



**OUTUBRO
ROSA**



Mês da luta

contra o câncer de mama.

Previna-se!

Participe do Encontro de Sensibilização e Luta Contra o Câncer de Mama do IFAM CMC 2015.

A equipe de saúde do CMC promove o Outubro Rosa.

Outubro Rosa é o movimento de conscientização e mobilização no combate ao câncer de mama.

ENCONTRO DE SENSIBILIZAÇÃO E LUTA CONTRA O CÂNCER DE MAMA DO IFAM CMC 2015

Público-Alvo: servidoras, colaboradoras e alunas a partir de 21 anos de idade do Campus Manaus Centro

Data: 01/10/2015

Horário:

- **para o turno matutino:** 09:00h
- **para o turno vespertino/noturno:** 16:30h

Local: Auditório II do CDI –CMC

Não deixe de participar!

Outubro Rosa, um mês inteiro para lembrar o que deve ser feito todos os meses.

Você já ouviu falar no Outubro Rosa ou já viu prédios e monumentos na sua cidade ou até mesmo nas TVs e redes sociais ganharem uma iluminação especial no tom rosa. A campanha, que chegou ao Brasil em 2008 por iniciativa da Femama (Federação Brasileira de Instituições Filantrópicas de Apoio à Saúde da Mama), visa divulgar a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama através de diversas iniciativas.

No Brasil, de acordo com dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca), o câncer de mama é o que mais atinge as mulheres - são mais de 57 mil novos casos estimados no Brasil no ano de 2014.

Não há uma causa única para o câncer de mama. Diversos fatores estão relacionados ao câncer de mama. Ser mulher e envelhecer são os principais fatores que aumentam o risco.

Fatores ambientais

- Obesidade, principalmente após a menopausa;
- Sedentarismo (não fazer exercícios);
- Sobrepeso;
- Consumo de bebida alcoólica;

Fatores hormonais

- Primeira menstruação (menarca) antes de 12 anos;
- Não ter tido filhos;
- Primeira gravidez após os 30 anos;
- Não ter amamentado;
- Parar de menstruar

Fatores genéticos

- História familiar de câncer de mama e ovário, principalmente em parentes de primeiro grau antes dos 50 anos;
- Alteração genética;
- A mulher que possui um desses fatores genéticos tem

- Exposição frequente a radiações ionizantes (Raios-X).
 - (menopausa) após os 55 anos;
 - Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente por mais de cinco anos.
- risco elevado para câncer de mama.

A presença de um ou mais desses fatores de risco não significa que a mulher terá necessariamente a doença.

Amamentação, prática de atividade física e alimentação saudável com a manutenção do peso corporal são fatores de proteção e estão associados a um menor risco de desenvolver a doença.

É importante saber também que os **fatores de risco no câncer de mama masculino** são menos conhecidos, por ser menos frequentes. Sabe-se, no entanto, que alterações hormonais nos homens elevam as chances de se ter a doença.

Neste ano, a equipe de saúde do IFAM CMC também deseja que você, mulher, busque declarar amor à sua vida todos os meses através do autoexame. Previna-se!

Saiba mais sobre prevenção na cartilha do INCA. Clique aqui.

<http://www1.inca.gov.br/wcm/outubro-rosa/2014/imagens/material/cartilha-outubro-rosa2014.pdf>