

4. Escreva os hábitos que podem contribuir para reduzir o risco de diversos problemas de saúde, inclusive o câncer de mama.

			

5. O autoexame é um momento de autoconhecimento. Associa o local/momento em que ele pode ser feito à ação correta:

- 1 - No espelho.**
☐ Com a pele ensaboada, fazer movimentos circulares com as pontas dos dedos.
☐ Observar os seios com os braços caídos e depois levantar os braços para procurar alterações visuais.
☐ Colocar uma almofada debaixo do ombro e apalpar as mamas com tranquilidade.

6. O laço cor-de-rosa é o principal símbolo da campanha. Segundo o texto, que compromissos é que este símbolo representa?

7. Quando é identificada uma alteração, o profissional de saúde pode solicitar exames. Qual é o exame destacado no texto como um dos principais utilizados na investigação e rastreio?

8. O material afirma que o Outubro Rosa não deve ser lembrado apenas como o mês da cor rosa. Explique, com suas palavras, o que essa afirmação significa.



Cuide-se por você e por quem te ama!

OUTUBRO rosa

Um toque de amor-próprio pode salvar a sua vida.



Mês de conscientização sobre o câncer de mama.

O QUE É O OUTUBRO ROSA?

O Outubro Rosa é um movimento internacional de conscientização realizado durante o mês de outubro para alertar sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama e do colo do útero.

ORIGEM

O movimento ganhou força nos Estados Unidos, em 1990, quando organizações passaram a promover ações de conscientização sobre o câncer de mama e, com o passar dos anos, a campanha se espalhou por diversos países, incluindo o Brasil.

SÍMBOLO

O laço cor-de-rosa é o principal símbolo do Outubro Rosa. A cor rosa está associada à campanha e aparece em laços, roupas, cartazes, prédios iluminados e diferentes materiais de conscientização. O símbolo representa a mobilização e o compromisso com a informação, o cuidado e a luta contra o câncer de mama.

SINAIS DE ALERTA

Conhecer os principais sinais de alerta ajuda a perceber quando uma alteração precisa ser avaliada por um profissional de saúde. Entre os sinais que merecem atenção estão:



Caroço (nódulo) na mama ou na axila, geralmente indolor;



Mudança no formato ou tamanho da mama;



Vermelhidão, inchaço ou aspecto casca de laranja;



Secreção pelo mamilo;



Inchaço ou nódulos nas axilas ou pescoço;



Sensação de peso ou massa na mama.

HÁBITOS QUE AJUDAM A PROTEGER A SAÚDE

Cuidar da saúde diariamente pode contribuir para reduzir o risco de diversos problemas de saúde. Aproximadamente 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis. Entre os hábitos importantes estão praticar atividades físicas regularmente, manter uma alimentação equilibrada, evitar o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, não fumar e buscar manter um peso corporal adequado.

COMO FAZER O AUTOEXAME

O autoexame é um método de autoconhecimento importante para perceber alterações no corpo. Veja como deve ser feito:



DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

Quando uma alteração é identificada, o profissional de saúde poderá realizar uma avaliação e indicar os exames necessários. A **mamografia** é um dos principais exames utilizados na investigação e no rastreamento do câncer de mama, mas outros exames podem ser solicitados dependendo da situação e das características de cada pessoa. Quando o câncer de mama é diagnosticado, o tratamento depende de diversos fatores, como o tipo e o estágio da doença. Entre as possibilidades estão cirurgia, radioterapia, quimioterapia, hormonioterapia e terapias direcionadas. Cada caso é avaliado individualmente pela equipe de saúde, que define a melhor estratégia de tratamento.

A IMPORTÂNCIA DA CONSCIENTIZAÇÃO

O Outubro Rosa mostra que falar sobre o câncer de mama é uma forma de incentivar o cuidado e compartilhar informações que podem fazer diferença na vida das pessoas.

Por isso, o Outubro Rosa não deve ser lembrado apenas como o mês da cor rosa. Ele representa um movimento de informação, cuidado, prevenção, diagnóstico e solidariedade, lembrando que a atenção à saúde deve acontecer durante todo o ano.

Atividades

1. De acordo com o texto, o que é o Outubro Rosa e qual é o seu principal objetivo?

2. Observe o relato abaixo.

“Percebi um caroço diferente na região da minha mama. Como não está doendo, não preciso me preocupar.”

Qual seria a melhor orientação para dar a essa pessoa?

3. No material, são apresentados diferentes sinais que merecem atenção. Identifique cada um conforme as imagens e escreva.





Para acessar o **planejamento** e as demais **orientações**, escaneie o QR Code ou clique no botão ao lado. Ao abrir, role a página para baixo.



Acesse nosso **site** e encontre milhares de atividades gratuitas para enriquecer suas aulas.



Entre em grupos de **WhatsApp** e fique por dentro das novidades e lançamentos.



Acesse o nosso **Instagram** e acompanhe conteúdos, dicas e novidades para professores.

