

# Outubro ROSA

O Outubro Rosa é um movimento mundial de conscientização sobre o câncer de mama. A prevenção começa com o **autocuidado**: faça o **autoexame**, mantenha seus **exames** em dia e incentive outras mulheres a fazerem o mesmo.

“

*A gente acha que nunca vai acontecer com a gente, por isso a conscientização do Outubro Rosa é tão importante. Uma a cada oito mulheres no mundo vai ter câncer de mama, e eu fui uma delas. Por isso, é importante estar com os exames em dia.*”

Ana Furtado

*Apresentadora, jornalista e atriz brasileira.*

*Teve o diagnóstico de Câncer de Mama em 2018, e venceu. É uma das protagonistas da campanha no Brasil*

# Origem

do movimento

O Outubro Rosa surgiu nos Estados Unidos na década de 1990 para conscientizar sobre o câncer de mama e a importância da detecção precoce.

O laço rosa, símbolo da campanha, foi distribuído pela primeira vez na Corrida pela Cura, em 1990, organizada pela Fundação Susan G. Komen.

Em 1997, outubro foi oficialmente reconhecido como o mês de conscientização do câncer de mama nos EUA, e o movimento se expandiu globalmente, **incluindo o Brasil, onde promove ações de prevenção e exames gratuitos.**



## Celebridades vencedoras da doença



**Arlete Salles**

A atriz descobriu o câncer de mama em 2014, e a perda de cabelo durante o tratamento foi um dos momentos mais difíceis.



**Lilian Ribeiro**

A jornalista da Globo revelou o diagnóstico em 2021 e, após a recuperação, compartilhou sua história de luta e superação nas redes sociais.



**Fernanda Motta**

A atriz, modelo e apresentadora Fernanda Motta descobriu o tumor em 2019.



**Elba Ramalho**

A cantora foi diagnosticada em 2010 e, após a cirurgia e radioterapia, foi considerada livre da doença.



**Jane Fonda**

A atriz foi diagnosticada em 2010, e tratada com sucesso, ficando livre da doença após uma lumpectomia e radioterapia.



**Maggie Smith**

A atriz, conhecida por seu papel em Harry Potter, descobriu a doença em 2007 e enfrentou o tratamento aos 73 anos de idade.



## Dados alarmantes do movimento

1º

Ocupa a primeira posição em mortalidade por câncer entre as mulheres no Brasil, com taxa de mortalidade ajustada por idade, pela população mundial, para 2021, de 11,71/100 mil (18.139 óbitos).

[fonte](#)

58,3 %

foi a cobertura de mamografia em mulheres de 50 a 69 anos em 2019 — ou seja, pouco mais da metade realizou o exame.

[fonte](#)

uma a cada quatro

mulheres entre 50 e 69 anos no Brasil nunca fizeram uma mamografia.

[fonte](#)

câncer de mama superou o câncer de pulmão

Segundo a OMS, o câncer de mama é hoje o tipo mais diagnosticado no mundo.

[fonte](#)

2,3 milhões

de casos novos de câncer de mama foram diagnosticados em 2022, tornando-o o câncer mais comum do mundo.

[fonte](#)

O que esses números significam?

Esses números mostram mais do que estatísticas: eles representam vidas, histórias e famílias impactadas pelo câncer de mama. **Cada porcentagem traz consigo a urgência de reforçar a importância da prevenção e do cuidado contínuo com a saúde.**

Apesar de o câncer de mama ser o tipo mais comum entre as mulheres, a boa notícia é que a detecção precoce aumenta significativamente as chances de tratamento eficaz e de cura. Isso significa que informação, exames regulares e hábitos saudáveis podem mudar realidades e salvar vidas.

Olhar para esses dados é um convite à ação — não apenas individual, mas também coletiva.

# Fatores de Risco

O câncer de mama é uma doença multifatorial, ou seja, pode ser desencadeado pela combinação de aspectos biológicos, genéticos, hormonais e de estilo de vida. Conhecer os fatores de risco é essencial para a prevenção e o monitoramento da saúde.

