

OUTUBRO ROSA

MÊS DA PREVENÇÃO AO CÂNCER DE MAMA



ASSIST

OUTUBRO ROSA

Este e-book foi elaborado pelo Benefício Serviço Social da ASSIST inspirado pelo “Outubro Rosa”, para orientação sobre o diagnóstico precoce do câncer de mama.

ASSIST - Associação dos Servidores Municipais, Estaduais e Federais do RJ
CNPJ: 29.167.970/0001-68 | Inscr. Mun.: 01.065.009

www.assist.org.br

Responsável: Cassia Santalpio e Michele Rios (Assistentes Sociais)

Projeto gráfico e diagramação: Roberta Gomes

Capa: Alana Moreira

Revisão: Maíra Costa

Ilustrações: Freepik

Versão: Digital - PDF/2022

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

É proibida a reprodução ou comercialização. Nenhuma parte deste material pode ser reproduzida, copiada, transcrita ou utilizada, seja por que meios forem, sem consentimento da ASSIST.

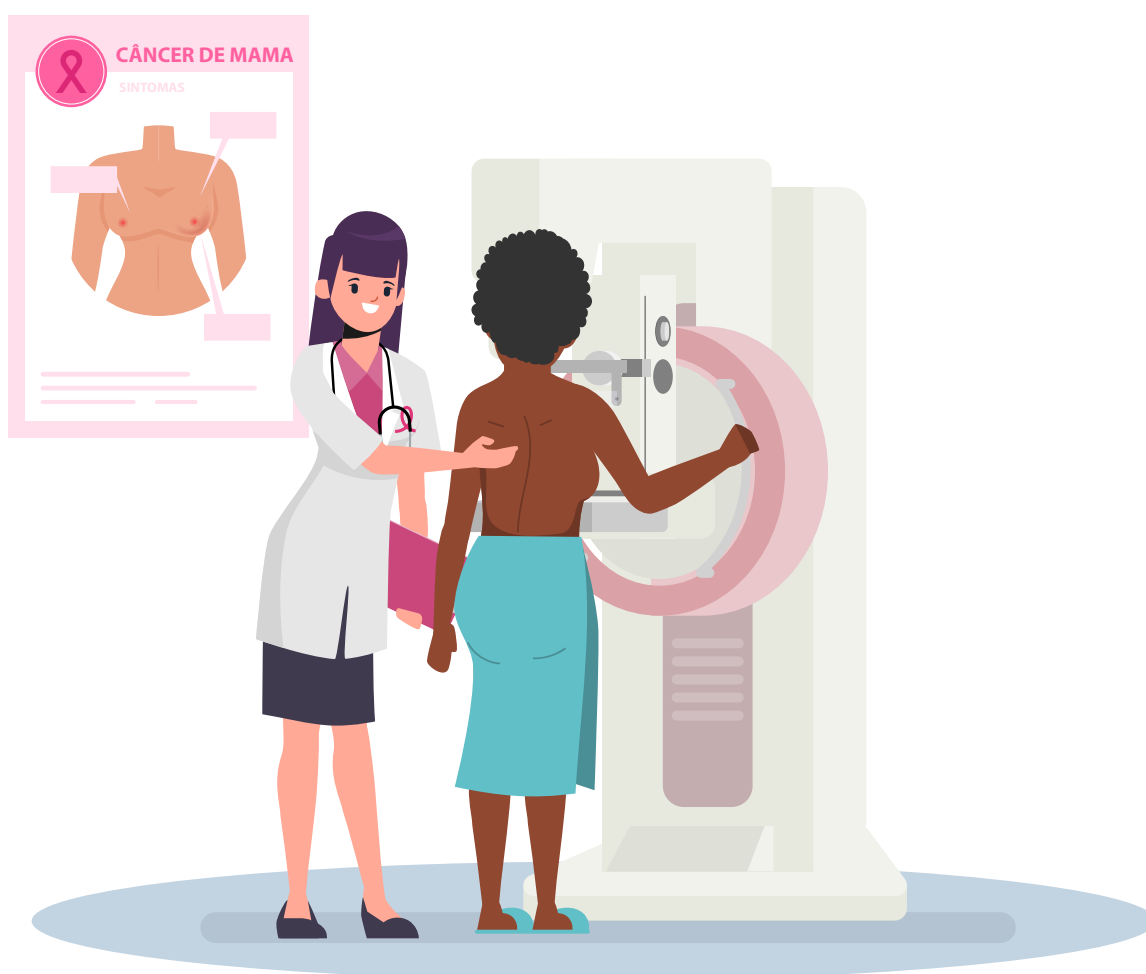
SE INFORMANDO SOBRE O CÂNCER DE MAMA

Câncer de mama é o tipo de câncer mais comum entre as mulheres no mundo e no Brasil, depois do câncer de pele não melanoma. O câncer de mama responde, atualmente, por cerca de 28% dos casos novos de câncer em mulheres.

O câncer de mama também acomete homens, porém é raro, representando menos de 1% do total de casos da doença. Relativamente raro antes dos 35 anos, acima desta idade sua incidência cresce progressivamente, especialmente após os 50 anos. Estatísticas indicam aumento da sua incidência tanto nos países desenvolvidos quanto nos em desenvolvimento. Existem vários tipos de câncer de mama. Alguns evoluem de forma rápida, outros, não. A maioria dos casos tem bom prognóstico.

DETECÇÃO PRECOCE

No Brasil, a recomendação do Ministério da Saúde e da Organização Mundial da Saúde e também em outros países, é a realização da mamografia de rastreamento (quando não existem sinais e nem sintomas), em mulheres de 50 a 69 anos a cada 2 anos.



SINAIS E SINTOMAS

Ao identificarem alterações persistentes nas mamas, as mulheres devem procurar imediatamente um serviço para avaliação diagnóstica. No entanto, tais alterações podem não ser câncer de mama.



Caroço (nódulo) fixo endurecido e geralmente, indolor.



Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja.



Alterações no bico do peito (mamilo)



