

O movimento Outubro Rosa, que este ano começou oficialmente no último domingo, visa alertar sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce para combater o câncer de mama. Segundo estimativas do INCA, esse tipo de câncer é o segundo que mais acomete mulheres no Brasil, atrás apenas dos tumores de pele não melanoma.

O país registra em média de 65 mil novos casos da doença por ano. A boa notícia é que, quando diagnosticado precocemente, as chances de cura chegam a 95%.

Ainda de acordo com o INCA, o autoexame é fundamental e deve ser realizado todos os meses. Na maioria dos casos, a doença é descoberta pelas mulheres de forma casual, sem a necessidade de uma técnica específica para realizar este procedimento.

Para facilitar a identificação, veja alguns sinais de alerta:

- Nódulo (caroço) fixo e geralmente indolor: é a principal manifestação da doença, estando presente em cerca de 90% dos casos;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no bico do peito (mamilo);
- Pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço;
- Saída espontânea de líquido anormal pelos mamilos.

Esses sinais devem sempre ser investigados por um médico para que seja avaliado o risco de se tratar de um câncer. A mamografia periódica é recomendada uma vez por ano para mulheres a partir dos 40 anos. O mesmo exame pode ser feito com outra periodicidade no caso das mulheres que têm recomendação médica, independentemente da faixa etária, se o profissional de saúde que faz o acompanhamento considerar necessário.

A mobilização conhecida hoje como Outubro Rosa teve início nos anos 90, com a iniciativa de Susan G. Komen for Cure, que realizou o primeiro evento pela cura da doença em Nova York. A corrida tinha como objetivo trazer notoriedade à causa e os corredores receberam um laço rosa para usarem durante a corrida. Depois disso, o objeto e a cor passaram a ser símbolo da campanha em outubro. Já no Brasil, o engajamento só veio em 2002, com a iluminação do Obelisco Ibirapuera com luzes na cor da campanha.

Como já dito, a possibilidade de cura aumenta quando o câncer é descoberto no início. Por isso, a necessidade de realizar a mamografia. Realizar exames periódicos, praticar atividades físicas regulares, alimentação balanceada e equilibrada, reduzir a ingestão de bebidas alcoólicas e cigarro são alternativas que podem ajudar a prevenir o câncer de mama a longo prazo.

Durante todo mês, uma série de eventos serão realizados em todo o país para abordar o tema. O Instituto Infraprev apoia a campanha do Outubro Rosa e reforça a importância do cuidado com a saúde das mulheres.

Fonte: [Infraprev](#), em 02.10.2023.