

ANS - Nº 33.995-4

CUIDAR DE SI É UM ATO DE AMOR-PRÓPRIO

ATITUDE **USISAÚDE**

Todos os anos, o mês de outubro nos convida a refletir sobre a importância do cuidado com a saúde da mulher. A **campanha Outubro Rosa** tem como principal objetivo conscientizar a população sobre o câncer de mama, reforçando a importância da prevenção, do diagnóstico precoce e do acesso à informação.

Mais do que lembrar da realização de exames, a campanha incentiva o olhar atento para a própria saúde e a adoção de hábitos que contribuam para o bem-estar físico e emocional. A informação é uma grande aliada, pois ajuda a quebrar medos, esclarecer dúvidas e estimular atitudes de autocuidado.



Ao longo dos anos, o laço rosa tornou-se símbolo dessa mobilização mundial, representando conscientização, apoio e esperança. Sua mensagem é simples, mas muito importante: cuidar da saúde deve ser uma prioridade em todas as fases da vida.

Embora o câncer de mama seja mais frequente entre as mulheres, qualquer pessoa pode desempenhar um papel fundamental na conscientização, incentivando familiares, amigas e colegas a buscar acompanhamento médico regular e a valorizar os cuidados preventivos.

O QUE É A CAMPANHA DO OUTUBRO ROSA?



O **Outubro Rosa** surgiu na década de 1990 e rapidamente se espalhou por diversos países. O laço rosa, símbolo da campanha, representa conscientização, solidariedade, esperança e apoio às pessoas que enfrentam o câncer de mama.

Durante o mês de outubro, instituições de saúde, empresas, organizações e comunidades realizam ações educativas com o objetivo de informar a população sobre a importância dos cuidados preventivos, da realização de exames e da busca por atendimento médico diante de qualquer alteração suspeita.

A campanha também reforça a necessidade de acesso à saúde, ao diagnóstico e ao tratamento adequado, contribuindo para melhores resultados e maior qualidade de vida.

ENTENDENDO O CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama é uma doença causada pelo crescimento desordenado de células da mama. Existem diferentes tipos da doença, que podem apresentar comportamentos distintos e exigir abordagens específicas de tratamento.

Embora seja mais frequente entre as mulheres, o câncer de mama também pode ocorrer em homens, ainda que em menor proporção. Por esse motivo, a atenção aos sinais e sintomas deve ser estimulada para toda a população.

Quando identificado precocemente, o tratamento tende a apresentar melhores resultados, reforçando a importância da vigilância contínua e do acompanhamento médico regular.



DADOS E CENÁRIO ATUAL

O câncer de mama é considerado um dos tipos de câncer mais frequentes entre as mulheres em todo o mundo. Segundo estimativas de órgãos de saúde nacionais e internacionais, milhares de novos casos são diagnosticados todos os anos.

Além da elevada incidência, a doença representa um importante desafio de saúde pública. Entretanto, os avanços científicos, tecnológicos e assistenciais têm contribuído significativamente para aumentar as chances de sucesso no tratamento e melhorar a qualidade de vida das pessoas diagnosticadas.

O acesso à informação, aos exames preventivos e aos serviços de saúde continua sendo uma das estratégias mais importantes para reduzir os impactos da doença e promover diagnósticos em fases iniciais.



FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO

O desenvolvimento do câncer de mama pode estar associado a diversos fatores. Alguns deles não podem ser modificados, enquanto outros estão relacionados ao estilo de vida.

ENTRE OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO ESTÃO:

- Avanço da idade;
- Histórico familiar de câncer de mama ou ovário;
- Alterações genéticas específicas;
- Sobrepeso e obesidade;
- Sedentarismo;
- Consumo excessivo de bebidas alcoólicas;
- Exposição prolongada a determinados fatores hormonais.

ENTRE OS FATORES DE PROTEÇÃO, DESTACAM-SE:

- Prática regular de atividade física;
- Alimentação equilibrada;
- Manutenção do peso adequado;
- Redução do consumo de álcool;
- Acompanhamento médico periódico;
- Conhecimento e atenção aos sinais do próprio corpo.





PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS

Conhecer os sinais de alerta é fundamental para a identificação precoce de possíveis alterações. Os principais sinais e sintomas incluem:

- Caroço ou nódulo na mama ou na região das axilas;
- Alterações na textura ou na aparência da pele da mama;
- Vermelhidão persistente;
- Retração da pele ou do mamilo;
- Mudanças no tamanho ou no formato das mamas;
- Saída espontânea de secreção pelo mamilo;
- Dor persistente ou outras alterações incomuns que necessitem de avaliação médica.



É importante destacar que nem toda alteração significa câncer, mas qualquer mudança observada deve ser avaliada por um profissional de saúde.

A IMPORTÂNCIA DO DIAGNÓSTICO PRECOCE

O diagnóstico precoce é uma das ferramentas mais eficazes no enfrentamento do câncer de mama. Quanto mais cedo a doença é identificada, maior é a probabilidade de um tratamento bem-sucedido e melhores tendem a ser os resultados clínicos.

