AsQ | A RESPOSTA É SAÚDE

Cartilha Outubro Rosa

Cuide da sua equipe



AsQ | A RESPOSTA É SAÚDE

O que é o **Outubro Rosa?**

É um movimento internacional que ocorre durante todo o mês de outubro em conscientização da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama.

A campanha teve início em 1997, nos Estados Unidos, e foi ganhando o mundo como uma forma de conscientização acerca da importância de um diagnóstico precoce e de alerta para a grande quantidade de mortes relacionadas a essa doença.

O símbolo da campanha é um laço rosa, que foi feito, inicialmente, pela Fundação Susan G. Komen e distribuído na primeira corrida pela cura do câncer de mama em 1990.

AsQ A RESPOSTA É SAÚDE

Outubro Rosa no Brasil

No Brasil, o primeiro sinal de apoio pelo movimento aconteceu em outubro de 2002, quando o monumento Mausoléu do Soldado Constitucionalista, em São Paulo, foi iluminado de rosa.

Somente em 2008 que a movimentação ganhou força em várias cidades brasileiras que abraçaram o Outubro Rosa, fazendo companhas, promovendo corridas e, assim como no resto do mundo, iluminando os principais monumentos com a cor rosa durante à noite.



AsQ | A RESPOSTA É SAÚDE

Principais entidades apoiadoras da causa:

INCA

O **Instituto Nacional do Câncer** é o órgão auxiliar do Ministério da Saúde no desenvolvimento e coordenação das ações integradas para a prevenção e o controle do câncer no Brasil. O Instituto coordena vários programas nacionais para o controle do câncer e está equipado com o mais moderno parque público de diagnóstico por imagem da América Latina.



AsQ | A RESPOSTA É SAÚDE

Principais entidades apoiadoras da causa:

FEMAMA

A **Federação Brasileira de Instituições Filantrópicas de Apoio à Saúde da Mama** é uma associação civil, sem fins econômicos, que busca ampliar o acesso ágil e adequado ao diagnóstico e ao tratamento do câncer de mama para todas as pacientes e, com isso, reduzir os índices de mortalidade pela doença no Brasil.



AsQ A RESPOSTA É SAÚDE

Principais entidades apoiadoras da causa:

GAPC

Grupo de Apoio a Pessoas com Câncer, entidade sem fins lucrativos que tem como objetivo ajudar os portadores de câncer e suas famílias, fornecendo medicamentos, próteses, fraldas, suplementos alimentares, atendimentos psicológico, fisioterapêutico, nutricional e orientação jurídica, palestras, cursos e orientações sobre recursos e direitos.

Apoie você também essa causa, promova campanhas de doação de produtos de higiene e beleza para ONGs que ajudam mulheres em tratamento de câncer de mama e colo de útero.

AsQ | A RESPOSTA É SAÚDE

Principais informações sobre o câncer de mama e de colo de útero

com a curadoria de nossos profissionais da atenção integral à saúde.

Câncer de MAMA

1 em cada 8 mulheres será diagnosticada com Câncer de Mama





O Câncer de Mama também pode afetar homens.

Apesar do Outubro Rosa ser o mês de conscientização sobre a questão voltada para as mulheres, é muito importante lembrar que, apesar de raro, estimativas nacionais indicam que 1% dos casos de câncer de mama afeta os homens brasileiros.

AsQ | A RESPOSTA É SAÚDE

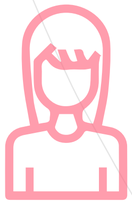
Promova um ambiente de conscientização para a prevenção

É possível **reduzir o risco** de a mulher desenvolver câncer de mama.

A **prevenção** primária do câncer de mama está relacionada ao controle dos **fatores de risco** conhecidos e à realização de práticas e comportamentos considerados **protetores**.

