



Mês de Conscientização sobre o Câncer de Mama

OUTUBRO rosa

Informação e cuidado para
uma vida mais saudável



Sobre o Outubro Rosa

O Outubro Rosa é uma mobilização mundial dedicada à conscientização sobre o câncer de mama. A cor rosa simboliza empatia, acolhimento e o compromisso coletivo com o bem-estar das mulheres.

No Brasil, a campanha reúne ações voltadas à promoção da saúde, ao diálogo e ao diagnóstico precoce, reforçando a importância da informação como ferramenta de cuidado.

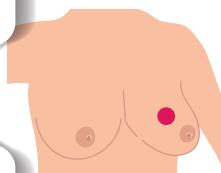
Mais do que um símbolo, o mês expressa a união de esforços pela vida — um compromisso assumido também pela Assembleia Legislativa do Maranhão.



Câncer de mama: o que você precisa saber

Ele ocorre quando algumas células dessa região se transformam e passam a se multiplicar sem controle, formando um **tumor** que, com o tempo, pode crescer e alcançar outras partes do corpo.

Na maioria dos casos, ele começa nos **canais internos da mama**, mas também pode aparecer em **outras áreas do tecido mamário**, variando conforme o tipo e o momento em que é detectado.



Tumor localizado (inicial)

Tumor inicial, restrito ao local de origem.

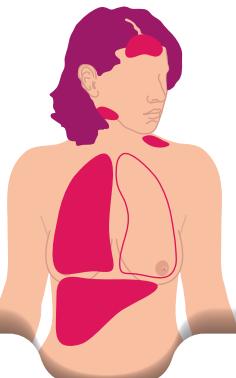


Tumor invasivo (intermediário)

O tumor passa a atingir outras partes da mama.

Tumor com metástase (avançado)

Nos casos mais avançados, o câncer pode atingir outras partes do corpo como ossos, pulmões ou fígado.



Dados que reforçam a importância da conscientização

NO MUNDO

Representa **um em cada quatro casos de câncer em mulheres**, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Em **2024**, foram registrados **mais de 2,3 milhões de novos diagnósticos**, de acordo com o GLOBOCAN (IARC/OMS)



NO BRASIL

O Instituto Nacional de Câncer (INCA) estima cerca de **74 mil novos casos por ano**, sendo o tipo de câncer mais frequente entre as brasileiras.

NO MARANHÃO

O estado registra **estimativa de 1.060 novos casos anuais de câncer de mama**, conforme dados do INCA.



Por trás de cada número, existe uma vida — e a informação é o primeiro passo para salvar muitas delas.



Sinais e Sintomas

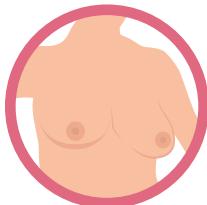
Mudanças nas mamas podem indicar a necessidade de atenção. Observar o próprio corpo é uma forma de cuidado e pode ajudar na detecção precoce da doença.



Nódulo (caroço) fixo e endurecido, geralmente indolor.



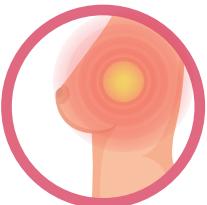
Caroços nas axilas ou no pescoço



Aumento ou diminuição do tamanho de uma das mamas.



Alterações na pele da mama, como retrações, covinhas, vermelhidão ou aspecto de casca de laranja.



Sensibilidade ou dor localizada, especialmente se persistente ou associada a outros sintomas.



Mudanças no mamilo, como inversão, descamação ou saída de secreção.

Nem toda alteração indica câncer, mas toda mudança deve ser avaliada por um profissional de saúde.





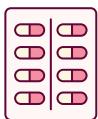
Fatores de risco e prevenção

Alguns fatores aumentam as chances de desenvolver o câncer de mama, enquanto hábitos relacionados ao estilo de vida podem ajudar na prevenção. Entender essas influências é importante para cuidar da saúde e reduzir riscos.