Descamação ou feridas do mamilo.



Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço.



Saída espontânea de líquido dos mamilos

FATORES DE PROTEÇÃO

Estima-se que 30% dos casos de câncer de mama possam ser evitados quando são adotadas práticas saudáveis como:

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



FATORES DE RISCO

Fatores ambientais e comportamentais

- Obesidade e sobrepeso após a menopausa;
- Sedentarismo e inatividade física;
- Consumo de bebida alcoólica;
- Exposição frequente a radiações ionizantes (Raios-X).

Fatores da história reprodutiva e hormonal

- Primeira menstruação antes de 12 anos;
- Não ter tido filhos;
- Primeira gravidez após os 30 anos;
- Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos;
- Uso de contraceptivos hormonais (estrogênio-progesterona);
- Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente por mais de cinco anos.

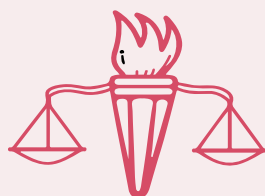
Fatores genéticos e hereditários*

- História familiar de câncer de ovário;
- Casos de câncer de mama na família, principalmente antes dos 50 anos;
- História familiar de câncer de mama em homens;
- Alteração genética, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2.

****A mulher que possui um ou mais desses fatores genéticos/hereditários é considerada com risco elevado para desenvolver câncer de mama.***

É tempo de se
CUIDAR

**Se você perceber alterações suspeitas
nas mamas, procure um médico**



Serviço Social

Benefícios, Convênios e Parcerias para o **Servidor Público** e sua **Família.**

Benefícios Coletivos:

Assistência Jurídica, Assistência Funeral, Seguro de Vida em Grupo,
Assistência Flex Domiciliar, Seguro para Algumas Doenças Graves,
Corridas e Caminhadas, Clube, Clube do Conhecimento
Turistando, Giro Cultural, MoviMente, Danças, Vocacional
Revista ASSIST, Serviço Social, Promoção Capemisa
Assistência Médica Ambulatorial Básica Coletiva e Assistência
Odontológica Ambulatorial Básica Coletiva.

Programas:

Vida Saudável e Soma.

Convênios:

Academias e Plano de Saúde Coletivo.

Parcerias:

Saúde & Bem Estar, Lazer, Educação, Alimentação,
Casa, Vestuário e Auto.



ASSIST

Há mais de 35 anos cuidando
do Servidor Público

ASSIST

Há mais de 35 anos cuidando
do Servidor Público