



GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



Aluno: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Ano de Escolaridade: 6º

Professor (a): \_\_\_\_\_

Disciplina: Ética, Saúde e Cidadania

## Semana 36: de 25 a 29 de outubro de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Outubro Rosa

Motive-se! Aprenda! Vídeo: <https://youtu.be/EOvyjRKVKi0>

### OUTUBRO ROSA, MÊS DA CONSCIENTIZAÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

Outubro Rosa é um movimento internacional de conscientização para o controle do câncer de mama, criado no início da década de 1990 pela **Fundação Susan G. Komen for the Cure**. No Brasil, a comemoração foi instituída pela **Lei nº 13.733/2018**.

A data é celebrada anualmente com o objetivo de compartilhar informações e promover a conscientização sobre a doença; proporcionar maior acesso aos serviços de diagnóstico e de tratamento e contribuir para a redução da mortalidade.

Neste Outubro Rosa 2020, a Sociedade Brasileira de Mastologia (**SBM**) lança o movimento de conscientização "Quanto antes melhor". A ideia é chamar a atenção das mulheres para a adoção de um estilo de vida saudável no dia a dia, com a prática de atividades físicas e boa alimentação para evitar doenças, entre elas, o câncer de mama. A SBM quer reforçar que há muita vida após o câncer de mama e que o cuidado com a saúde feminina deve ser olhado com atenção, principalmente neste momento em que o rastreamento e o tratamento foram prejudicados e ainda estão sendo retomados por conta da pandemia de Covid-19.

O câncer de mama é o tipo mais comum entre as mulheres, no Brasil e no mundo, correspondendo a cerca de 25% dos casos novos de câncer a cada ano. Esse percentual é de 29% entre as brasileiras. É causado pela multiplicação desordenada das células da mama. Esse processo gera células anormais que se multiplicam, formando um tumor. Há vários tipos de câncer de mama. Alguns têm desenvolvimento rápido, enquanto outros crescem mais lentamente. Esses comportamentos distintos se devem às características próprias de cada tumor.

#### Exame clínico das mamas:

É o exame realizado por médico ou enfermeiro treinado para essa atividade. Neste exame poderão ser identificadas alterações e, se necessário, será indicado um exame mais específico, como a mamografia, um raio X que permite descobrir o câncer quando o tumor ainda é bem pequeno.

O câncer de mama pode apresentar diversos sintomas, mas pode também ser assintomático para muitas mulheres. É importante, portanto, que a mulher conheça bem o seu corpo e possa analisar com frequência qualquer alteração nas mamas e procurar o médico ao notar alguma anormalidade.

#### Possíveis sinais e sintomas:

- alterações no tamanho ou forma da mama;
- nódulo único e endurecido;
- vermelhidão, inchaço, calor ou dor na pele da mama, mesmo sem a presença de nódulo;
- nódulo ou caroço na mama, que está sempre presente e não diminui de tamanho;
- sensação de massa ou nódulo em uma das mamas;
- sensação de nódulo aumentado na axila;
- espessamento ou retração da pele ou do mamilo;
- secreção sanguinolenta ou aquosa nos mamilos;
- assimetria entre as duas mamas;
- presença de um sulco na mama, como se fosse um afundamento de uma parte da mama;

- endurecimento da pele da mama, semelhante a casca de laranja;
- coceira frequente na mama ou no mamilo;
- formação de crostas ou feridas na pele junto do mamilo;
- inversão do mamilo;
- inchaço do braço;
- dor na mama ou no mamilo.

O aparecimento dessas anormalidades pode ocorrer de forma isolada ou simultânea. É importante lembrar que esses sinais nem sempre indicam a presença de um câncer, sendo necessário consultar um médico para ter o correto diagnóstico.

#### **Tratamento:**

Existem diversos tipos de tratamento indicados para combater o câncer de mama. O plano terapêutico a ser adotado deverá ser definido pelo médico, mediante a análise de todos os exames realizados e pelos dados fornecidos pelo médico patologista, após a realização de biópsia.

A paciente deve ser informada sobre as melhores possibilidades de tratamento existentes para o seu caso, mesmo aquelas que não estejam ao alcance da cobertura do plano de saúde ou que não sejam acessíveis gratuitamente via SUS. É direito da paciente questionar e discutir com o médico todas as opções.

#### **Prevenção:**

O câncer de mama não é uma doença totalmente prevenível em função da multiplicidade de fatores relacionados ao seu surgimento e ao fato de que vários deles não são atitudes modificáveis. De modo geral, a prevenção baseia-se no controle dos fatores de risco e no estímulo aos fatores protetores, especificamente aqueles que podem ser mudados com a adoção de hábitos saudáveis.

#### **ATIVIDADES:**

1 – Mês do movimento internacional de conscientização para o controle do câncer de mama:

- a) janeiro      b) setembro      c) outubro      d) novembro

2 - Neste Outubro Rosa 2020, a Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM) lança o movimento de conscientização "Quanto antes melhor". A ideia é chamar a atenção das mulheres para a adoção de um estilo de vida

- a) saudável.      b) amigável.      c) movimentado.      d) agitado.

3 - O câncer de mama é o tipo mais comum entre as mulheres, no Brasil e no mundo, correspondendo a cerca de 25% dos casos novos de câncer a cada ano. Esse percentual é de 29% entre:

- a) as americanas.      b) as portuguesas.      c) as mexicanas.      d) as brasileiras.

4 - SBM quer reforçar que há muita vida após o câncer de mama e que o cuidado com a saúde feminina deve ser olhado com atenção. A SBM representa:

- a) Sociedade Brasileira de Medicina.      c) Sociedade Brasileira dos Motoristas.  
b) Sociedade Brasileira de Mastologia.      d) Sociedade Brasileira dos Moradores.

5 - O câncer de mama pode apresentar diversos sintomas, mas pode também ser assintomático para muitas mulheres. É importante, portanto, que a mulher conheça bem o seu corpo e possa analisar com frequência qualquer alteração nas:

- a) mamas.      b) axilas.      c) mãos.      d) pernas.

6 – Escreva três possíveis sinais e sintomas nas mamas:

---

---

7 - O câncer de mama não é uma doença totalmente prevenível. Por quê?

---

---