AsQ | A RESPOSTA É SAÚDE

Fatores de Risco



Mulheres acima de 50 anos

COMPORTAMENTAIS E AMBIENTAIS

- Tabagismo
- Sedentarismo
- Consumo de bebidas alcoólicas
- Exposição frequente à radiação
- Sobrepeso e obesidade

GENÉTICOS E HEREDITÁRIOS

- Presença de mutações em genes (especialmente BRCA1 e BRCA2)
- Histórico familiar de câncer de mama em mulheres (principalmente antes dos 50 anos)
- Histórico familiar de câncer de mama em homens
- Histórico familiar de câncer de ovário

HISTÓRIA REPRODUTIVA

- Primeira menstruação antes dos 12 anos
- Última menstruação após os 55 anos
- Nunca ter engravidado ou Gravidez após os 30 anos
- Uso prolongado de anticoncepcional oral ou uso de terapia de reposição hormonal pós-menopausa

AsQ | A RESPOSTA É SAÚDE

Fatores Protetores

- Alimentação Saudável
- Amamentação
- Praticar atividade física
- Evitar excesso de bebidas alcóolicas
- Estar com as consultas e exames de rotina em dia

AsQ | A RESPOSTA É SAÚDE

Exames disponíveis

Mamografia

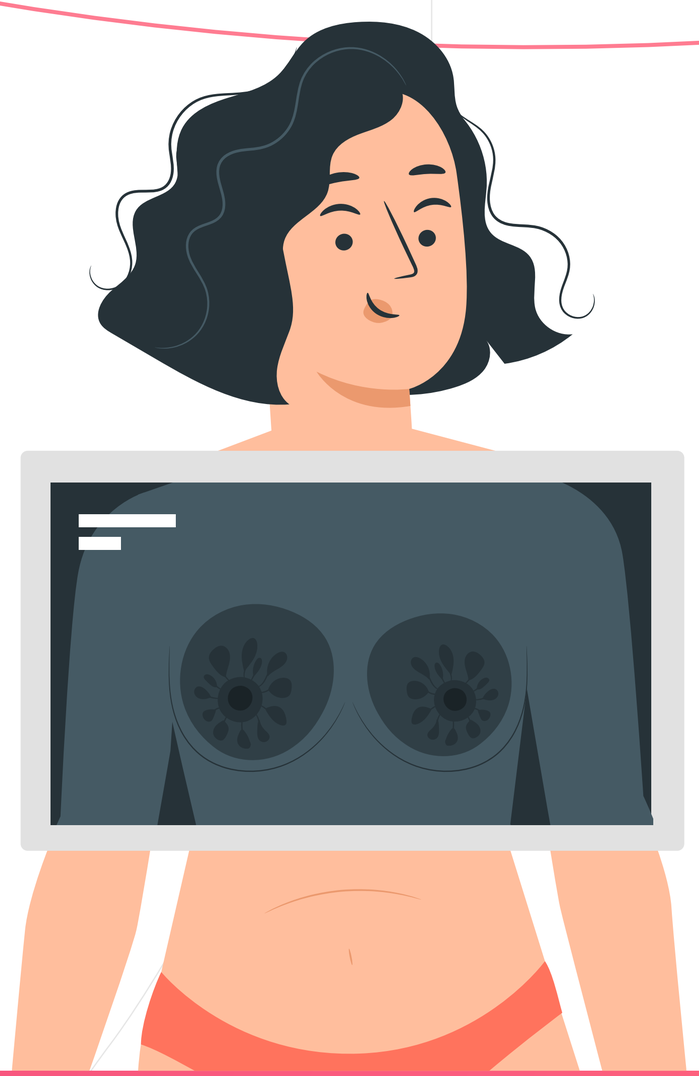
O que é?

A Mamografia é um tipo de raio-x realizado em um aparelho chamado mamógrafo. Ele comprime a mama e gera imagens de alta qualidade capazes de revelar a existência de sinais precoces do Câncer de Mama.

