

CARTILHA

# Outubro Rosa

Unimed 

A campanha mundial do Outubro Rosa foi criada para lembrar sobre a importância do diagnóstico precoce do câncer de mama. De acordo com o Instituto Nacional de Câncer, (INCA) em 2016, quase 58 mil casos foram identificados no Brasil.

O câncer de mama é uma doença decorrente da multiplicação de células anormais nas mamas, resultando em um tumor, que pode ou não chegar a outros órgãos. O tratamento pode ser bastante eficaz quando o tumor é diagnosticado e tratado rapidamente. Raro antes dos 35 anos, o câncer de mama tem incidência maior em mulheres acima de 50 anos.

## AUTOEXAME

De acordo com o INCA, 65% das mulheres identificam o câncer de mama casualmente e 35% por meio do autoexame mensal. Ainda que algumas mulheres sintam certa dificuldade ao fazer o autoexame, por não conseguir perceber se há algo anormal nas mamas, ele é útil na medida em que é realizado frequentemente. Isso porque quando a mulher conhece a sua mama, sabe quais alterações estão fora da normalidade e fica atenta para consultar o seu médico. No entanto, **o INCA não recomenda o autoexame como método isolado de rastreamento.**

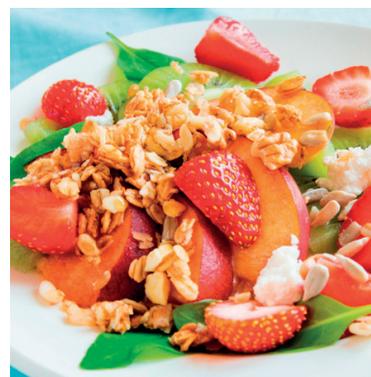
## MAMOGRAFIA

A mamografia é o exame mais indicado para diagnosticar o câncer de mama. Ela pode detectar o câncer entre um e até quatro anos antes do aparecimento dos primeiros sintomas. O INCA recomenda que mulheres com idade entre 50 e 69 anos realizem o exame a cada dois anos. Aquelas que se encontram no grupo de risco – com histórico familiar da doença em parentes de primeiro grau antes dos 50 anos – devem ser avaliadas individualmente pelo médico, que poderá solicitar o rastreamento mais cedo. Porém, a confirmação do tumor só pode ser feita por meio do exame histopatológico, realizado a partir de uma biopsia.

## PROTEÇÃO

Existem alguns hábitos saudáveis que podem ajudar na proteção contra o câncer de mama. Ter uma alimentação balanceada, praticar atividade física, evitar o sobrepeso e o consumo de bebida alcoólica são alguns deles. Mulheres que precisam fazer reposição hormonal não devem se estender no tratamento por mais de cinco anos e sempre fazê-lo com acompanhamento médico. A amamentação também é um fator de proteção contra esse tipo de câncer.

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Os alimentos mais indicados são os de origem vegetal e, preferencialmente, orgânicos, porque são livres de agrotóxicos. Recomenda-se também a inclusão, no dia a dia, de frutas, legumes, verduras, cereais integrais, leguminosas, sementes e nozes, além de evitar os alimentos processados e ultraprocessados.



Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico

Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: Hospital Albert Einstein/ Instituto Nacional de Câncer (INCA)