

# Boletim Informativo

## Outubro Rosa

### O que é o outubro rosa?

O movimento conhecido como Outubro Rosa nasceu nos Estados Unidos, na década de 1990, para estimular a participação da população no controle do câncer de mama. A data é celebrada anualmente com o objetivo de compartilhar informações sobre o câncer de mama e promover a conscientização sobre a importância da detecção precoce da doença.

Desde 2010, o Brasil - por meio do Ministério da Saúde, Instituto Nacional do Câncer (INCA), sociedades médicas e outras instituições participa do movimento, promovendo espaços de discussão sobre câncer de mama, divulgando e disponibilizando materiais informativos para profissionais de saúde quanto para a sociedade.

O Câncer de mama é uma doença resultante da multiplicação de células anormais da mama, que forma um tumor com potencial de invadir outros órgãos. Há vários tipos de câncer de mama. Alguns se desenvolvem rapidamente outros não. A maioria dos casos tem uma boa resposta

ao tratamento, principalmente quando diagnosticado e tratado no início.



<https://pixabay.com/pt/photos/outubro-rosa-cancer-mulher-2864481/>

### Objetivos da Campanha

- ❖ Enfatizar a importância da mulher conhecer suas mamas e ficar atenta às alterações suspeitas;
- ❖ Informar que para mulheres de 50 a 69 anos é recomendada a realização de uma mamografia de rastreamento a cada dois anos;

- ❖ Mostrar a diferença entre mamografia de rastreamento e diagnóstica;
- ❖ Informar que o Sistema Único de Saúde (SUS) garante a oferta gratuita de exame de mamografia para as mulheres brasileiras em todas as faixas etárias.
- ❖ A mulher que possui alterações genéticas herdadas na família, especialmente em genes BRCA1 e BRCA2, têm risco elevado de morte.
- ❖ Apenas 5 a 10% dos casos da doença, estão relacionados a esses fatores.

## Fatores de Risco

O câncer de mama não tem somente uma causa. A idade é um dos mais importantes fatores de risco para a doença (cerca de quatro em cada cinco casos ocorrem após os 50 anos). Outros fatores que aumentam o risco da doença são:

### Fatores ambientais e comportamentais:

- ❖ Obesidade e sobrepeso após a menopausa;
- ❖ Sedentarismo (não fazer exercícios);
- ❖ Consumo de bebida alcoólica;
- ❖ Exposição frequente a radiações ionizantes (Raios-X).

### História reprodutiva/ hormonais

- ❖ Primeira menstruação (menarca) antes dos 12 anos;
- ❖ Não ter tido filhos;
- ❖ Primeira gravidez, após os 30 anos
- ❖ Não ter amamentado
- ❖ Parar de menstruar, menopausa após os 55 anos
- ❖ Ter feito uso de anticoncepcional oral por tempo prolongado
- ❖ Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente se por mais de 5 anos.

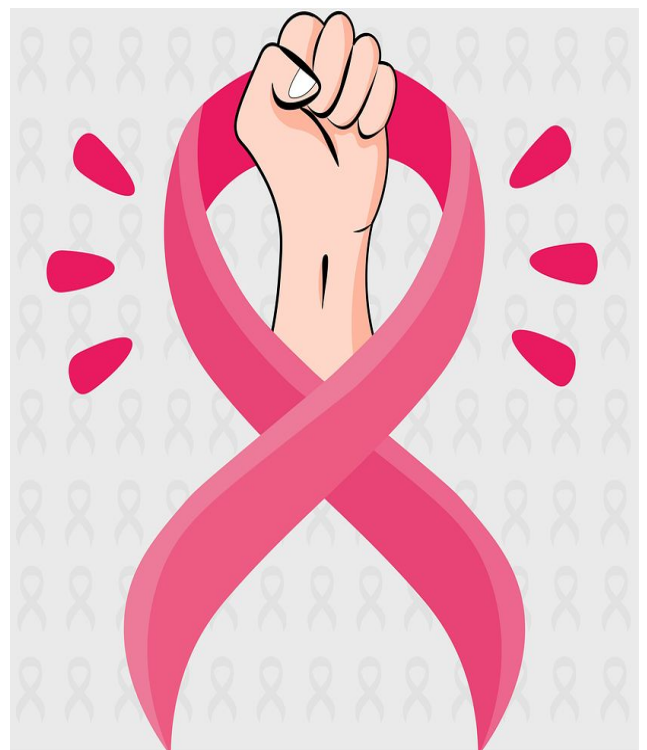
### Hereditários/ Genéticos

- ❖ História familiar de: Câncer de ovários, câncer de mama em homens, câncer de mama em mulheres, principalmente antes dos 55 anos.

