**Entenda por que a prevenção e o autocuidado devem fazer parte de todas as fases da vida**



O Outubro Rosa é um movimento mundial de conscientização criado com o objetivo de promover a prevenção e o diagnóstico precoce do câncer de mama. Representado pelo laço rosa, o movimento contribui para ampliar o acesso à informação, incentivar a realização de exames e fortalecer o cuidado com a saúde da mulher.

O câncer de mama é o tipo de câncer mais incidente entre as mulheres brasileiras, excluindo os casos de pele não melanoma, e a principal causa de morte por câncer na população feminina. No Brasil, a estimativa é de 78.610 novos casos anuais para o triênio 2026-2028 (INCA, 2026).

Diversos fatores estão associados ao aumento do risco de desenvolver a doença, entre eles idade, fatores endócrinos e relacionados ao histórico reprodutivo, hábitos comportamentais e ambientais, além de fatores genéticos e hereditários.

Quanto mais cedo o câncer de mama é diagnosticado, maiores são as chances de sucesso no tratamento e de cura.

**Sinais e sintomas de atenção**

O câncer de mama pode ser percebido ainda nas fases iniciais por meio de alguns sinais e sintomas. Entre eles estão:

- Nódulo na mama em mulheres com mais de 50 anos;
- Nódulo na mama em mulheres com mais de 30 anos que persista por mais de um ciclo menstrual;
- Nódulo endurecido e fixo ou que esteja aumentando de tamanho em mulheres adultas de qualquer idade;
- Saída espontânea de líquido por um dos mamilos;
- Lesão na pele da mama que não responde a tratamentos tópicos;
- Aumento progressivo do tamanho da mama;
- Pele da mama com aspecto de casca de laranja;
- Retração da pele da mama;
- Alteração no formato do mamilo;
- Surgimento de pequenos nódulos no pescoço ou na região das axilas.

Esses sinais e sintomas devem sempre ser investigados por um médico para que seja avaliado o risco de se tratar de câncer.

Também é importante que as mulheres observem suas mamas sempre que se sentirem confortáveis para isso, seja durante o banho, na troca de roupas ou em outros momentos do cotidiano. Não é necessária uma técnica específica. O mais importante é valorizar a percepção de alterações que possam surgir de forma casual.

**Hábitos que ajudam na prevenção**

Cerca de 17% dos casos de câncer de mama podem ser evitados por meio da adoção de hábitos saudáveis, como:

- Praticar atividade física regularmente;
- Manter o peso corporal adequado;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Amamentar o bebê.

Amamentar pelo maior tempo possível é considerado um fator de proteção contra o câncer.

Em relação às exposições ocupacionais, a adoção de controles no ambiente de trabalho, o monitoramento ocupacional e o uso correto de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) são medidas essenciais para proteger trabalhadoras e trabalhadores, contribuindo para a prevenção da doença.

**Rastreamento e diagnóstico**

O rastreamento é fundamental para a detecção precoce do câncer de mama. Os principais exames incluem:

- Mamografia: principal exame de rastreamento e detecção precoce.

A Sociedade Brasileira de Mastologia e diretrizes médicas recomendam a realização anual do exame a partir dos 40 anos;

- Ultrassonografia mamária: exame complementar à mamografia, especialmente indicado para mulheres com mamas densas;
- Ressonância magnética das mamas: indicada para mulheres com alto risco genético ou em situações específicas;
- Biópsia mamária: exame responsável por confirmar o diagnóstico por meio da análise histopatológica.

**Saúde da mulher: um olhar integral**

Mais do que conscientizar sobre o câncer de mama, o Outubro Rosa incentiva uma visão integral da saúde da mulher. Isso inclui ações de promoção da saúde, prevenção de doenças, acompanhamento de condições crônicas, cuidados com a saúde mental, planejamento reprodutivo e realização periódica de consultas e exames.

A fase adulta é um período em que muitas condições de saúde podem surgir de forma silenciosa ou causar impactos importantes no bem-estar. Conhecer essas situações favorece a identificação precoce de problemas e fortalece o autocuidado.

Entre as condições mais frequentes estão hipertensão arterial, diabetes tipo 2, colesterol elevado e obesidade. Muitas delas não apresentam sintomas em seus estágios iniciais, mas podem evoluir e causar complicações importantes.

