

Conscientização sobre o câncer de mama e do colo de útero: Outubro Rosa



Introdução: Outubro é o mês dedicado à conscientização sobre o câncer de mama e do colo de útero. Estas doenças estão entre as mais prevalentes entre as mulheres globalmente. O Outubro Rosa visa educar, sensibilizar e promover a prevenção e detecção precoce destas enfermidades. Sua detecção antecipada pode significar tratamentos bem-sucedidos e cura.

Palavra de Especialista: Rayanne Lopes, professora da Faculdade Alis Itabirito e enfermeira, destaca que esses cânceres afetam milhões de mulheres e suas famílias. Ela reforça: "A conscientização é vital para educar sobre riscos, sintomas e detecção precoce. O rastreamento, através de exames como mamografia e Papanicolau, permite identificar estas enfermidades precocemente em mulheres não enfermas."

Prevenção e Cuidados:

- Autoexame de Mama:** Familiarize-se com seu corpo. Qualquer alteração como nódulos ou inchaços deve ser reportada. No entanto, autoexames não substituem consultas ginecológicas e exames clínicos.
- Mamografias Regulares:** No Brasil, é recomendada a cada dois anos para mulheres de 50 a 69 anos. Mulheres de alto risco devem começar aos 40 anos.
 - *Grupo de Risco:* Mulheres com histórico familiar de câncer de mama ou de ovário, câncer de mama masculino e diagnósticos específicos de lesões mamárias.
- Papanicolau:** Anual para mulheres de 25 a 64 anos que já tiveram atividade sexual. O intervalo pode aumentar após resultados consecutivamente normais.
- Acompanhamento Médico:** Consultas regulares com ginecologistas ou oncologistas são essenciais.
- Estilo de Vida Saudável:** Manutenção de peso, dieta equilibrada, exercícios, moderação no álcool e evitar tabaco podem reduzir riscos.
- Conscientização Genética:** Mulheres com históricos familiares devem considerar testes genéticos.

Sintomas e Atenções: A professora da Faculdade Alis alerta que os sintomas podem variar, mas alguns indicativos comuns do câncer de mama incluem: nódulos, mudanças na textura ou forma da mama, mamilo invertido, entre outros. Para o câncer de colo de útero, atente para sangramentos anormais, dores e outros sinais. Sempre consulte um médico diante de qualquer mudança.

Conclusão: "Prevenir é melhor do que remediar". Cuidar de si mesma é uma forma de amor. Seja

proativa na sua saúde!

<https://www.territoriopress.com.br/noticia/2918/conscientizacao-sobre-o-cancer-de-mama-e-do-colo-de-utero-outubro-rosa> em 01/02/2026 13:41