

Saúde em dia  
**JOCATEC**

---

APÓIAMOS  
ESSA CAUSA! NÓS

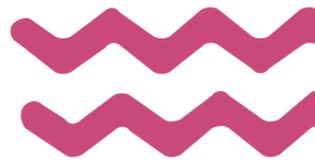


# OUTUBRO ROSA

---

Mês de conscientização e prevenção  
do câncer de mama





No mês de outubro, o mundo se veste de rosa para abraçar uma causa de extrema importância: a conscientização sobre o câncer de mama. O movimento Outubro Rosa, que surgiu nos Estados Unidos na década de 1990, ganhou dimensão global e tem como principal objetivo alertar as mulheres e a sociedade como um todo, sobre a necessidade da prevenção e do diagnóstico precoce dessa doença que afeta milhões de vidas em todo o mundo.

## Dados e Estatísticas

Compreender a magnitude do câncer de mama é essencial para direcionar esforços eficazes de prevenção, diagnóstico e tratamento. Aqui estão alguns dados e estatísticas globais e nacionais que nos ajudam a compreender a dimensão desse desafio:

O câncer de mama é o tipo mais comum da doença entre as mulheres, em todo o mundo.

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), estima-se cerca de 74 mil novos casos de câncer de mama a cada ano até 2025, no Brasil. Esse número representa aproximadamente 10% de todos os casos da doença diagnosticados em mulheres, o que o torna o tipo da doença mais comum entre as brasileiras, excetuando-se os casos de câncer de pele não melanoma. A mortalidade por câncer de mama é uma preocupação global.

Em 2020, estimou-se que cerca de 685.000 mulheres morreram de câncer de mama em todo o mundo, tornando-o o quinto tipo mais letal. No Brasil, naquele mesmo ano, foram registradas aproximadamente 17.763 mortes por câncer de mama.

**74.000**

*novos casos*  
**a cada ano**



**10%**

de todos os casos  
*diagnosticados*  
**EM MULHERES**

## Sintomas



Os sinais mais comuns da doença incluem:



**Caroço (nódulo) geralmente de consistência endurecida, que costuma ser imóvel e não causar dor;**



**Vermelhidão ou textura semelhante à casca de laranja na pele da mama;**



**Mudanças no aspecto do mamilo;**



**Liberação de líquido por um dos mamilos;**



**Surgimento de pequenos nódulos na região do pescoço ou nas axilas.**

## Fatores de risco

O câncer de mama pode ser influenciado por diversos fatores de risco. Embora não garantam que alguém desenvolverá a doença, é importante estar ciente deles e considerar medidas preventivas, especialmente se houver predisposição ou exposição significativa a esses elementos. A seguir, destacamos alguns fatores de risco associados ao câncer de mama:



## Faixa Etária

A doença pode ocorrer em mulheres mais jovens, porém a incidência é maior acima dos 50 anos.

## Histórico familiar e genética

Ter parentes de primeiro grau (mãe, irmã ou filha) com histórico de câncer de mama e apresentar mutações nos genes BRCA1 e BRCA2 estão associadas a um maior risco de desenvolver a doença.

## Exposição a hormônios

A terapia de reposição hormonal (TRH) contendo estrogênio e progesterona, especialmente por longos períodos, pode aumentar o risco de câncer de mama.

## Exposição a radiação

Ter sido submetido a tratamentos de radioterapia no tórax na infância ou juventude pode aumentar o risco da doença.

## Obesidade

O excesso de peso, especialmente após a menopausa, está relacionado a um maior risco de câncer de mama.

## Ingestão de álcool

Consumir álcool regularmente, mesmo em quantidades moderadas, pode aumentar o risco da doença.

## Histórico menstrual e reprodutivo

Iniciar a menstruação antes dos 12 anos ou entrar na menopausa após os 55 anos pode aumentar o risco. Não ter filhos ou ter o primeiro filho após os 30 anos também pode estar associado a um maior risco.

## Histórico de lesões mamárias anteriores

Ter histórico de lesões mamárias benignas, como hiperplasia atípica, aumenta o risco.



SOSS APOIAMOS  
ESSA CAUSA! NÓS

## O Diagnóstico

O câncer de mama é diagnosticado por meio de uma biópsia do nódulo mamário identificado a partir de um exame de imagem.

## A importância da detecção precoce

Segundo a Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (SBOC), a detecção precoce de tumores e alterações mamárias pode aumentar as chances de cura em até 90%.

**Portanto, não deixe para depois.**



Os cuidados recomendados são: manter-se atenta aos sinais do seu corpo, realizar o autoexame das mamas (a prática não requer nenhuma rotina pré-estabelecida como era divulgado antigamente. Apenas esteja sempre de olho nas mudanças em seu corpo) e mantenha os exames de rotina em dia.

**Ao perceber qualquer sinal de alerta, não hesite em buscar ajuda profissional.**