



Educação das Relações Étnico  
Raciais, Direitos Humanos e  
Cidadania

# OUTUBRO ROSA

TODOS JUNTOS NESTA CAUSA!

## SAÚDE DA MULHER

### OUTUBRO ROSA

Hoje vamos falar de prevenção. A campanha Outubro Rosa surgiu para alertar sobre a importância da prevenção ao câncer de mama e de colo do útero. Em 1997, entidades das cidades de Yuba e Lodi, nos Estados Unidos, começaram efetivamente a promover ações voltadas à prevenção do câncer de mama, denominando como **Outubro Rosa**. Todas ações eram e são, até hoje, direcionadas à conscientização da prevenção pelo diagnóstico precoce. A campanha cresceu e, hoje, o mês de outubro, em todo mundo, traz campanhas sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce.

A **prevenção primária** a uma doença como o **câncer de mama e o câncer de colo do útero** é composta por ações que impedem ou diminuem o aparecimento da doença, já a **prevenção secundária**, como a mamografia e o exame ginecológico, chamado Papanicolau, não impede o aparecimento, mas permite a detecção precoce e possibilita a cura com menor agressividade no tratamento. O câncer de mama tem cura, se for diagnosticado precocemente.

A seguir, encontram-se algumas dicas sobre o autocuidado e a prevenção.



## Educação das Relações Étnico Raciais, Direitos Humanos e Cidadania

### **Autocuidado:**

O autocuidado em relação ao câncer de mama é um conjunto de práticas que podem ser adotadas pelas mulheres para preservar a saúde da mama. Essas práticas têm impacto tanto na redução do risco para o surgimento de um câncer de mama quanto para a detecção precoce no caso da doença aparecer.



### **Detecção precoce:**

O autoexame é uma das práticas mais conhecidas de autocuidado. Ele é importante para que você conheça bem o seu corpo e possa perceber, com facilidade, qualquer alteração suspeita nas mamas. Se você notar algo diferente, procure um médico imediatamente, pois só ele poderá determinar, se os sintomas correspondem ou não à doença. Em caso positivo, quanto mais cedo o câncer for diagnosticado e tratado, maiores são as chances de cura.

Educação das Relações Étnico  
Raciais, Direitos Humanos e  
Cidadania

# CÂNCER DE MAMA

## A PREVENÇÃO É O SEGREDO!

Faça mensalmente o autoexame!



### NO ESPELHO

Fique atento a mudanças: achatamento, saliência, enrugamento, vermelhidão, aspereza e sensação de dureza nos seios.



### NO BANHO

Com um dos braços erguidos colocado por trás da cabeça, apalpe e pressione seus seios em busca de corpos estranhos. Por último, pressione os mamilos e verifiquem se eles expelem algum líquido de coloração vermelha ou anormal.



### DEITADA

Posicione uma de suas mãos sob a cabeça e com a parte interna dos dedos da outra mão, pressione gentilmente no sentido de fora para dentro, em formato de espiral. Fique atenta a engrossamento do tecido e pequenas protuberâncias.

Procure o médico se encontrar alguma anormalidade.



## **Educação das Relações Étnico Raciais, Direitos Humanos e Cidadania**

### **Câncer de colo do útero**

O câncer de colo do útero é decorrente da infecção persistente causada por alguns tipos do Papilomavírus Humano. A principal causa do câncer de colo do útero é o Papilomavírus Humano (HPV), um vírus transmitido, na maioria dos casos, pela relação sexual, que nos homens pode evoluir para o câncer de pênis.

Embora a infecção genital causada por esse vírus seja frequente, em alguns casos, ocorrem alterações celulares que podem evoluir para o câncer. Essas alterações, entretanto, podem ser identificadas por meio do exame Papanicolau e, quanto mais precocemente são detectadas, maior é a oportunidade de cura da doença.

Dicas para diminuição do risco do câncer de mama e colo do útero:

### **Câncer de mama**

- Manter hábitos saudáveis evitando a obesidade;
- Evitar o álcool e tabagismo;
- Fazer o autoexame;
- Realizar exames de mamografia.

### **Câncer de colo do útero**

- Imunizar contra o HPV por meio de vacina;
- Ir regularmente ao ginecologista e realizar exames de Papanicolau;
- Evitar o início precoce da vida sexual;
- Manter os cuidados e a prevenção durante as relações sexuais, principalmente com o uso de camisinha.

**Saúde da mulher, um direito de todas!!!**

#outubrorosa #prevenção #autocuidado #saúdedamulher



Secretaria de  
**Educação**



**Educação das Relações Étnico  
Raciais, Direitos Humanos e  
Cidadania**

## **REFERÊNCIAS**

[https://www.femama.org.br/site/br/cancer-de-mama/interna/autocuidado-deteccao-precoce-e-reducao-de-risco?gclid=CjwKCAjwn9v7BRBqEiwAbq1EyxGlr1FD6IpEFaD73k-VIXOeLxEg67AKJMycSFbfKpSvCVh8ZUEyWRoCgRwQAvD\\_BwE](https://www.femama.org.br/site/br/cancer-de-mama/interna/autocuidado-deteccao-precoce-e-reducao-de-risco?gclid=CjwKCAjwn9v7BRBqEiwAbq1EyxGlr1FD6IpEFaD73k-VIXOeLxEg67AKJMycSFbfKpSvCVh8ZUEyWRoCgRwQAvD_BwE)

<https://www.nucleodamama.com.br/a-prevencao-do-cancer-de-mama-e-o-outubro-rosa/#:~:text=A%20preven%C3%A7%C3%A3o%20prim%C3%A1ria%20a%20uma,com%20menor%20agressividade%20no%20tratamento.>

<https://www1.ufrb.edu.br/servicodepsicologia/noticias/47-aprenda-a-fazer-o-autoexame-das-mamas>

