



PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

“Outubro Rosa”, pela Médica da Unidade de Saúde de Cotiporã, Dalcinéia Scalcon

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 5 de outubro de 2021

Crédito da Matéria: Assessoria de Imprensa/ Secretaria de Saúde

“No Brasil, o câncer de mama é o segundo mais incidente na população feminina, ficando atrás apenas do câncer de pele não melanoma. Além disso, a doença ocupa a primeira posição no quesito mortalidade por câncer entre as mulheres, sendo que, somente para o ano de 2021, segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), são estimados 66.280 novos casos. No mundo, corresponde a 24,5% de todos os tipos de neoplasias diagnosticadas nas mulheres.

Frente ao cenário mundial, o “**Outubro Rosa**” surgiu como uma campanha de conscientização para estimular a participação popular na prevenção e na detecção precoce do câncer de mama, garantindo tratamento mais efetivo e altas taxas de cura.

Existem dois grupos de **fatores de risco** para o câncer de mama: os ambientais/comportamentais e os genéticos/hereditários. Dessa forma, podemos citar como principais fatores modificáveis: alimentação inadequada, sobrepeso/obesidade, consumo de bebida alcoólica, não aleitamento materno, sedentarismo (falta de exercício físico). Dentre os hereditários, pode-se citar a história familiar de câncer de ovário, o câncer de mama antes dos 50 anos em parentes de primeiro grau e o câncer de mama em homens (qualquer idade). Segundo pesquisas, hábitos saudáveis reduzem 13% a mortalidade por câncer de mama, principalmente a prática de exercícios físicos.

O principal sinal/**sintoma** notado pelas mulheres é uma nodulação (caroço) na mama, endurecida, pouco móvel e indolor. Outros menos comuns são: pele da mama avermelhada ou em aspecto de “casca de laranja”, alterações no mamilo, nódulos no pescoço ou axila. Assim, diante de toda e qualquer anormalidade notada na mama, é aconselhável buscar auxílio médico com brevidade para investigação. O risco de desenvolver a doença aumenta após os 50 anos de idade. Com isso, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda mamografia de rastreamento para todas as mulheres de 50-69 anos a cada dois anos, garantindo diagnóstico precoce, muitas vezes sem qualquer sinal/sintoma notado na mama. Porém, vale ressaltar que mulheres com alto risco familiar demandam uma avaliação diferenciada, iniciando mais precocemente o rastreio. Fale com seu médico!

A maioria dos casos de câncer de mama pode ser diagnosticada na fase inicial, contemplando tratamentos menos agressivos e maiores taxas de cura. O Outubro Rosa é um mês simbólico na jornada para a **detecção precoce** desta doença, em que é fundamental a participação ativa e comprometimento de toda população. Todavia, não deixe o autocuidado somente para Outubro! Você, mulher, deve atentar diariamente para a sua saúde. Adote hábitos de vida saudáveis (faça exercícios físicos, mantenha peso corporal adequado, não consuma bebidas alcoólicas, evite exposição a agrotóxicos), fique atenta a toda e qualquer alteração mamária e o mais importante:



PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

busque auxílio para esclarecer suas dúvidas, esteja em dia com sua mamografia e cuide-se!”.

- *Dalcinéia Gomes Scalcon, Médica da Unidade de Saúde de Cotiporã.*

Previna-se! A fim de compartilhar informações e promover a conscientização sobre a prevenção e diagnóstico do câncer de mama, o Município de Cotiporã, por meio da Secretaria de Saúde e Assistência Social, está organizando, para os dias 28 e 29 de outubro, uma **agenda exclusiva para atendimento às mulheres** de 25 a 64 anos de idade. Nesta data, serão realizadas coletas de **exames preventivos**, solicitações de mamografias, realização de testes rápidos para HIV, sífilis, hepatite B e C, e revisões de cadernetas de vacinas. As mulheres interessadas podem entrar em contato com a Unidade de Saúde, pelos telefones 3446-2899 ou 99611-1431, para agendamento do horário. Salienta-se que também serão disponibilizados demais dias e horários para atendimento e realização dos exames. As cotiporanenses que participarem da ação concorrerão a brindes que serão sorteados no final do mês de outubro.