alcoólica.
- Não fazer atividade física (sedentarismo).

Quem tem casos dessa doença na família pode ter o risco aumentado.

Vixe, Iyá... Tem tanto alimento que faz mal à venda!

“Sim... É a gente pensar na boa alimentação a partir de um conjunto de políticas voltadas para a alimentação.”



E o que fazer para evitar o câncer de intestino?

Não fumar

**Ter
alimentação
rica em
vegetais**



**Limitar carnes
vermelhas (até
500 gramas por
semana)**

**Evitar
bebidas
alcoólicas**



**Manter o
peso corporal
saudável**

**Fazer
atividade
física**



**Evitar carnes
processadas**



E não é que parece com a prevenção do
câncer de mama?

Aproveite as dicas, que ajudam a proteger desses
dois tipos de câncer e muito mais! O [site do INCA](#)
tem sugestões de consumo e de preparos para você
cuidar da saúde por meio da alimentação.



Você conhece os **sinais de alerta do câncer de intestino**? Lembre-se de que dá para curá-lo se diagnosticado no início!

Fique atenta!

- Sangue nas fezes (nem sempre aparente).
- Diarreia e prisão de ventre (constipação) que não param ou que se alternam.
- Fezes no formato de fita (achatadas, muito finas e compridas).
- Fraqueza e anemia.
- Perda de peso sem explicação.
- Massa abdominal (tumor crescendo na barriga).

“Depois o cocô tá mole, depois o cocô tá duro, depois o cocô tá de bolinha de novo...”



Olho nas fezes! Elas sempre nos avisam algo sobre o nosso corpo.

E há exame para encontrar o câncer de intestino no início?

Sim! Há exames que podem identificar e tratar pólipos intestinais antes que se transformem em câncer. Estão sendo avaliadas as condições para a sua oferta no SUS.

Você sabia que os melhores sistemas de saúde do mundo são públicos?
O que podemos fazer para melhorar o nosso SUS?

O SUS SALVA VIDAS | O SUS É NOSSO

Para lutar contra o racismo

A **Política Nacional de Saúde Integral da População Negra** (PNSIPN), criada pelo Ministério da Saúde em 2009, reconhece o racismo, as desigualdades étnico-raciais e o racismo institucional como determinantes sociais das condições de saúde da população negra.

21 de janeiro:
o Dia Nacional de
Combate à Intolerância
Religiosa.

Lei n.º 7.716/1989
("Lei Caó"): define os
crimes resultantes de
preconceito de raça
ou de cor.



27 de outubro:
Dia Nacional de
Mobilização Pró-Saúde
da População Negra.



Lei n.º 11.340/2006
("Lei Maria da Penha"):
cria mecanismos para
coibir a violência
doméstica e familiar
contra a mulher.

Ouvidoria Nacional
de Direitos Humanos:
[https://www.
disque100.gov.br](https://www.disque100.gov.br)

Qual é a sua cor ou raça?

Você é a melhor pessoa para dizer: preta, parda, branca, amarela ou indígena. **Saiba mais**



Tem mais gente nessa luta

Conheça e se fortaleça!

Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro:

Av. Marechal Câmara, 314 – Centro/RJ. Tel.: (21) 2332-6224 (sede).
Atendimento ao cidadão: 129.

Núcleo contra a Desigualdade Racial (Nucora):

Av. Rio Branco, 147/12.º andar – Centro/RJ. Tels.: (21) 2332-6186
e (21) 2332-6344.

Núcleo Especial de Defesa dos Direitos da Mulher (Nudem):

Av. Marechal Câmara, 271/7.º andar – Centro/RJ.
Tel.: (21) 2526-8700.

Comissão de Combate às Discriminações e Preconceitos de Raça, Cor, Etnia, Religião e Procedência Nacional da Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro (Alerj):

Rua da Ajuda, 5 – Centro/RJ. Tels.: 0800-282-0802, (21) 2588-1642
e (21) 2588-1000.

Criola – ONG Mulheres Negras:

Av. Pres. Vargas, 482/sobreloja 203 – Centro/RJ. Tels.: (21) 2518-7964
e (21) 98478-1627.

Rede Nacional de Religiões Afro-Brasileiras e Saúde (Renafro):

<https://renafrosaudecom.wordpress.com>

Projeto Respeite o meu Terreiro:

<https://ileomolueoxum.org>

ONG Mulheres de Peito e Cor (acolhe mulheres pretas que passam ou já passaram pela experiência do câncer de mama):

<https://mulheresdepeitoecor.com.br>

Vamos aprender mais e exercitar a nossa mente?

Desafiar o cérebro também é bom para a saúde e para um envelhecimento saudável.

1 - Ser fisicamente ativa protege contra o câncer. Veja aqui sugestões de **atividades físicas que você pode gostar**. E tem muitas outras por aí! Encontre a que mais combina com você. **Já encontrou a sua?**

(As palavras estão escondidas na horizontal e vertical, sem palavras ao contrário).

I	E	S	S	G	O	T	L	E	L	Y	A
D	P	B	E	P	G	P	O	V	T	C	J
F	O	I	A	W	G	E	N	A	G	N	A
L	I	O	U	R	N	D	A	N	Ç	A	R
C	A	M	I	N	H	A	R	R	E	D	D
R	E	A	R	M	A	L	H	A	R	A	I
P	O	N	O	H	S	A	T	E	H	R	N
O	R	Y	R	P	T	R	Y	O	E	G	A
I	N	B	T	L	L	M	H	O	S	I	R
O	R	U	R	M	N	V	E	D	E	N	A
O	G	R	T	G	A	S	P	A	D	N	A
I	J	T	N	I	E	M	D	A	B	E	P

Vertical - pedalar, nadar e jardinar | Horizontal - dançar, caminhar e malhar.

2 - Os conhecimentos de uma religião também podem nos guiar e motivar para o autocuidado. Descubra aqui **elementos do Axé que remetem à saúde e ao feminino**.

- Vertical:
- 1-espelho sagrado
 - 3-cabaça
 - 4-mãe de santo
 - 5-erva que protege
 - 6-orixá da fertilidade

- Horizontal:
- 2-ritual sagrado
 - 4-lemanjá
 - 7-orixá da saúde
 - 8-alimento proibido
 - 9-pano da costa



Horizontal - Bori, Inaê, Omilú, Quizila, Alaká | Vertical - Abebe, Igbadu, Ialorixá, Arruda, Oxum.



*"Quando a mulher negra se
movimenta, toda a estrutura
da sociedade se movimenta com ela."*

Angela Davis



DEIXE **AQUI** SUAS CRÍTICAS E SUGESTÕES
SOBRE ESTA CARTILHA.

www.gov.br/inca

