

A campanha Outubro Rosa é um importante movimento na prevenção ao câncer de mama, quando anualmente diversas ações são realizadas para conscientizar a população sobre o assunto. O câncer de mama é o segundo mais frequente no mundo, perdendo apenas para o de pele e, segundo pesquisas, acomete 1 a cada 10 mulheres.

A boa notícia é que, quando descoberto logo no início, um em cada três casos costuma ser curado. Por isso, é fundamental consultar o médico e realizar exames preventivos regularmente. O medo e a desinformação são apontados pelo Instituto Nacional do Câncer (INCA) como os principais fatores que atrasam o diagnóstico precoce e o tratamento.

Mais de 80% dos tumores são descobertos pelas mulheres por meio do autoexame, que deve ser feito com a frequência sugerida de uma vez por mês. Outra maneira de diagnosticar precocemente a doença é com a mamografia. A Sociedade Brasileira de Mastologia indica a realização do exame a partir dos 40 anos. Mas, em casos de histórico familiar da doença, a recomendação da entidade é conversar com o médico para orientações.

Além do diagnóstico precoce, há várias formas de prevenir o câncer de mama, com atitudes simples que ajudam a melhorar a saúde em geral. A prática de atividades físicas, por exemplo, pode reduzir em até 50% as chances de a mulher ser acometida pelo câncer de mama. Outro fator importante é o cuidado com a alimentação. Os alimentos ricos em vitaminas, sais minerais e fibras também ajudam a proteger contra a maioria dos tipos de câncer. Além disso, vitamina D, cuidados com a saúde emocional e amamentar também são práticas que auxiliam na prevenção do câncer de mama.

O Infraprev abraça essa causa! Compartilhe também esse conhecimento e faça parte do movimento "Outubro Rosa".

"Prevenir é o melhor caminho. Faça o autoexame. A prevenção salva vidas!"

Fonte: [Infraprev](#), em 07.10.2022.