## Prevenção

Cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis como:

- ❖ Praticar atividade física regularmente;
- ❖ Alimentar-se de forma saudável
- ❖ Manter o peso corporal adequado;
- ❖ Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- ❖ Amamentar .



Disponível em:

<https://pixabay.com/pt/illustrations/fita-s%C3%ADmbo-lo-5641597/>

## Detecção Precoce

O câncer de mama pode ser detectado em fases iniciais, em grande parte dos casos, aumentando assim as chances de tratamento e cura. Todas as mulheres, independentemente da idade, podem conhecer seu corpo para saber o que é e o que não é normal em suas mamas.

A maior parte dos cânceres de mama é descoberta pelas próprias mulheres. Além de estar atenta ao próprio corpo, também é recomendado que mulheres de 50 a 69 anos façam uma mamografia de rastreamento (quando não há sinais nem sintomas) a cada dois anos. Esse exame pode ajudar a identificar o câncer antes do surgimento dos sintomas. Mamografia é uma radiografia das mamas feita por um equipamento de raios X chamado mamógrafo, capaz de identificar alterações suspeitas. Mulheres com risco elevado para câncer de mama devem conversar com seu médico para avaliação do risco para decidir a conduta a ser adotada.



Disponível em:  
<https://pt.depositphotos.com/stock-photos/mamografia.html?qview=131408864>

## Importância da Mamografia

A mamografia é o exame mais confiável para detectar o início de qualquer alteração das mamas, deve ser incluída como exame preventivo de rotina para todos os pacientes principalmente mulheres com histórico de câncer de mama na família. Mulheres acima de 40 anos devem realizar a mamografia preventiva ao menos uma vez ao ano e pacientes no grupo de risco são recomendadas a fazerem o exame a partir dos 35 anos.

A detecção da tumoração mamária pode ser feita até dois anos antes que ela se torne palpável. Algumas mulheres com mamas muito firmes ou mamas muito volumosas devem ser orientadas à mamografia digital e ou à ultrassonografia, pois essas podem esconder nódulos iniciais. Outros exames poderão ser indicados, como complemento à mamografia, a ultrassonografia, ressonância magnética e tomografia.

## Rastreamento

Uma importante estratégia que deve ser aplicada a uma determinada população presumivelmente assintomática é o rastreamento. Trata-se de ferramenta de identificação para os indivíduos com uma alteração sugestiva de câncer, antes do desenvolvimento dos sintomas.

- ◆ **Rastreamento Oportunístico:** o paciente passa pela consulta médica relata ao médico algum problema de saúde ou o médico pode pedir exames de rotina.

- ❖ **Rastreamento Organizado:** realização sistemática de exames para a população de risco através de programas de saúde pública. Neste programa está incluso a oferta de diagnóstico, tratamento e seguimento efetivo. Existem evidências científicas que fundamentam o rastreamento de câncer de mama. No Brasil a epidemiologia do câncer justifica esforços para utilizar esse método de rastreamento.

## Exame de toque

O autoexame de mama é o método mais popular, prático e simples utilizado para a detecção de alterações nas mamas. A identificação de qualquer anormalidade é feita através do toque e do apalpamento e é uma prática que deve ser incentivada em todas as mulheres a partir dos 20 anos.

É uma técnica de prevenção, que ajuda no diagnóstico desse problema de saúde. Embora tenha esse nome, também deve ser feito nas regiões próximas dos seios, como axilas e fossa claviculares.

