

**No 035 /2015**



Boletim | **Mútua**

---

**Boletim 035/2015**

**Ref.: Campanha Outubro Rosa na Mútua.**

Enfermeira Maria Amélia M.N. Lima

Coordenador de enfermagem do CDT, formada pela Universidade Federal do Rio de Janeiro – Escola de Enfermagem Ana Nery e Pós-Graduada em Saúde Pública.

O movimento conhecido com Outubro Rosa nasceu nos Estados Unidos, na década de 1990, visando estimular a participação da população no controle do câncer de mama. No Brasil, desde 2010, o INCA participa do movimento. Em 2015, a Mútua também aderiu a campanha, que é de extrema importância, e vem de encontro a sua política de saúde, onde prevenção de doenças e promoção à saúde são as palavras de ordem.

A Campanha tem como eixos principais: divulgação de informações gerais, promoção do conhecimento e melhorar a postura das mulheres em relação às suas mamas, além de informações sobre as recomendações para o rastreamento.

O câncer de mama é o de maior incidência na população feminina mundial e brasileira, e sendo uma doença resultante da multiplicação de células anormais da mama, formando o tumor. Alguns se desenvolvem rapidamente e outros não. No Brasil, são esperados 57.120 casos novos em 2015, o que corresponde a cerca de 25%.

Não existe uma causa única, e de quatro em cada cinco casos ocorrem após os 50 anos, sendo a idade um dos mais importantes fatores de riscos. Demais fatores de risco:

- Fatores ambientais e comportamentais: obesidade e sobrepeso após a menopausa, sedentarismo e consumo de bebidas alcoólicas.
- Fatores da história reprodutiva e hormonal: menarca antes dos 12 anos, não ter filhos, primeira gravidez após os 30 anos, não ter amamentado, menopausa após os 55 anos, uso de contraceptivos hormonais e ter feito reposição hormonal pós-menopausa por mais de 5 anos.
- Fatores genéticos e hereditários: história de câncer de ovário e mama na família, alteração genética em alguns genes.

Em contraponto aos fatores de risco, sabemos que existem fatores de proteção , onde estima-se que 30% dos casos possam ser evitados: prática de exercícios físicos, alimentação saudável, peso corporal adequado, evitar consumo de bebidas alcoólicas e amamentar.

Alguns sinais e sintomas podem ser indicativos da doença, e quando detectados, as mulheres devem procurar imediatamente um serviço para a avaliação diagnóstica: caroço ( nódulo )fixo; pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja; pequenos nódulos na região axilar ou no pescoço e saída espontânea de líquidos dos mamilos.

A detecção precoce aumenta as chances de tratamento e cura e, por isso, as mulheres devem conhecer o seu corpo para saber o que é e o que não é normal. No Brasil, o Ministério da Saúde recomenda a realização da mamografia (radiografia realizado por mamógrafo capaz de visualizar pequenas alterações ) na faixa etária de 50 a 69 anos a cada dois anos. Esta faixa etária e a periodicidade são adotadas na maioria dos países que implantaram o rastreamento organizado do câncer de mama ( doença com maior magnitude no período pós-menopausa ).

Para a Mútua, desde 2008, os anos também foram cor de rosa, com o início das campanhas anuais de combate ao câncer de mama e ginecológico ( no CDT )e a partir da inauguração do serviço próprio na Barra da Tijuca em 2015.

Em 2014, o percentual de associadas com idade maior ou igual a 50 anos que realizaram mamografia foi de 39,76% e como, portanto, 60,24% não o fizeram, um índice alto para a nossa população. Sendo assim, como a Mútua que tem como objetivo principal a promoção da saúde, prevenção de doenças e o tratamento precoce, convidamos as associadas na faixa etária indicada a participarem e realizarem o exame de mamografia, que poderá ser agendado no canal exclusivo que a CEPEM mantém para os nossos associados no telefone: 2538-5865.

Os resultados dos exames efetuados poderão ser avaliados pela Dr<sup>a</sup> Erica no CDT/Barra - agendamentos através do telefone: 2430-1561.

Participem!

Deixe a Mútua cuidar de você.



---

**MÚTUA DOS MAGISTRADOS DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**  
Rua Dom Manuel, 29 - 1º andar - Castelo - RJ - CEP: 20010-090  
Tels.: (21) 2533-8375 / 2532-5026 - Fax: (21) 2215-4540  
Site: [www.mtuadosmagistrados.com.br](http://www.mtuadosmagistrados.com.br)  
e-mail: [mutuadosmagistrados@mutuadosmagistrados.com.br](mailto:mutuadosmagistrados@mutuadosmagistrados.com.br)