



Outubro Rosa

Maria Gracely B. Marques*

Outubro Rosa é o movimento popular internacional de luta contra o câncer de mama.

Este movimento teve início nos Estados Unidos, no final do século 20, onde alguns estados faziam ações referentes ao câncer de mama e/ou mamografia, no mês de outubro.

O laço cor-de-rosa, símbolo do movimento, foi lançado pela ONG americana **Susan G. Komen for the Cure** e distribuído na I Corrida pela Cura, realizada em 1990, em Nova York.

A partir daí as cidades americanas começaram a comemorar e fomentar ações voltadas à prevenção do câncer de mama.

Apesar de não ter uma informação oficial de quando e onde surgiu a ação de iluminar de rosa prédios públicos, monumentos, pontes, teatros, entre outras construções, o Outubro Rosa alcançou o mundo de forma elegante e feminina motivando e unindo os povos em torno da saúde da mulher.

No Brasil, a primeira iniciativa, em relação ao Outubro Rosa, foi a iluminação em rosa do Mausoléu do Soldado Constitucionalista, em outubro de 2002, no Parque do Ibirapuera, em São Paulo.

A estátua do Cristo Redentor, no Rio de Janeiro, símbolo pelo qual o Brasil é muito conhecido no contexto internacional, também já ficou iluminado para alertar sobre os perigos do câncer de mama e da importância da prevenção, bem como da busca pela cura da doença.

PREVENÇÃO

O câncer de mama, segundo o **INCA - Instituto Nacional do Câncer**, é o mais incidente entre as mulheres, correspondendo a 22% dos novos casos a cada ano, culminando em mais de 11 mil mortes anuais.

A mortalidade pelo câncer de mama pode ser reduzida em um terço, entre mulheres de 40 a 69 anos, através dos programas de rastreamento, ou seja, realização de mamografias com ou sem exame clínico.

Nos homens o câncer de mama é menos comum, sendo diagnosticada uma ocorrência masculina para cada cem casos.

Em 2012, estima-se que surjam 15.620 novos

casos somente no estado de São Paulo.

O diagnóstico precoce e o tratamento oportuno poderão transformar essa realidade, portanto, é importante investir cada vez mais em ações de controle e prevenção da doença, além de campanhas informativas sobre o problema.

AUTOEXAME DE MAMA

Diante do Espelho

Eleve e abaixe os braços. Observe se há alguma anormalidade na pele, alterações no formato, abaulamentos ou retrações.

Durante o banho

Com a pele molhada ou ensaboada, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita

estendendo até a axila. Faça o mesmo na mama esquerda.

Deitada

Coloque um travesseiro debaixo do lado esquerdo do corpo e a mão esquerda sob a cabeça. Com os dedos da mão direita, apalpe a parte interna da mama. Inverta a posição para o lado direito e apalpe da mesma

forma a mama direita.

Com o braço esquerdo posicionado ao lado do corpo, apalpe a parte externa da mama esquerda com os dedos da mão direita.

A T E N Ç Ã O

Caso você encontre alguma das anormalidades citadas, lembre-se que é importante procurar um serviço médico. Os ambulatórios, postos e centros de saúde pública podem ajudá-la. Quanto mais cedo melhor!

Além disso, caso você, por qualquer motivo, procurar seu médico, peça-lhe para que examine também suas mamas. E se for solicitada uma mamografia, exija o selo de qualidade no relatório do seu exame. Este é a garantia de um exame confiável.

Fonte do autoexame: **BV Saúde**

*Assistente Social, Técnica de Programas e Projetos do Consórcio



Nesta edição:

Artigo	1
Novas Aquisições	2
Para Ler e Refletir	2

Sites interessantes:

- Publicações IPEA:
<http://www.ipea.gov.br>
- Le Monde Diplomatique Brasil:
<http://www.diplomatique.org.br>

NOVAS AQUISIÇÕES DO CEDOC

ACESSO à informação pública: uma introdução à Lei n. 12527, de 18 de novembro de 2011. Brasília: CGU, 2011.

BRAUM, Augusto, coord. *Boas práticas municipais na aplicação da Lei Geral das Micro e Pequenas Empresas*. Brasília: CNM, 2012.

CICLO DE EDUCAÇÃO FISCAL PARA CONSELHEIROS. GRUPO DE EDUCAÇÃO FISCAL DO ESTADO DE SÃO PAULO (2. : 2012 : Santo André, SP). *Controladoria-Geral da União* [arquivo de computador]: 3. módulo. Santo André, 2012.

COMPLEMENTARIDADE produtiva entre Brasil e Argentina: oportunidades de negócios conjuntos para promover a integração. Brasília: ABDI, 2010.

CONSTRUÇÃO LATINO-AMERICANA [Recurso contínuo]. Itu, SP: KHL, v. 2, n. 6, jul./ago. 2012.

CONTROLE social. Brasília: CGU, 2011.

OLHO vivo no dinheiro público. 2. ed. rev. Brasília: CGU, 2009.

PED ABC: base de microdados da pesquisa RMSP e região do ABC referentes ao período de janeiro a junho de 2012 [arquivo de computador]. São Paulo: SEADE, jul. 2012.

PED ABC: base de microdados da pesquisa RMSP e região do ABC referentes ao período de janeiro a julho de 2012 [arquivo de computador]. São Paulo: SEADE, ago. 2012.

PED ABC: base de microdados da pesquisa RMSP e região do ABC referentes ao período de janeiro a agosto de 2012 [arquivo de computador]. São Paulo: SEADE, set. 2012.

PROBLEMAS BRASILEIROS [recurso contínuo]. São Paulo: SESC/SENAC, set./out. 2012.

PROGRAMA BOLSA FAMÍLIA. *Programa...* Brasília: CGU, 2010.

PROGRAMA OLHO VIVO NO DINHEIRO PÚBLICO. *Programa...* [folder]. Brasília: CGU, [2012?].

REVISTA DO BRASIL. São Paulo: Atitude, set. 2012.

RODRIGUES, Marly. *Linhas e trajetos*: história do serviço de transporte coletivo em Santo André. 2. ed., rev. e ampl. Santo André: EPT, 2001.

SUPLICY, Marta. *Prestação de contas*: primeiro semestre de 2012. Brasília: Senado Federal, 2012.

TRANSPARÊNCIA pública [folder]. Brasília: CGU, [2012?].

VIVER sem violência: um direito das mulheres. Brasília: Senado Federal, 2012.

Expediente
Editoração e design: Marta Lima

Para rir

