

OUTUBRO ROSA



**SEJA BOA
COM VOCÊ
MESMA!**

Cada ano vem aumentando a adesão ao movimento mundial "Outubro Rosa", que visa chamar atenção, diretamente, para a realidade atual do câncer de mama e a importância do diagnóstico precoce.

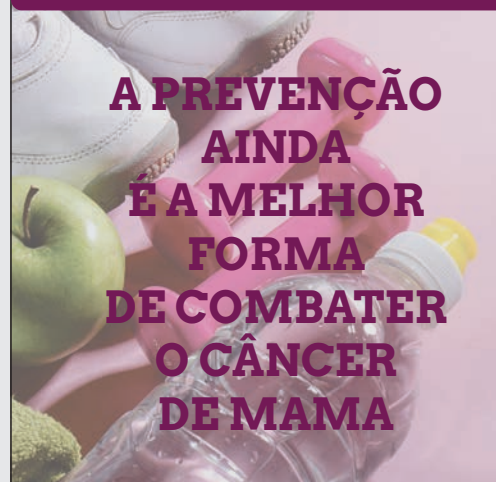
O importante é, na realidade, focar este sério assunto nos 12 meses do ano, já que a doença é implacável e se faz presente não só no mês de outubro. No entanto, este mês é representativo para a causa, tornando-se especial e destacado dos demais.



Patrícia - Enfermeira do IMPAC
(Instituto Mineiro de Prevenção e Assistência ao Câncer).

O câncer de mama é o câncer que mais acomete as mulheres brasileiras. Para 2017 foram estimados 57.960 casos novos da doença e em 2014 o Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM) registrou 14.622 casos de óbitos em mulheres por câncer de mama, sendo a principal causa de morte por câncer em mulheres no Brasil (INCA, 2016).

Em Minas Gerais, o câncer de mama é o de maior incidência em mulheres. Estimativas do Instituto Nacional do Câncer (INCA) apontam uma taxa bruta de incidência de 48,19 para cada grupo de 100 mil.



**A PREVENÇÃO
AINDA
É A MELHOR
FORMA
DE COMBATER
O CÂNCER
DE MAMA**

COMO REDUZIR OS RISCOS

- Ter uma alimentação saudável, ingerindo verduras, legumes, frutas, proteínas, carboidratos, cereais, além da ingestão de muito líquido;
- Controlar seu peso; Praticar exercícios físicos regularmente. Eles aliviam o estresse físico e emocional e melhoram o funcionamento do organismo.
- Evitar o tabagismo e consumo excessivo de bebidas alcoólicas.
- Esclarecer suas dúvidas com a equipe de saúde quanto às medidas preventivas e o acompanhamento de exames complementares e outros procedimentos necessários.

FIQUE LIGADA!!

As evidências científicas apontam que a realização de mamografias de rotina (rastreamento - exame realizado quando não há sinais/sintomas suspeitos de câncer de mama nem história familiar que justifique a investigação) fora da faixa etária de 50 a 69 anos expõe as mulheres à radiação desnecessária e pode, ainda, levar à intervenções/procedimentos que não trazem benefício à sua saúde.