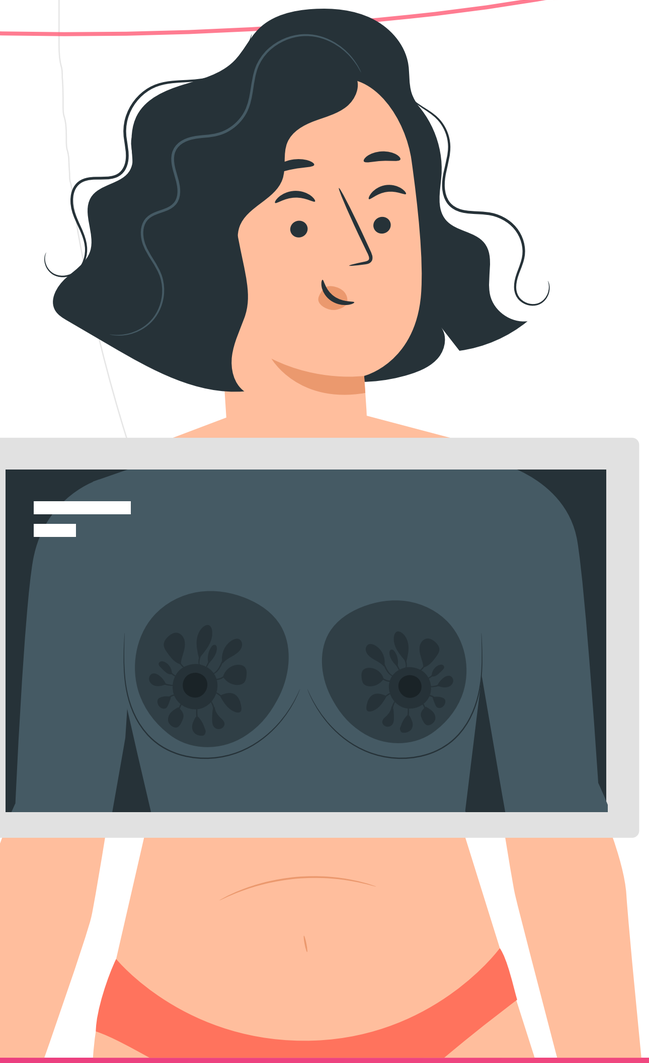
A compressão da mama é necessária para que o tecido da glândula mamária seja adequadamente espalhado e eventuais nódulos e microcalcificações revelem-se e o exame seja efetivo.

Qual o objetivo?

Garantir acesso ao diagnóstico e tratamento precoce. Tem eficácia comprovada na redução da mortalidade por câncer de mama.



AsQ | A RESPOSTA É SAÚDE



Quando realizar?

1. Mulheres entre 50 e 69 anos: mamografia de rastreamento – exame de rotina em mulheres sem sinais e sintomas - de 2 em 2 anos.

2. Mulheres acima de 35 anos com risco elevado para CA Mama - mamografia anual.

Critérios
- Risco Elevado

- História familiar de pelo menos um parente de primeiro grau (mãe, irmã ou filha) com diagnóstico de câncer de mama ou ovário, abaixo dos 50 anos de idade;

- História familiar de câncer de mama masculino;

- Mulheres com diagnóstico histopatológico de lesão mamária proliferativa com atipia ou neoplasia lobular in situ;

Obs.: Realizar Mamografias fora da faixa etária e periodicidade preconizada, sem indicação clínica (sinais e sintomas), é risco à saúde da mulher pela exposição excessiva à radiação. Por isso, cada caso que fuja ao padrão, o profissional de saúde avaliará a necessidade de acordo com cada mulher.