## Idade

O risco aumenta progressivamente após os 50 anos.

## Histórico familiar e genético

Ter mãe, irmã ou filha que já teve câncer de mama eleva as chances de desenvolvimento.

## Estilo de vida

Obesidade, sedentarismo, consumo excessivo de álcool e tabagismo aumentam o risco.

## Questões hormonais e reprodutivas

Mutações em genes como BRCA1 e BRCA2 estão associadas a maior risco.

## Exposição prolongada a hormônios

Uso de terapia de reposição hormonal ou anticoncepcionais por longos períodos deve ser avaliado com acompanhamento médico.

## Alterações genéticas hereditárias

Primeira menstruação antes dos 12 anos, menopausa após os 55, primeira gestação após os 30 ou não ter filhos também podem contribuir.

# Fatores de proteção



**Amamentação:** comprovadamente reduz o risco de câncer de mama, especialmente quando mantida por mais tempo.



**Atividade física regular:** melhora o equilíbrio hormonal, ajuda no controle do peso e reduz inflamações no corpo.



**Alimentação equilibrada:** incluir frutas, legumes, verduras, fibras e reduzir alimentos ultra processados.



**Controle do peso corporal:** manter o IMC adequado reduz significativamente as chances da doença.



**Evitar consumo de álcool e cigarro:** hábitos que além de elevarem o risco do câncer de mama, afetam também outras áreas da saúde.



# Prevenção e autocuidado

A prevenção é a forma mais eficaz de enfrentar o câncer de mama. Quanto mais cedo for feito o diagnóstico, maiores são as chances de um tratamento menos invasivo e com melhores resultados. **Nesse sentido, a combinação entre autocuidado diário e exames médicos periódicos é fundamental.**

## Autocuidado no dia a dia:

Prestar atenção ao próprio corpo, conhecendo suas características e possíveis alterações.

Realizar o autoexame das mamas uma vez por mês, de preferência alguns dias após o fim da menstruação (ou em uma data fixa para mulheres que não menstruam).

