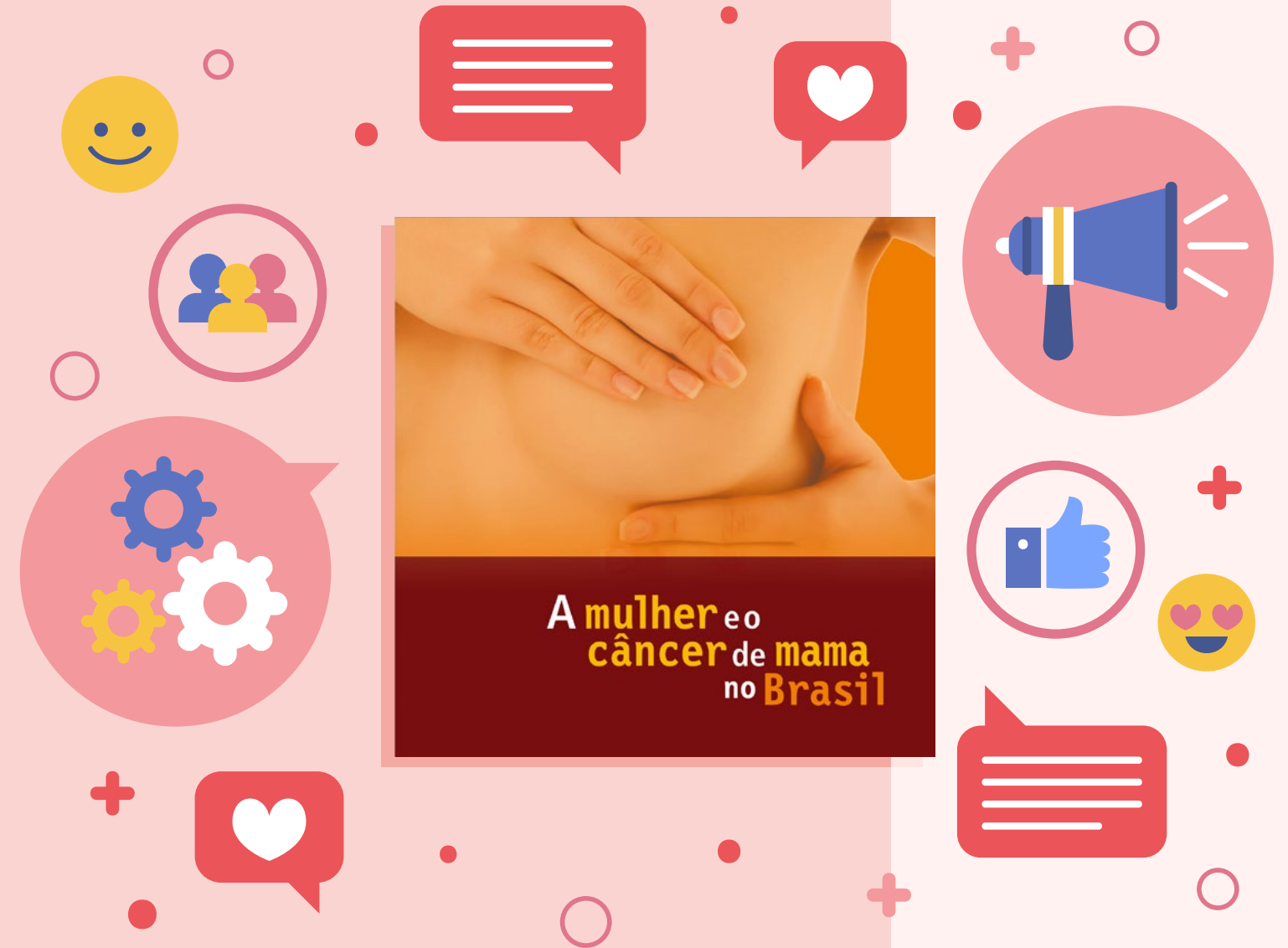
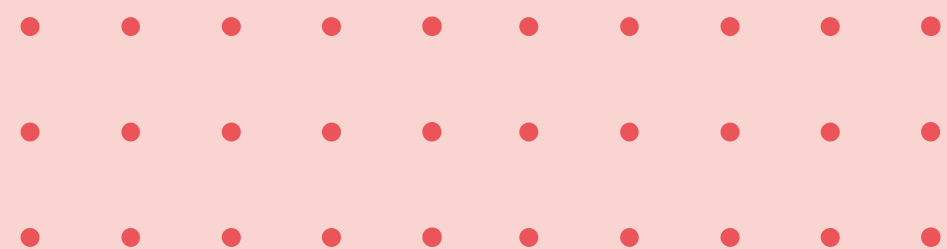


Kit de materiais

Exposição “A mulher e o
câncer de mama no Brasil”



Introdução

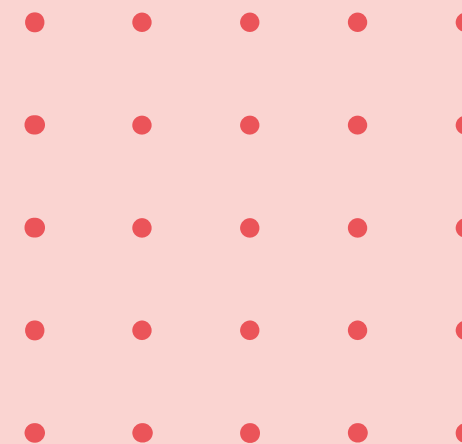
A exposição “A mulher e o câncer de mama no Brasil” nasceu a partir do projeto “História do Câncer - atores, cenários e políticas públicas”, uma parceria entre o INCA e a Casa de Oswaldo Cruz (COC)/Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Desde o seu lançamento em 2014, a exposição vem constantemente sendo atualizada. Hoje, a exposição “A mulher e o câncer de mama no Brasil” é uma das mais acessadas no Portal INCA, mostrando um material rico, informativo e de grande interesse para a população brasileira.