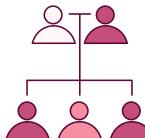
Aumentam o risco



Possuir alterações genéticas hereditárias (como BRCA1 e BRCA2).



Fazer terapia hormonal sem orientação médica.



Ter parentes próximos com histórico de câncer de mama.



Estar acima do peso ou ter obesidade após a menopausa.



Ter 50 anos ou mais.

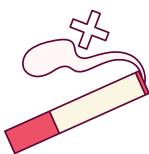


Consumir bebidas alcoólicas com frequência.

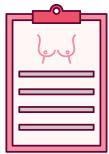


Levar uma vida sedentária.

Ajudam a prevenir



Evitar o cigarro e consumo de álcool



Consultar o médico regularmente e realizar os exames indicados



Praticar atividade física de forma regular.



Manter o peso corporal saudável.



Diagnóstico precoce e exames preventivos

A **mamografia** é o exame que permite detectar o câncer de mama ainda em fase inicial, quando há mais chances de tratamento e cura.

Quando fazer

De 50 a 69 anos: fazer **mamografia a cada dois anos**, mesmo sem sintomas.

Antes dos 50: apenas **por orientação médica**, em casos de histórico familiar ou suspeita clínica.

Após os 70: a continuidade deve ser avaliada individualmente pelo médico.

Importante saber

O exame é **gratuito pelo SUS** e realizado em unidades de saúde e clínicas credenciadas.

Mulheres com menos de 40 anos devem focar no **autoconhecimento das mamas** e procurar atendimento **se notarem alterações**.

Em caso de dúvidas, procure **a Unidade Básica de Saúde mais próxima**.



A saúde é um direito de todas

O cuidado com o câncer de mama é amparado por leis que garantem atenção, agilidade e acolhimento. Essas normas fortalecem a Rede de Prevenção e asseguram que toda mulher receba o acompanhamento necessário, com dignidade e informação.

PRINCIPAIS DIREITOS



Mamografia gratuita pelo SUS, com prioridade para mulheres entre 50 e 69 anos.



Início rápido do tratamento após o diagnóstico e resultado de exames em até 30 dias.



Direito à reconstrução mamária após mastectomia, assegurado por legislação federal e estadual.



Apoio físico e emocional às mulheres em tratamento e acompanhamento integral pela Rede Estadual de Atenção à Saúde da Mulher.



Prioridade e proteção no atendimento, conforme o Estatuto da Pessoa com Câncer.



A campanha Maranhão Rosa, criada por lei aprovada na Assembleia Legislativa, leva ações de prevenção, exames e atendimento itinerante a diferentes regiões do Estado.



Onde buscar atendimento

- Hospital do Câncer do Maranhão (Tarquínio Lopes Filho)
- Unidades da Rede Estadual de Atenção à Saúde da Mulher
- Unidades Básicas de Saúde (UBS)

Com informação acessível e políticas que chegam a quem mais precisa, o câncer de mama deixa de ser um tabu e passa a ser um tema de conscientização e ação.

A Assembleia Legislativa do Maranhão reafirma o compromisso de promover saúde, cidadania e dignidade para todas as maranhenses.

Referências

BRASIL. Instituto Nacional de Câncer (INCA). Diretrizes para a Detecção Precoce do Câncer de Mama no Brasil: 2023. Rio de Janeiro: INCA, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Campanha Outubro Rosa 2024. Brasília: Ministério da Saúde, 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Breast Cancer: Early Detection and Diagnosis Guidelines. Geneva: WHO, 2023.

MARANHÃO. Secretaria de Estado da Saúde (SES-MA). Campanha Maranhão Rosa 2025. São Luís: Governo do Estado do Maranhão, 2025.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO (UFMA). Telessaúde UFMA: Outubro Rosa – Informação e Prevenção contra o Câncer de Mama. São Luís: UFMA, 2025.