**Saúde bucal também merece atenção**

Os cuidados com a saúde bucal devem fazer parte da rotina. Fatores como alterações hormonais, gestação, amamentação, menopausa e uso de contraceptivos exigem atenção especial por parte das mulheres.

Algumas doenças gengivais possuem relação comprovada com condições importantes da saúde feminina, reforçando a necessidade de acompanhamento regular e cuidados preventivos.

**A importância da saúde mental**

Questões emocionais como ansiedade, depressão e estresse crônico também são frequentes e podem afetar o sono, a disposição, o apetite e até mesmo a motivação para cuidar da própria saúde.

Buscar apoio psicológico, conversar com a equipe de saúde e reservar momentos para descanso e lazer são estratégias importantes para a prevenção de problemas emocionais e para a promoção da saúde mental.

**Atenção à saúde sexual e reprodutiva**

Alterações como corrimento persistente, dor pélvica, sangramentos fora do padrão ou desconforto ao urinar merecem investigação.

Além disso, Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs), como HPV, HIV e sífilis, continuam sendo relevantes na vida adulta. O uso de preservativos, a comunicação aberta com parceiros e a realização de testes quando indicados são medidas fundamentais para prevenção e cuidado.

**A importância dos rastreamentos ao longo da vida**

Os exames de rastreamento permitem identificar alterações precocemente e aumentam as chances de um tratamento eficaz. A idade indicada para cada exame e sua periodicidade variam de acordo com protocolos clínicos e avaliações individuais.

Por isso, é fundamental manter acompanhamento com a equipe de saúde e realizar os exames recomendados para cada fase da vida.

**Mudanças hormonais e envelhecimento saudável**

Com o passar dos anos, surgem mudanças hormonais relacionadas ao climatério e à menopausa, que podem provocar ondas de calor, alterações de humor, insônia e outros desconfortos com impacto na rotina.

Além disso, condições como osteoporose, anemia e doenças da tireoide tornam-se mais frequentes.

O acompanhamento clínico regular, a prática de exercícios de força e equilíbrio, uma alimentação rica em cálcio e vitamina D e a atenção às mudanças hormonais ajudam a prevenir complicações e contribuem para uma melhor qualidade de vida.

**Como iniciar o autocuidado hoje?**

Cuidar da saúde da mulher significa olhar para o corpo e a mente de forma integral. Isso envolve prevenir doenças silenciosas, valorizar a saúde mental, manter rastreamentos que salvam vidas e acolher as mudanças hormonais sem tabu.

O autocuidado, aliado ao acompanhamento da equipe de saúde, é um caminho importante para viver com mais qualidade de vida e bem-estar

Para começar hoje:

- Agende sua consulta de rotina ou atualize seu acompanhamento de saúde;
- Verifique se seus exames preventivos estão em dia;
- Converse com a equipe de saúde sobre sintomas e dúvidas, sem esperar que a situação se agrave;
- Escolha um hábito saudável para colocar em prática nesta semana, como caminhar 20 minutos por dia, reduzir o consumo de refrigerantes e ultraprocessados ou organizar melhor os horários de sono;
- Mantenha uma alimentação equilibrada e uma rotina de atividade física;
- Adote estratégias para lidar com o estresse e, quando necessário, busque apoio psicológico.

**A FAPES apoia você nessa jornada**

A FAPES apoia você em sua rotina de cuidados com a saúde. Procure o Programa de Saúde da Família, com atendimento de enfermeiro de família e médico generalista, além da equipe de Saúde Bucal para orientações, agendamento de consultas e realização de procedimentos odontológicos preventivos.

**Por:**

**Camila Dala Riva**

Analista de Saúde FAPES

**Referências**

- BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde da mulher: atenção integral e prevenção de doenças. Brasília, DF: Ministério da Saúde.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Protocolos e diretrizes da Atenção Primária à Saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde.
- INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA (INCA). Diretrizes brasileiras para o rastreamento do câncer do colo do útero. 2. ed. Rio de Janeiro: INCA, 2016.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Global strategy for the prevention and control of sexually transmitted infections. Geneva: WHO.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Breast

**Fonte:** FAPES, em 04.11.2026.