### Como fazer?

O exame pode ser realizado em casa. Para facilitar a sensibilidade, a mulher deve se despir da cintura para cima.

### Palpação em pé

- ❖ Levante o braço esquerdo e o apoie na cabeça;
- ❖ Estique a mão direita para examinar a mama esquerda;
- ❖ Sinta a mama e faça movimentos circulares, de cima para baixo;
- ❖ Repita os movimentos na outra mama.

É indicado fazer a palpação em pé durante o banho com as mãos ensaboadas. Além disso, antes de finalizar o autoexame, é importante pressionar os mamilos suavemente para ver se algum líquido está saindo. É recomendado que o autoexame em pé seja feito com os dedos da mão juntos e esticados.

### Palpação deitada

Molhe uma toalha e dobre-a sob o ombro direito;

- ❖ Examine a mama direita com movimentos circulares e faça uma leve pressão;
- ❖ Apalpe a metade externa da mama;
- ❖ Logo após isso, apalpe as axilas;
- ❖ Faça o mesmo com a mama esquerda.
- ❖ Esses passos devem ser repetidos na mama esquerda, assim, o autoexame será completo nos dois seios. Caso seja possível perceber alguma alteração no exame anterior, procure quanto antes um profissional ginecologista ou mastologista.



Disponível em :  
<http://saobernardo.com/blog/cancer-de-mama-para-o-outubro-rosa/>

## Observação em frente ao espelho

- ❖ Observe os dois seios com os braços caídos;
- ❖ Com as mãos na cintura, faça força e observe se há alguma anormalidade na forma comum das mamas;
- ❖ Coloque as mãos atrás da cabeça veja o tamanho e posição do mamilo;
- ❖ Com leveza, pressione o mamilo e se certifique se existe eliminação de secreção.

Além de seguir esses passos, durante a observação, o tamanho das mamas deve ser avaliado, bem como possíveis áreas inchadas ou salientes. Se o autoexame for feito frequentemente, é possível perceber alterações nas mamas, e caso haja diferença, consulte um ginecologista ou mastologista.

## Fatores que devem ser observados

Alguns sinais que podem aparecer na mama são considerados preocupantes, por isso, é necessária atenção ao formato dos seios e a qualquer caroço que NÃO desapareça após a menstruação. A possibilidade de secreção nos mamilos também existe e é tão preocupante quanto os outros fatores citados.

O câncer de mama (e outras doenças relacionadas aos seios) tem uma grande probabilidade de cura, principalmente se descoberto e tratado desde cedo e o autoexame exerce papel significativo neste sentido.

## Referências

UNILUS ENSINO E PESQUISA. A IMPORTÂNCIA DA MAMOGRAFIA NO DIAGNÓSTICO PRECOCE DO CÂNCER DE MAMA. Disponível em: <http://revista.unilus.edu.br/index.php/ruep/article/view/170>. Acesso em: 19 out. 2020.

SANTO REMEDIO. Autoexame de mama: veja o passo a passo para fazer e descubra por que ele é necessário. Disponível em: <https://drogariasantoremedio.com.br/autoexame-da-mama-como-fazer-e-por-que-e-tao-importante/>. Acesso em: 19 out. 2020.

Boletim informativo - edição especial - Outubro de 2016. Disponível: [ssets.izap.com.br/ugtminas.org.br/uploads/noticias/anexo/Boletim\\_eletronico\\_Especial\\_Outubro\\_Rosa.pdf](https://ssets.izap.com.br/ugtminas.org.br/uploads/noticias/anexo/Boletim_eletronico_Especial_Outubro_Rosa.pdf) Acesso em: 19 out. 2020.

**OUTUBRO ROSA-** Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-21002017000500001](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002017000500001). Acesso em: 19 out. 2020.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. Disponível em: [nca.gov.br](http://nca.gov.br). Acesso em: 19 out. 2020.

## Equipe

Camila Oliveira Lô Estagiária Cim/UFC.

Darlan Brasileiro de Araújo Estagiário Cim/UFC.

Farm. Msc. Ana Cláudia de Brito Passos

Profa. Dra. Mirian Parente Monteiro