

OUTUBRO ROSA: MÊS DA LUTA CONTRA O CÂNCER DE MAMA



Como surgiu: O mês de outubro é marcado, em todo o mundo, pela Campanha **Outubro Rosa**. O movimento iniciou-se nos Estados Unidos na década de 1990, quando o laço cor de rosa foi lançado pela Fundação Susan G. Komen for the Cure e distribuído aos participantes da primeira Corrida pela Cura, realizada em Nova York. Desde então, promovida anualmente na cidade.¹

Em 1997, entidades daquele país, começaram efetivamente a comemorar e fomentar ações voltadas à prevenção do câncer de mama, denominando a campanha de **Outubro Rosa** e simbolizada pelo **laço**.

Assim, logo ficou internacionalmente conhecida e comemorada em todo o mundo. Todas as ações são até hoje direcionadas a conscientização da prevenção pelo diagnóstico precoce, no intuito de estimular a participação da população no controle do câncer de mama. É importante frisar, que a iluminação de monumentos, prédios públicos e etc, surgiu posteriormente como uma forma de expandir a conscientização do movimento.

No Brasil: O movimento ocorreu, pela primeira vez, em outubro de 2002. Quando um grupo de mulheres simpatizantes com a causa do câncer de mama, junto com o apoio de empresas, iluminaram de rosa o Obelisco do Ibirapuera em São Paulo, chamando atenção da mídia e dando início à uma campanha forte no país.

¹ Fonte: <http://www.outubrorosa.org.br/historia.htm> Acesso em: 01 de out. de 2018

Em outubro de 2008, o movimento ganhou força e várias cidades brasileiras foram iluminadas como uma forma de chamar a atenção para a saúde da mulher².

Atualmente, o movimento **Outubro Rosa** tem ganhado cada vez mais apoio, principalmente nas redes sociais, sempre ressaltando a importância da prevenção e de ter um diagnóstico precoce da doença.³



Fachada da Sede do Tribunal de Justiça do Acre – TJAC, iluminada em alusão a Campanha Outubro Rosa

CÂNCER DE MAMA

É uma doença causada pela multiplicação de células anormais da mama, que formam um tumor. Há vários tipos de câncer de mama, alguns tipos têm desenvolvimento rápido enquanto outros são mais lentos.

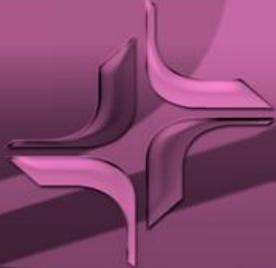
O tipo de câncer mais comum entre as mulheres no mundo e no Brasil, depois do de pele não melanoma, respondendo por cerca de 28% dos casos novos a cada ano. O câncer de mama também acomete homens, porém é raro, representando apenas 1% do total de casos da doença.

Relativamente raro antes dos 35 anos, acima desta idade sua incidência cresce progressivamente, especialmente após os 50 anos.

Estimativa de novos casos: 59.700 (2018 - INCA)

² SANTOS, Vanessa Sardinha dos. "**Outubro Rosa**"; *Brasil Escola*. Disponível em <<https://brasilecola.uol.com.br/datas-comemorativas/outubro-rosa.htm>>. Acesso em 04 de out. de 2018.
³ Fonte: <https://www.tjac.jus.br/noticias/outubro-rosa-tribunal-de-justica-do-acre-adere-a-campanha-contra-o-cancer-de-mama/> Acesso em: 04 de out. de 2018.

⁴ Fonte: http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/tiposdecancer/site/home/mama/cancer_mama+ (adaptado) Acesso em 04 de out. de 2018



SINAIS QUE DEVEMOS FICAR ATENTAS!



Retração dos Mamilos



Aparecimento de Veias



Pele com Textura de Casca de Laranja



Caroço



Mudança no Formato



Erosões e Coceiras



SE TOCA!

previna-se contra o câncer de mama

www.portalsuperacao.org.br

Campanha de Prevenção do Câncer de Mama ETAPAS DO AUTO EXAME

Aproximadamente 80% dos tumores são descobertos pela própria mulher ao apalpar suas mamas.

1 DE PÉ EM FRENTE AO ESPELHO, OBSERVE:
O bico dos seios; superfície; e o contorno das mamas.



2 AINDA EM PÉ, EM FRENTE AO ESPELHO:
Levante os braços. Observe se o movimento altera o contorno e a superfície das mamas.

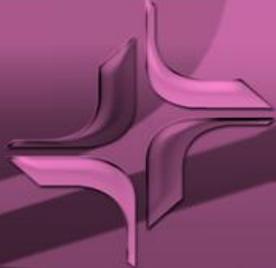
3 DEITADA, COM A MÃO DIREITA, APALPE A MAMA ESQUERDA:
Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.

4 DEITADA, COM A MÃO ESQUERDA, APALPE A MAMA DIREITA:
Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.

5 NO BANHO, COM A PELE ENSABOADA:
Com a pele molhada ou ensaboada, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita estendendo até a axila. Faça o mesmo na mama esquerda.

 GRUPO EMBRACCON





JFAC realiza Roda de Conversa com as Mulheres da SJAC sobre a prevenção do Câncer de Mama

No último dia 24, a Seção de Bem-Estar Social – SEBES realizou uma roda de conversa com as mulheres da SJAC sobre a prevenção do câncer de mama. Na ocasião, foram sorteados alguns brindes.



“Sonhar é verbo: é seguir, é pensar, inspirar e fazer força, insistir, é lutar, transpirar. São mil verbos que vem antes do verbo realizar” (Braúlio Bessa – Poeta Brasileiro de Literatura de Cordel)