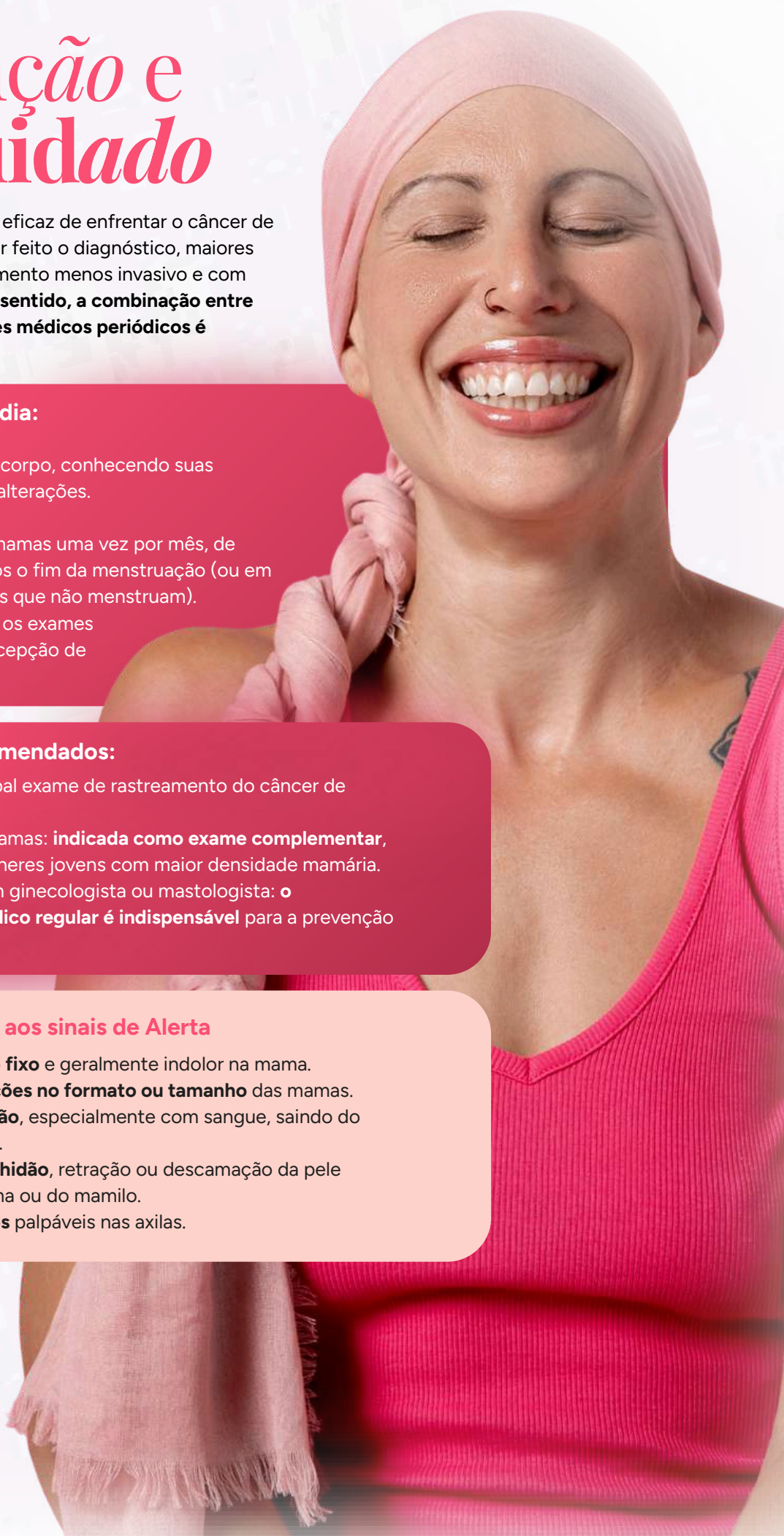
O autoexame não substitui os exames médicos, mas ajuda na percepção de mudanças.

## Exames médicos recomendados:

- Mamografia: é o principal exame de rastreamento do câncer de mama.
- Ultrassonografia das mamas: **indicada como exame complementar**, principalmente em mulheres jovens com maior densidade mamária.
- Consulta periódica com ginecologista ou mastologista: **o acompanhamento médico regular é indispensável** para a prevenção e detecção precoce.

## Atenção aos sinais de Alerta

- **Caroço fixo** e geralmente indolor na mama.
- **Alterações no formato ou tamanho** das mamas.
- **Secreção**, especialmente com sangue, saindo do mamilo.
- **Vermelhidão**, retração ou descamação da pele da mama ou do mamilo.
- **Nódulos** palpáveis nas axilas.





# Importância & Conscientização

O enfrentamento do câncer de mama vai além do tratamento médico: envolve acolhimento, compreensão e apoio emocional. A família, os amigos e também os colegas de trabalho têm papel fundamental em **oferecer suporte, seja em forma de incentivo, escuta atenta ou gestos de carinho.**

No ambiente corporativo, ações simples — como promover rodas de conversa, incentivar o uso da cor rosa durante o mês de outubro ou compartilhar informações confiáveis — reforçam a rede de apoio e contribuem para a conscientização coletiva.

A campanha Outubro Rosa é um convite à **participação de todos**. Dentro da empresa, os colaboradores podem se engajar por meio de iniciativas simbólicas, como vestir rosa em determinados dias do mês, decorar os espaços de trabalho, compartilhar histórias inspiradoras ou apoiar eventos internos de conscientização.

Essas ações **reforçam o sentimento de união em torno de uma causa** que é de interesse comum e fortalecem o compromisso coletivo com a saúde e o cuidado.