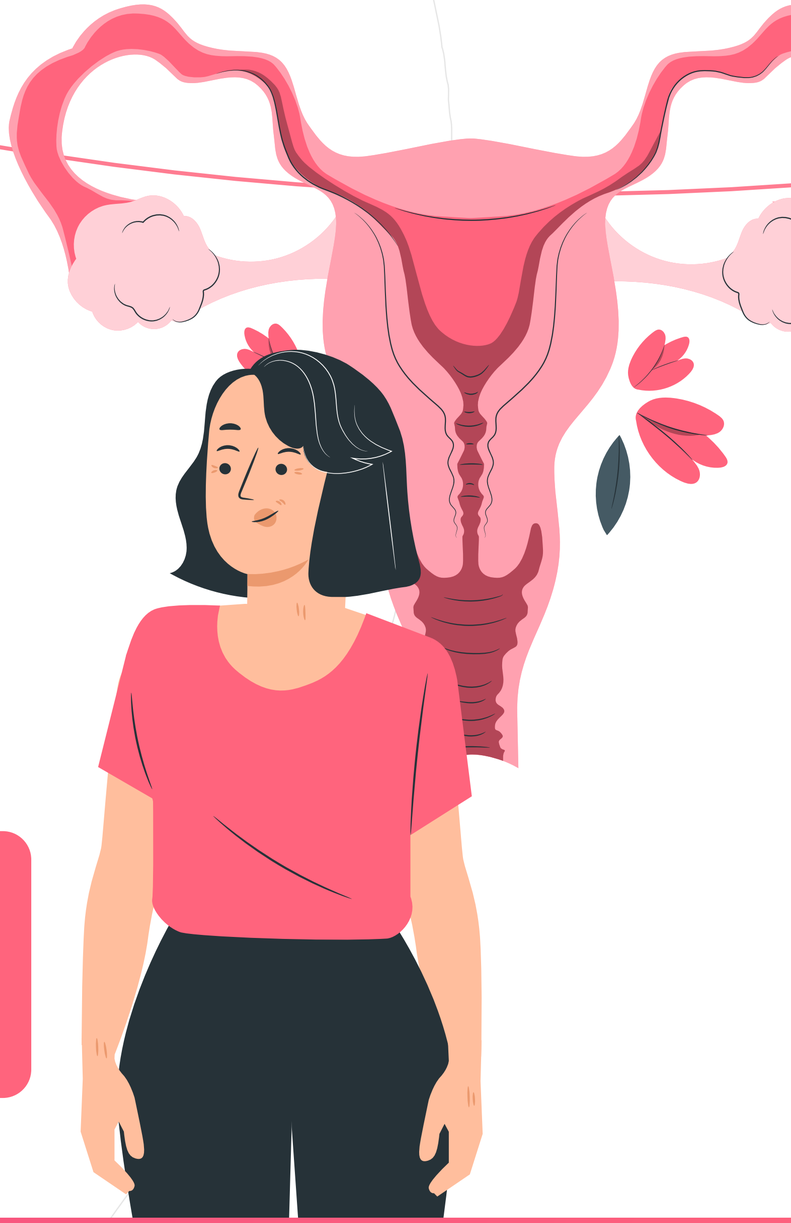
Incentive a promoção à saúde e autocuidado de seus colaboradores

AsQ | A RESPOSTA É SAÚDE

Câncer de colo uterino

O câncer do colo do útero, também chamado de câncer cervical, é causado pela infecção persistente por alguns tipos do Papilomavírus Humano - HPV (chamados de tipos oncogênicos).

A transmissão da infecção pelo HPV ocorre por via sexual, presumidamente através de abrasões microscópicas na mucosa ou na pele da região anogenital.



Números

Para o ano de 2022 foram estimados

16.710 casos novos

15,38 casos a cada 100 mil mulheres de risco considerado

AsQ | A RESPOSTA É SAÚDE

Exames disponíveis

Preventivo – Papanicolau

O que é?

O Preventivo (Papanicolau) é um exame rápido, que coleta células do colo do útero para análise.

Qual objetivo?

