

## INCA promove ações em comemoração ao Outubro Rosa

O INCA e o Ministério da Saúde (MS) lançaram a campanha *Câncer de mama: vamos falar sobre isso?* em comemoração ao Movimento Outubro Rosa, criado para conscientizar o público em geral, principalmente, as mulheres, sobre fatores de risco e de proteção, além de medidas de detecção precoce relacionadas ao câncer de mama.

A campanha tem o objetivo de fortalecer as recomendações para o diagnóstico e rastreamento da doença preconizadas pelo Ministério da Saúde e desmistificar falsas crenças. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o MS, a mamografia deve ser realizada a cada dois anos por mulheres entre 50

e 69 anos. Esta orientação é baseada em estudos que comprovam balanço favorável entre os benefícios e riscos na realização da mamografia de rastreamento nesta faixa etária.

O câncer de mama está relacionado a fatores de risco ambientais/comportamentais, reprodutivos/hormonais e genéticos/hereditários. Esses últimos são responsáveis por 5% a 10% do total de casos. Estima-se que 30% das ocorrências podem ser evitadas quando são adotados hábitos saudáveis, como praticar atividade física regularmente, alimentar-se adequadamente, e evitar o sobrepeso corporal e o consumo de bebidas alcoólicas. A amamentação também é um importante fator de proteção.

 NO PORTAL DO INCA NA INTERNET

Para estabelecer e estimular a comunicação com as mulheres e a população sobre o câncer de mama, a campanha do INCA conta com materiais disponíveis no *hotsite* [www.inca.gov.br/outubro-rosa](http://www.inca.gov.br/outubro-rosa).



Mônica de Assis realizou rodas de conversa nas unidades do Instituto

## Atividades reforçam a importância da prevenção

Durante o mês de outubro, rodas de conversa sobre o tema foram ministradas pela sanitarista Mônica de Assis, da Divisão de Detecção Precoce e Apoio à Organização de Redes, em todas as unidades do INCA. As palestras foram direcionadas ao público interno da instituição, que teve acesso às políticas e recomendações do Ministério da Saúde sobre o câncer de mama. "Uma mulher bem informada tem mais condições de decidir sobre seu corpo e exercer sua autonomia", disse Mônica.

A recepcionista Juliana de Andrade, que participou da roda, pôde tirar suas dúvidas. "Uma amiga descobriu o

câncer de mama há pouco tempo, por isso tenho tanto interesse no assunto. Desde que comecei a trabalhar aqui, a minha ideia sobre câncer mudou completamente", declarou.

### Exposição

Outra ação promovida pelo Instituto foi a exposição *A mulher e o câncer de mama no Brasil*, que aborda aspectos históricos, médicos e culturais das mamas, com atenção especial ao câncer e à evolução das ações para o seu controle. A mostra é composta por 22 painéis, que foram dispostos no Terminal Alvorada, na Barra da Tijuca (RJ) em parceria com o Consórcio BRT. A exposição também ficou disponível no *hall* do auditório do 8º andar, no HC I, e em outras unidades do INCA, durante o mês de outubro.