



Outubro Rosa

SESI

Dusan Stankovic/Getty Images



A campanha do Outubro Rosa é celebrada anualmente com o objetivo de compartilhar informações e promover a conscientização sobre o diagnóstico precoce do câncer de mama, proporcionando maior acesso aos serviços de diagnóstico e de tratamento e, assim, contribuindo para a redução da mortalidade.



No mundo corporativo, é cada vez mais comum a abordagem para que possamos não somente entender a importância do tema, como também incentivar e compartilhar informações com quem convivemos.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o câncer de mama é o que mais acomete mulheres no mundo. Entre as brasileiras, é seguido apenas do câncer de pele não melanoma. Para o triênio 2023 a 2025, foram estimados mais de 73 mil novos casos, sendo um risco de 66 casos a cada 100 mil mulheres.



CreativeDesignArt/Getty Images

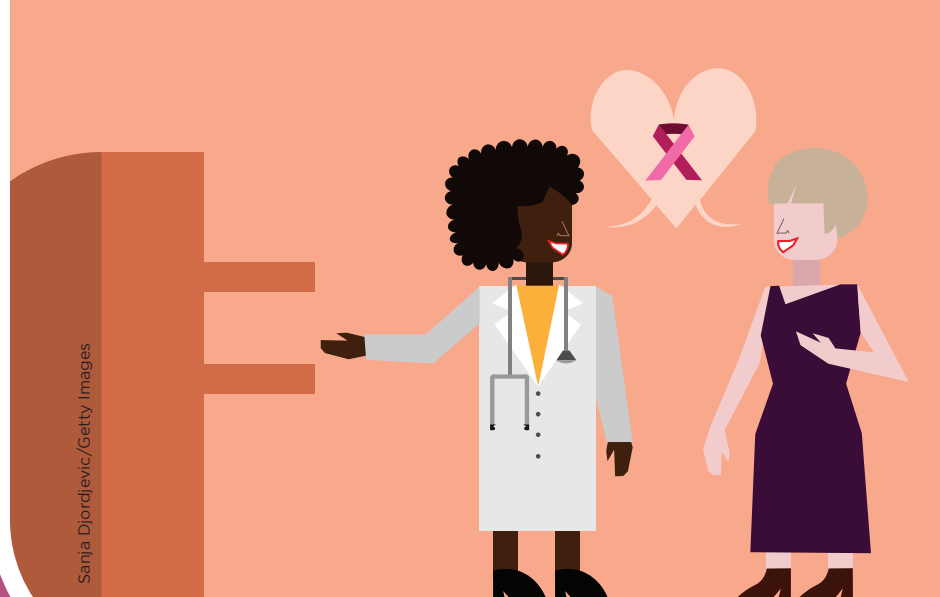
Um artigo científico brasileiro publicado em setembro de 2022 na conceituada *Public Health in Practice* mostra que, nessa época do ano, com a intensidade da campanha, a procura por mamografia teve um aumento de 39%, tanto no mês de outubro como nos meses seguintes aos de conscientização. Mesmo com a alta procura, entretanto, a atenção tem que ser redobrada, pois, devido aos acontecimentos de saúde dos últimos anos, a prevenção teve uma queda, o que pode resultar em casos diagnosticados tardios para tratamentos e resolutividades com sucesso.



Dusan Stankovic/Getty Images



VOCÊ SABIA QUE É POSSÍVEL REDUZIR OS RISCOS DE CÂNCER DE MAMA POR MEIO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS QUE PODEM SER ADOTADOS NO DIA A DIA?



Conheça alguns deles:

- Manter uma alimentação saudável e balanceada (com frutas, legumes e verduras);
- Praticar exercícios físicos regularmente;
- Evitar o consumo de álcool e tabaco.

Há também a importância de conhecer seu próprio corpo e, ao identificar qualquer alteração, procurar o atendimento médico o quanto antes. O autoexame das mamas é muito importante, mas não substitui os exames clínico e complementar, realizados e avaliados por um profissional de saúde.

A prevenção é o melhor remédio!

REFERÊNCIAS

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER – INCA. **Outubro Rosa 2022**. INCA, 29 mar. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/campanhas/2022/outubro-rosa>. Acesso em: 10 maio 2023.

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER – INCA. **Síntese de resultados e comentários**. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/numeros/estimativa/sintese-de-resultados-e-comentarios>. Acesso em: 26 maio 2023.

MIGOWSKI, Ana. Sucesso do Outubro Rosa no Brasil: uma boa notícia para o controle do câncer de mama no país? **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 37, n. 11, 2021. Disponível em: <http://cadernos.ensp.fiocruz.br/csp/artigo/1579/sucesso-do-outubro-rosa-no-brasil-uma-boa-noticia-para-o-controle-do-cancer-de-mama-no-pais>. Acesso em: 10 maio 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Outubro Rosa: prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama. Disponível em: <https://bvsm.s.saude.gov.br/outubro-rosa-prevencao-e-diagnostico-precoce-do-cancer-de-mama/>. Acesso em: 10 maio 2023.