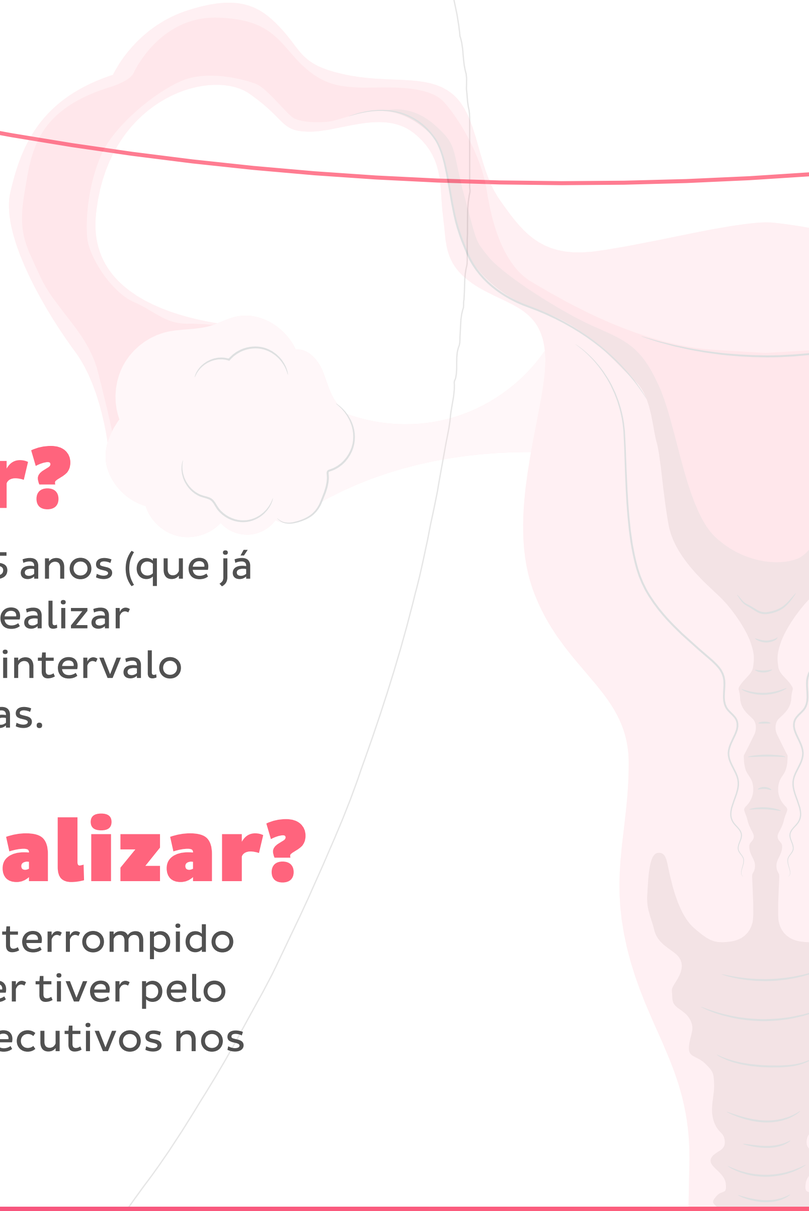
Prevenir contra o câncer do colo do útero, ao identificar lesões pré-cancerígenas a fim de viabilizar o tratamento precoce.

Quando iniciar?

Todas as mulheres a partir dos 25 anos (que já são sexualmente ativas) devem realizar rotineiramente este exame com intervalo máximo de 3 anos entre as coletas.

Até quando realizar?

Deve ser feito até os 64 anos e interrompido quando, após essa idade, a mulher tiver pelo menos 2 exames negativos consecutivos nos últimos 5 anos.



AsQ | A RESPOSTA É SAÚDE

Fatores Protetores

VACINAÇÃO

- Meninas entre 9 e 14 anos devem receber 2 doses da vacina contra o HPV, está disponível na Rede Pública do SUS.
- A vacina é segura, eficaz e a principal forma de prevenção contra formas grave do HPV, assim, previne contra o câncer do colo de útero, quarta maior causa de morte de mulheres por câncer no Brasil.

USO DE PRESERVATIVOS

- Diminui a incidência de tumores genitais bem como a transmissão do vírus do HPV, responsável por 85% dos tumores anais, 35% dos da orofaringe e 23% da boca.

AsQ | A RESPOSTA É SAÚDE

Como é realizado o tratamento do câncer de colo uterino e quais suas variáveis?

Tratamentos mais comuns:

Cirurgia e a radioterapia.

O tipo de tratamento dependerá do estadiamento da doença, tamanho do tumor e fatores pessoais, como idade e desejo de preservação da fertilidade.



Você pode promover rodas de conversa sobre o assunto com pessoas que já passaram por tratamentos, ou até mesmo profissionais de saúde especializados.

Engaje nesta campanha e leve mais saúde para sua equipe!

Desenvolvido por:



Carla Sousa Guedelha
Enf. Dermatológica e da Saúde da Família
COREN – SC: 524.790



Jéssica Rodolfo Campos
Enf. Estomaterapeuta e da Saúde da Família
COREN-SC: 475.432

AsQ | A RESPOSTA É SAÚDE

Fonte: https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/colo-do-utero