



outubro
rosa



Você tem
todas
as cores

O outubro é rosa, **o câncer não**

Nos estágios iniciais, o câncer de mama geralmente não apresenta sintomas visíveis, tornando difícil a detecção precoce. Mesmo quando surgem sinais, como alterações na pele ou no formato da mama, eles podem ser sutis e facilmente ignorados.

O medo do diagnóstico também leva muitas mulheres a adiar exames, negando ou minimizando os sintomas por receio de enfrentar a doença.



Todas as cores de mulheres



BRANCAS

Incidência e Diagnóstico:

Maior incidência, com a maioria dos diagnósticos após os **50 anos**.

Subtipos de Câncer:

70 a 80%

dos casos são do subtipo luminal A, que responde bem a tratamentos hormonais.



NEGRAS

Incidência e Diagnóstico:

Entre **40 e 50 anos**, com **40%** maior chance antes dos **50 anos**.

Subtipos de Câncer:

20 %

dos casos são triplo-negativos, um subtipo mais agressivo e resistente a terapias hormonais.



ASIÁTICAS

Incidência e Diagnóstico:

Menor incidência, com diagnósticos geralmente após os **45 anos**.

Subtipos de Câncer:

Menor prevalência de câncer triplo-negativo, possivelmente devido a menor exposição a fatores de risco.



LATINAS

Incidência e Diagnóstico:

Baixa incidência, maioria dos diagnósticos entre **50 e 60 anos**.

Subtipos de Câncer:

Diagnosticadas mais em estágios avançados devido a menor acesso a cuidados e exames regulares.

Seu corpo, **sua mama**

Um autoexame
completo é
realizado em
três etapas.



1. OBSERVAÇÃO EM FRENTE AO ESPELHO

- Tire a blusa e o sutiã e fique em frente ao espelho com as mãos na cintura;
- Verifique o tamanho, o formato e o contorno das mamas;
- Observe se há alterações na pele da mama, na auréola ou no mamilo;
- Verifique se o sutiã deixa marcas em apenas uma das mamas, indicando inchaço;
- Deixe os braços soltos ao lado do corpo e observe as mamas novamente;
- Erga os braços e observe se há alterações.



2. APALPAÇÃO EM PÉ NO CHUVEIRO

- Com a coluna ereta, coloque a mão esquerda atrás da nuca, com o cotovelo apontado para cima e deslize a mão direita pela mama esquerda, apalpando-a com a ponta dos dedos;
- Faça movimentos circulares, iniciando na axila e seguindo em direção ao mamilo; verificando se há regiões mais densas ou caroços;
- Troque a posição dos braços, colocando a mão direita na nuca e repita o passo a passo desta etapa.



3. APALPAÇÃO DEITADA

- Deite-se na cama, coloque um travesseiro fino embaixo do ombro esquerdo e leve a mão esquerda para trás da cabeça.
- Com a outra mão, apalpe a mama esquerda e faça movimentos circulares com a ponta dos dedos, verificando a presença de anormalidades;
- Coloque o travesseiro embaixo do ombro direito e repita os passos com a outra mama.



Saúde mental **emocional e física**

Cuidar de si mesma, em todos os aspectos, é o primeiro passo para uma vida mais saudável.



Conexão Corpo-Mente

Reconhecer e gerenciar emoções é essencial para manter o corpo saudável.



Dieta e Nutrição

Reduzir gorduras saturadas e álcool pode diminuir os riscos de câncer de mama.



Controle do Peso

Atividade física e uma dieta equilibrada são essenciais para manter um peso saudável.



Exercícios e Níveis de Estrogênio

Atividades físicas moderadas equilibram o ciclo menstrual e os hormônios.

Estou com câncer e agora?



Sua dor é real:

Antes que a força e a fé surjam, permita-se sentir a dor e chorar.



Convoque sua rede de apoio:

Família, amigos e profissionais são essenciais nessa jornada.



Rotinas saudáveis:

Mantenha uma alimentação equilibrada, hidrate-se e faça exercícios adequados.



Informe-se:

Entender mais sobre o câncer ajuda a diminuir a ansiedade e a respeitar o processo.



Siga o tratamento:

Cumprir todas as orientações médicas é crucial na busca pela cura.



Homens, por que vocês fazem parte **dessa causa?**



Incentivo à Prevenção:

Homens devem encorajar o autoexame e a realização de mamografias.



Compartilhamento de Informações:

Compartilhar informações confiáveis sobre prevenção e sintomas.



Ambiente de Apoio:

Criar espaços para falar abertamente sobre o câncer de mama incentiva mulheres a cuidarem de si mesmas.



Educação e Conscientização:

Conhecer e divulgar informações sobre o câncer de mama ajuda a combater mitos e incentiva a prevenção.

Convidamos você a marcar sua **consulta médica agora mesmo.**

Mulher, sua vida é preciosa.

O câncer de mama, quando identificado cedo, tem grande chance de cura.

A prevenção é um ato de responsabilidade consigo mesma. Não espere.

Marque sua consulta e faça os exames preventivos.

Um pequeno gesto agora pode fazer toda a diferença no seu futuro.

Cuide-se. Ame-se. Você é essencial.

Reserve um momento para você hoje