A observação de sinais suspeitos, a realização dos exames recomendados e a busca por atendimento médico em tempo oportuno são atitudes fundamentais para ampliar as chances de diagnóstico em fases iniciais.

A informação adequada permite que as pessoas tomem decisões mais conscientes sobre sua saúde e procurem assistência especializada quando necessário.

EXAMES PREVENTIVOS E ACOMPANHAMENTO MÉDICO

Os exames preventivos desempenham papel essencial na identificação de alterações mamárias.

PRINCIPAIS ESTRATÉGIAS DE CUIDADO

- Consultas médicas regulares;
- Avaliação clínica das mamas;
- Exames de imagem indicados conforme a faixa etária e a orientação profissional;
- Investigação de alterações suspeitas sempre que identificadas.

A periodicidade e o tipo de exame devem ser definidos por profissionais de saúde, considerando os fatores individuais e o histórico clínico de cada pessoa.

SAÚDE EMOCIONAL DURANTE A JORNADA DE CUIDADO

Falar sobre câncer de mama também significa abordar os aspectos emocionais. O medo, a ansiedade e as dúvidas podem estar presentes tanto para quem recebe um diagnóstico quanto para familiares e pessoas próximas.

Buscar apoio profissional, compartilhar sentimentos com pessoas de confiança e participar de redes de apoio pode contribuir para o fortalecimento emocional e para um enfrentamento mais saudável dos desafios relacionados à saúde.



O ACOLHIMENTO E A EMPATIA SÃO COMPONENTES ESSENCIAIS DO CUIDADO INTEGRAL.

MITOS & VERDADES

SOBRE O CÂNCER DE MAMA



MITO: apenas mulheres podem desenvolver câncer de mama.

VERDADE: embora seja raro, homens também podem ser diagnosticados com a doença.



MITO: toda alteração na mama significa câncer.

VERDADE: existem diversas condições benignas que podem causar alterações mamárias. Apenas a avaliação médica pode determinar a causa.



MITO: quem não tem histórico familiar não pode desenvolver a doença.

VERDADE: muitas pessoas diagnosticadas não possuem histórico familiar conhecido.



MITO: o diagnóstico precoce não faz diferença.

VERDADE: a identificação precoce está associada a melhores possibilidades de tratamento e recuperação.



COMO APOIAR NA CONSCIENTIZAÇÃO

Cada indivíduo pode contribuir para a disseminação de informações confiáveis e para o fortalecimento das ações de prevenção. Isso pode ser feito por meio do compartilhamento de informações baseadas em evidências, do incentivo à realização de consultas e exames preventivos, da participação em campanhas educativas e do apoio a familiares, amigos e colegas. Também é fundamental combater a desinformação e os preconceitos relacionados à doença.

A conscientização é uma responsabilidade coletiva e pode gerar impactos positivos em toda a sociedade.

LEMBRE-SE: cuidar da saúde é um gesto de amor-próprio e atenção à vida. A prevenção, o acompanhamento médico regular e a realização dos exames recomendados são atitudes que podem fazer toda a diferença.

Neste Outubro Rosa, reserve um tempo para cuidar de você e incentive também as pessoas ao seu redor a fazerem o mesmo. Informar-se, prevenir-se e buscar acompanhamento quando necessário são passos importantes para uma vida mais saudável.

**PREVENÇÃO E
DIAGNÓSTICO PRECOCE
SALVAM VIDAS. CUIDE-SE.**





Bate-Papo com + **ATITUDE**

CUIDAR É UM ATO DE AMOR PRÓPRIO

CONVIDADA:
KÁTIA ANDRADE

Enfermeira pós-graduada em Saúde da Família, atua como analista de promoção da saúde, com foco na educação em saúde e no desenvolvimento de estratégias que promovam o bem-estar e a qualidade de vida. Presta cuidados especializados a puérperas no pós-parto imediato e na amamentação



**CLIQUE AQUI E ASSISTA
AO VÍDEO COMPLETO.**



ATENÇÃO PRIMÁRIA USISAÚDE: CUIDADO QUE FAZ A DIFERENÇA

VOCÊ CONHECE O SERVIÇO DE ATENÇÃO PRIMÁRIA DA USISAÚDE?

Contar com uma equipe de referência faz toda a diferença quando o assunto é prevenção, acompanhamento e cuidado com a saúde. Na Atenção Primária da Usisaúde, você encontra um atendimento próximo, humanizado e focado na promoção da saúde e na prevenção de doenças.

Além disso, as consultas realizadas nesse serviço são isentas de co-participação.

Quer saber se você pode participar? Entre em contato com a nossa Central de Atendimento e fale com a gente!

CANAIS DE RELACIONAMENTO USISAÚDE



0800 283 0040



maisatitude@fsfx.com.br



www.fsfx.com.br/usisaude



**JUNTE-SE A ESSA
COMUNIDADE CHEIA
DE SAÚDE E ATITUDE!**



Para conhecer mais sobre os benefícios
do programa, acesse o *QR Code*.

www.fsfx.com.br/usisaude/atitude/


USISAÚDE