



# Outubro Rosa

MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A PREVENÇÃO E  
DIAGNÓSTICO DE CÂNCER DE MAMA

Outubro é o mês que acolheu de forma especial o conhecido movimento **OUTUBRO ROSA**, nascido na década de 1990 para estimular a participação da população no controle do câncer de mama.



## PREVINA-SE FAÇA AUTO EXAME



Ponha-se em pé na frente de um espelho com as mãos na cintura. Observe seus seios. Observe sua cor, tamanho, textura e forma.



Levante os braços e observe os seios frontal e lateralmente. Se eles são volumosos, elevá-los de modo que a região escondida pela pele possa ser observada.



Deite-se de barriga para cima e, com a ponta dos dedos aperte suavemente a mama. Faça pequenos movimentos circulares.



Faça os movimentos de cima para baixo e de baixo para cima em ziguezague, de modo a cobrir todo o comprimento da mama.



Este teste pode ser repetido em pé, enquanto você tomar um banho, porque a pele molhada é mais fácil de examinar.



**CGVS**  
Coordenadoria Geral de  
Vigilância em Saúde

SECRETARIA DE  
SAÚDE



**GOVERNO  
DE RORAIMA**

# Outubro Rosa

## 10 SINTOMAS

01

Inchaço de toda ou parte de uma mama (mesmo que não se sinta um nódulo).

02

Nódulo único endurecido.

03

Irritação ou abaulamento de uma parte da mama.

04

Dor na mama ou mamilo.

05

Inversão do mamilo.

06

Eritema (vermelhidão) na pele.

07

Edema (inchaço) da pele.

08

Espessamento ou retração da pele ou do mamilo.

09

Secreção sanguinolenta ou serosa pelos mamilos.

10

Linfonodos aumentados

## FATOS IMPORTANTES

01

Uma em cada 8 mulheres nascidas hoje irão desenvolver câncer de MAMA durante a vida.

02

Cerca de 85% dos casos de câncer de MAMA acontecem em mulheres que não têm nenhum antecedente familiar.

03

Hoje, uma mulher diagnosticada com câncer de MAMA – na fase inicial – tem cerca de 95% de chance de ser curada.

04

De acordo com o Registro de Câncer de Base Populacional (RCBP) de Campinas de 2021, temos mais de 2.800 mulheres em tratamento.

05

Estima-se que 30% dos casos de câncer de MAMA possam ser evitados quando são adotadas práticas saudáveis.

06

Homens também podem ter câncer de MAMA. Mas é muito mais raro: 1 em cada 1.000 homens pode desenvolver a doença.

07

O uso da mamografia como rastreamento é medida mais efetiva para reduzir a mortalidade pelo câncer de MAMA.

08

O câncer de MAMA é ainda a principal causa de morte por câncer feminino no mundo todo.



**CGVS**  
Coordenadoria Geral de  
Vigilância em Saúde

SECRETARIA DE  
SAÚDE



GOVERNO  
DE RORAIMA