

Diálogo de Segurança, Saúde e Meio Ambiente

Outubro Rosa: Mês de conscientização contra o câncer de mama.

Tema 1: CONSCIENTIZAÇÃO PARA O CANCER DE MAMA **Período de Realização:** OUTUBRO DE 2026

Nesta semana vamos dialogar um tema extremamente importante para nossa sociedade, o mês de outubro é dedicado para conscientização, prevenção, diagnóstico precoce e rastreamento da doença.

1: O que é outubro Rosa?



Outubro Rosa alerta sobre prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama, O mês de outubro já é conhecido mundialmente como um mês marcado por ações afirmativas relacionadas à prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama. O movimento, conhecido como Outubro Rosa, é celebrado anualmente desde os anos 90.

2: Dados sobre o Câncer de Mama:

- O câncer de mama é o tipo que mais acomete mulheres em todo o mundo, tanto em países em desenvolvimento quanto em países desenvolvidos,
- A OMS Organização Mundial de Saúde estima 694 mil mortes anuais em decorrência deste câncer.

2.1 No Brasil:

- O [Instituto Nacional de Câncer \(INCA\)](#) estima o registro de 73.610 novos casos de câncer de mama por ano no triênio 2023–2025, o que representa uma taxa de 66,54 casos por 100 mil mulheres.
- O câncer de mama também ocupa a primeira posição em mortalidade por câncer entre as mulheres,
- As maiores taxas de incidência estão nas regiões Sul e Sudeste do Brasil,
- As maiores taxas de mortalidade estão nas regiões do Nordeste.

Revisando o tema de hoje, pergunte ao time:

- Qual tipo de câncer mais acomete as mulheres no Brasil?
- Em quais regiões do país estão as maiores taxas de mortalidade?

No próximo diálogo vamos continuar com este tema, trazendo novas informações!

Obs.: Fonte das informações: site do governo INCA: Instituto Nacional de Câncer.

Diálogo de Segurança, Saúde e Meio Ambiente

Outubro Rosa: Mês de conscientização contra o câncer de mama.

Tema 2: CONSCIENTIZAÇÃO PARA O CANCER DE MAMA **Período de Realização:** OUTUBRO DE 2026

Iniciando: Alguém lembra o que comentamos no último diálogo de segurança?

No último encontro falamos sobre: O que é o outubro rosa e algumas das principais estatísticas sobre o câncer de mama e hoje vamos dar continuidade ao tema...

1: Vejamos os principais fatores de riscos contribuintes para o desenvolvimento do câncer:



Não há uma causa única para o câncer de mama, Diversos fatores estão relacionados ao desenvolvimento da doença entre as mulheres, como:

- Envelhecimento, determinantes relacionados à vida reprodutiva da mulher, histórico familiar de câncer de mama, consumo de álcool, excesso de peso, atividade física insuficiente e exposição à radiação ionizante.

2: Os principais fatores são:

2.1 Comportamentais/Ambientais

- Obesidade e sobrepeso, após a menopausa/ Consumo de bebida alcoólica,
- Atividade física insuficiente (menos de 150 min de atividade física moderada por semana),
- Exposição frequente a radiações ionizantes (Raios-X, tomografia, mamografia etc.)

2.2 Aspectos da vida reprodutiva/hormonais

- Primeira menstruação antes de 12 anos / Não ter filhos,
- Primeira gravidez após os 30 anos / Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos,
- Uso de contraceptivos hormonais (estrogênio-progesterona),
- Ter feito terapia de reposição hormonal, principalmente por mais de cinco anos.

2.3 Hereditários/Genéticos

- Histórico familiar de câncer de ovário; de câncer de mama em mulheres, principalmente antes dos 50 anos; e caso de câncer de mama em homem,
- A mulher que possui esses fatores genéticos tem risco elevado para câncer de mama.

Revisando o conteúdo: Pergunte ao grupo:

- Cite dois fatores que podem contribuir com o desenvolvimento de câncer.

No próximo diálogo vamos continuar com este tema, trazendo novas informações!

Diálogo de Segurança, Saúde e Meio Ambiente

Obs.: Fonte das informações: site do governo INCA: Instituto Nacional de Câncer.
Outubro Rosa: Mês de conscientização contra o câncer de mama.

Tema 3: CONSCIENTIZAÇÃO PARA O CANCER DE MAMA **Período de Realização:** OUTUBRO DE 2026

Iniciando: Alguém lembra o que comentamos no último diálogo de segurança?

No último encontro falamos sobre: O que contribui com o desenvolvimento do câncer e hoje vamos falar da parte preventiva.

1: Como perceber se há algum sintoma?

SINAIS DO CÂNCER DE MAMA		Autoexame: - é uma ação de análise pessoal possível de se fazer para acompanhamento (instrutor do DS leia os sintomas na imagem ao lado), - Exame de Mamografia: Procure um médico especialista, na rede pública ou particular (convênio), para acompanhamento profissional, É recomendável que a mulher a partir dos 50 anos faça no mínimo uma mamografia a cada 2 anos.
	Um nódulo que, apalpado, é diferente dos outros tecidos da mama	
	Inchaço que não desaparece	
	Pele enrugada ou com depressões	
	Pele descamativa ao redor do mamilo	
	Secreção no mamilo	
		Alterações do mamilo (inversão)

2: Base para a prevenção contra o câncer:

2.1 Cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis como:

- Praticar atividade física regularmente (150 minutos por semana);
- Alimentar-se de forma saudável;
- Manter o peso corporal adequado;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

Convite para os homens:

- **Incentive** as mulheres da sua família a consultarem um médico para realizar diagnóstico preventivo, **leve-as** ao médico, **agende** as consultas, **converse** sobre o assunto...

Convite para as mulheres:

- Inicie hoje uma atividade física e procure o mais rápido possível um profissional da saúde para acompanhamento preventivo.

Revisando o conteúdo: Pergunte ao grupo:

- Cite dois exemplos de ações preventivas contra o câncer?