

DATAS COMEMORATIVAS

Outubro Rosa estimula cuidado constante com o corpo na prevenção ao câncer de mama

Cuidado com as mamas, carinho com seu corpo.

Conheça os sinais e sintomas suspeitos do câncer de mama:

- Caroço (nódulo), geralmente endurecido, fixo e indolor.
- Alterações na pele ou no bico do peito (mamilo).
- Saída espontânea de líquido do mamilo.
- Pequenos caroços no pescoço ou axilas.

Em caso de alterações suspeitas nas mamas, procure uma Unidade de Saúde e siga os cuidados para a prevenção da Covid-19.

Peça de divulgação da campanha destaca sinais suspeitos que merecem atenção das mulheres

INCA SUS+ INSTITUTO INCA PÁTRIA AMADA BRASIL

Cuidado com as mamas, carinho com seu corpo é o mote da campanha Outubro Rosa 2020, promovida pelo INCA e pelo Ministério da Saúde (MS) para estimular a prevenção e a detecção precoce do câncer de mama - tipo da doença que mais acomete brasileiras, depois do câncer de pele, representando quase 30% de todos os cânceres em mulheres. Este ano, a principal ação do Instituto na celebração da data foi a palestra virtual *Câncer de mama: o que toda mulher precisa saber*, transmitida em 14 de outubro, no canal do INCA no YouTube e no Facebook da rádio JB FM.

No encontro, a sanitarista Mônica de Assis, da Divisão de Detecção Precoce e Apoio à Organização de Rede, reforçou a importância de a mulher conhecer as alterações suspeitas na mama e procurar avaliação médica sem atraso. Ela também explicou que a faixa etária recomendada para a mamografia de rastreamento (exame de rotina em mulheres sem sinais e sintomas da doença) é a de 50 a 69 anos.

O INCA forneceu subsídios para a elaboração da campanha por meio de nota técnica, que incluiu orientações sobre detecção precoce em tempos de coronavírus. O Instituto também aprovou o material de divulgação, lançado pelo ministério em evento no dia 7 de outubro: cartazes, folhetos, banners e cards para impressão e utilização nas redes sociais ao longo do ano inteiro, já que o cuidado com as mamas deve ser permanente. Para os profissionais do INCA, os conteúdos foram divulgados por meio de Postmaster, fundo de tela e Intranet.

Hábitos saudáveis e atenção a mudanças

A mobilização do Outubro Rosa incentiva as mulheres a terem bons hábitos como forma de proteção contra o câncer de mama. Manter o peso corporal saudável, praticar atividades físicas com regularidade e evitar bebidas alcoólicas são medidas importantes, que podem reduzir quase 30% dos casos novos da doença. A amamentação também é um fator que reduz as chances de desenvolvimento do tumor.

Outro aspecto evidenciado pela campanha é a importância de ficar atenta a alterações suspeitas nas mamas

e procurar uma unidade de saúde ao serem detectadas mudanças. Os principais sinais suspeitos são nódulo (caroço) fixo e, geralmente, indolor; mudança na posição ou formato do mamilo; vermelhidão, retração ou aparência de casca de laranja na pele do seio; saída espontânea de líquido pelo mamilo; e caroços no pescoço ou axilas.

Diversos agentes estão relacionados ao desenvolvimento da doença: envelhecimento, fatores relacionados à vida reprodutiva da mulher, histórico familiar de câncer de mama, consumo de álcool, excesso de peso, atividade física insuficiente e exposição à radiação ionizante.

Oficina para a imprensa

A fim de contribuir para a disseminação correta de informações para a população sobre o câncer de mama, o INCA também ofereceu uma oficina virtual para jornalistas, no dia 29 de setembro. Uma informação equivocada comumente reproduzida em reportagens de veículos de comunicação é a recomendação da mamografia anual para mulheres a partir dos 40 anos.

No evento, Arn Migowski e Mônica de Assis, da Divisão de Detecção Precoce, explicaram que o exame é indicado para mulheres de 50 a 69 anos com periodicidade bial. Adotada na maioria dos países que implantaram o rastreamento organizado do câncer de mama, essa rotina se baseia na evidência científica do benefício dessa estratégia na redução da mortalidade nesse grupo.

Exposição

Como parte das ações comemorativas ao Outubro Rosa, o INCA também organizou com parceiros a veiculação da exposição *A mulher e o câncer de mama no Brasil*. O Serviço Social do Comércio (Sesc), a rádio JB FM e o Metrô Rio divulgaram a mostra de forma digital em seus sites. Em versão impressa, a exposição foi exibida na estação Taquara do BRT, onde circulam diariamente cerca de 7 mil pessoas.

+ **MAIS NA INTERNET:** A palestra *Câncer de mama: o que toda mulher precisa saber* está disponível no canal do INCA no YouTube (www.youtube.com/tvinca)