

# OUTUBRO ROSA

conscientização e prevenção

O Outubro Rosa é uma campanha mundial que se iniciou nos EUA. Em 1982, foi fundada por lá uma organização em homenagem a Susan Komen, que morreu de câncer de mama. A instituição passou a realizar eventos para financiar pesquisas e, em 1991, adotou a fita rosa como símbolo da causa e distribuiu-a na Corrida pela Cura de Nova York.

A fita foi escolhida não só por estar associada às mulheres, mas por ser o tom da saúde: pessoas coradas geralmente são consideradas saudáveis.



## Você Sabia?

Quando diagnosticado no início, o câncer de mama apresenta **90% de chance de cura.**

## O que você pode fazer

### Faça o autoexame

Não trate o tema como tabu - em frente ao espelho, observe as mamas; em pé, levante os braços e observe a superfície e contorno delas; deitada, apalpe cada mama, uma por vez, fazendo movimentos circulares, pressionando-as levemente.



### Cuide do seu corpo

Prevenir o câncer está em cada escolha diária que fazemos. Nossos hábitos são importantíssimos, por isso: evite o cigarro, se movimente todos os dias, prefira alimentos naturais e da terra, evitando ultraprocessados, além de cuidar da saúde mental (tire tempo para respirar e fazer o que você ama, reduzindo o estresse).

### Fique por dentro de ações e eventos

Nesta época do ano ocorrem muitas ações de saúde promovidas pelo governo, além de parcerias entre marcas, academias e psicólogos em prol da conscientização sobre o tema. Que tal tentar se organizar e participar dessas ações? Lembre-se: quanto mais informação melhor.



### Se atente aos sinais

- Nódulos fixos e indolores na região das mamas, axilas ou pescoço;
- Pele da mama avermelhada;
- Alterações nos mamilos ou saída de líquido deles.

É por tudo isso que a conscientização e a prevenção são essenciais. É possível vencer o câncer com atitudes de autocuidado e tratamentos adequados. É preciso se amar. Faça sua parte nessa luta e incentive sua mãe, tia, avó e amigas a fazerem o mesmo. Juntas, podemos reduzir as estatísticas e salvar ainda mais vidas!

**Phitóss e Malacal estão com você no Outubro Rosa!**



**Malacal**  
Cálcio na sua melhor forma