

# Outubro Rosa: confira dicas para reduzir o risco de câncer de mama

**Foto: Reprodução** | No Brasil, o câncer de mama é responsável por cerca de 17 mil mortes por ano, e o diagnóstico tardio é um dos principais motivos para o índice elevado de mortalidade.

Com a chegada do mês de outubro, inicia-se a campanha do Outubro Rosa, um movimento internacional de conscientização sobre o câncer de mama, uma das doenças que mais afeta as mulheres no Brasil e no mundo. O objetivo é alertar sobre a importância da prevenção, diagnóstico precoce e adoção de hábitos saudáveis que podem contribuir para a diminuição dos casos dessa doença.

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o câncer de mama é o tipo mais comum entre as mulheres brasileiras, depois do câncer de pele não melanoma. Estima-se que, somente em 2023, sejam registrados mais de 74 mil novos casos no país. No Rio Grande do Sul, a doença também tem grande impacto, com mais de 5 mil casos estimados anualmente, fazendo do estado um dos que mais registram incidência no país.

## Dicas de Prevenção e Hábitos Saudáveis

Apesar de fatores genéticos e hereditários estarem relacionados ao surgimento da doença, há uma série de atitudes que podem ser adotadas para reduzir os riscos de desenvolver o câncer de mama. Especialistas destacam a importância de hábitos que promovem a saúde geral e aumentam as chances de um diagnóstico precoce. Confira algumas dicas:

1. Pratique atividade física regularmente Manter-se

fisicamente ativa é fundamental para a prevenção de diversas doenças, incluindo o câncer de mama. Atividades como caminhada, corrida, dança e musculação, realizadas ao menos 150 minutos por semana, ajudam a manter o corpo em equilíbrio hormonal e fortalecem o sistema imunológico.

2. Tenha uma alimentação equilibrada Optar por uma alimentação rica em frutas, verduras, legumes e grãos integrais contribui para a manutenção do peso e para a redução do risco de câncer. Evitar alimentos processados, com excesso de açúcar e gorduras saturadas, também é uma medida importante para a saúde geral.

3. Mantenha o peso adequado A obesidade é considerada um dos fatores de risco para o câncer de mama, especialmente após a menopausa. Portanto, manter o peso dentro dos parâmetros saudáveis é uma forma eficaz de prevenir a doença.

4. Evite o consumo excessivo de álcool e o tabagismo O consumo excessivo de álcool e o tabagismo são fatores de risco conhecidos para o desenvolvimento de diversos tipos de câncer, incluindo o de mama. Reduzir ou eliminar o consumo dessas substâncias é uma medida importante para a prevenção.

5. Realize exames preventivos regularmente O autoexame das mamas é uma medida simples, mas não substitui os exames clínicos regulares. Mulheres a partir de 40 anos devem realizar mamografias periodicamente, conforme a orientação de um médico. O diagnóstico precoce é um dos maiores aliados no combate à doença, aumentando consideravelmente as chances de cura.

No Brasil, o câncer de mama é responsável por cerca de 17 mil mortes por ano, e o diagnóstico tardio é um dos principais motivos para o índice elevado de mortalidade. No Rio Grande do Sul, os números também preocupam. De acordo com dados recentes da Secretaria Estadual da Saúde, o estado apresenta uma taxa de incidência maior do que a média nacional, com aproximadamente 68 casos para cada 100 mil habitantes.

Essa alta incidência reforça a necessidade de campanhas como o Outubro Rosa, que têm como objetivo não apenas conscientizar a população sobre os cuidados necessários, mas também garantir que o acesso ao diagnóstico e tratamento seja ampliado.

### **Conscientização é o melhor caminho**

O Outubro Rosa é uma oportunidade para todas as mulheres, e homens também, refletirem sobre a importância da prevenção. A adoção de hábitos saudáveis, a realização de exames preventivos e a disseminação da informação são fundamentais para reduzir o impacto do câncer de mama na sociedade. Além disso, o apoio de familiares, amigos e profissionais de saúde é essencial para enfrentar essa luta.

Lembre-se: quanto antes o câncer de mama for detectado, maiores são as chances de cura. Cuidar da saúde é um ato de amor e prevenção.

Fonte: Portal Terra e Publicado Por:  
<https://www.adeciopiran.com.br> em 01/09/2024/15:06:38

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação blog  
<https://www.adeciopiran.com.br> (93) 98117 7649/ e-mail:  
mailto:[adeciopiran.blog@gmail.com](mailto:adeciopiran.blog@gmail.com)  
<https://www.adeciopiran.com.br>, fone (WhatsApp) para contato  
(93)98117- 7649 e-mail: mailto:[adeciopiran.blog@gmail.com](mailto:adeciopiran.blog@gmail.com)