Pelo expressivo alcance dos meios virtuais e a intensificação do uso das redes sociais pela população, o conteúdo da exposição foi adaptado para as plataformas digitais de mídia e divulgação. Este material tem como objetivo apresentar e

orientar os profissionais da área de saúde ou cidadãos e cidadãos que tenham interesse em divulgar informações seguras sobre o câncer de mama.

Aqui você entenderá a importância do tema câncer de mama para o Brasil, conhecerá a exposição “A mulher e o câncer de mama no Brasil” e as regras e as orientações para a impressão da exposição. Também receberá orientações para ter acesso à apresentação da exposição em formato *power point* (PPT) para aulas e outras atividades. O material inclui ainda as sugestões de *post* (texto), *hashtags* e *cards* para postagens em redes sociais. Além dos materiais da exposição, vamos indicar outros conteúdos informativos sobre câncer de mama criados pelo INCA.

ÍNDICE



1. O câncer de mama

2. A exposição “A mulher e o câncer de mama no Brasil”

3. Orientações para impressão da exposição

4. Materiais da exposição:

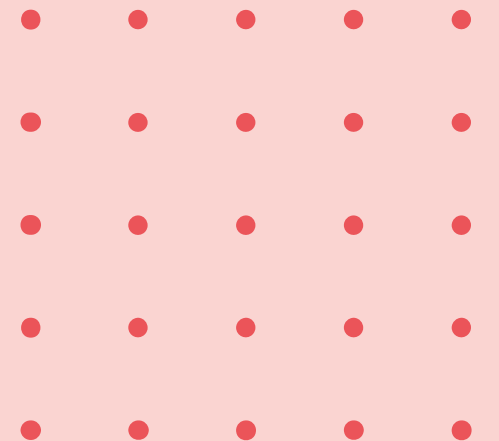
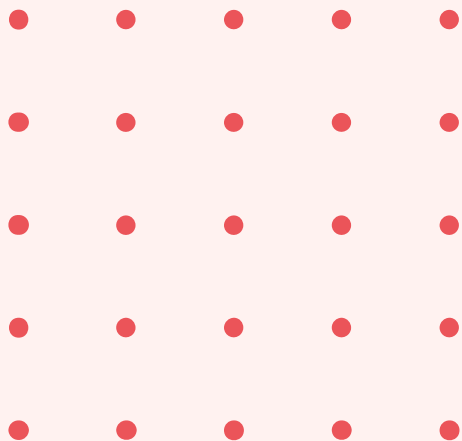
- Apresentação da exposição em formato *power point* (PPT)
- Sugestões de *post* (texto) e *hashtags*
- *Cards* (imagens) para redes sociais

5. Sugestões de outros materiais sobre câncer de mama

1.

O câncer de mama

Falar abertamente sobre o câncer pode ajudar a esclarecer mitos e difundir verdades e, com isso, aumentar o conhecimento e diminuir o temor associado à doença. A seguir, algumas informações breves sobre o câncer de mama.



1. O câncer de mama

O que é câncer de mama?

O câncer de mama é uma doença causada pela multiplicação desordenada de células da mama. Esse processo gera células anormais que se multiplicam, formando um tumor.

Há vários tipos de câncer de mama. Por isso, a doença pode evoluir de diferentes formas.

Alguns tipos têm desenvolvimento rápido, enquanto outros crescem mais lentamente. Esses comportamentos distintos se devem a características próprias de cada tumor. O câncer de mama também acomete homens, porém é raro, representando apenas 1% do total de casos da doença.



1. O câncer de mama

Números

O câncer de mama é o tipo mais frequente de câncer em mulheres, após o câncer de pele não melanoma. Somente em 2023, o INCA aponta que 73.610 mil mulheres serão diagnosticadas

com câncer de mama no Brasil. Em 2020, foram 18.032 mortes causadas pela doença, sendo 17.825 mulheres e 207 homens, segundo o Atlas de Mortalidade por Câncer.



1. O câncer de mama

Como prevenir o câncer de mama?

A prevenção primária consiste em reduzir os fatores de risco e promover os fatores de proteção.

Os cuidados mais importantes são:

- Manter o peso corporal saudável.
- Ser fisicamente ativa.
- Evitar o consumo de bebida alcoólica.
- Se for necessário fazer terapia de reposição hormonal, para sintomas do climatério, fazer pelo menor tempo possível e sob supervisão médica.
- Para quem tem filhos, amamentar o maior tempo possível.



1. O câncer de mama

Quais são os sinais de alerta para o câncer de mama?

- Caroço (nódulo), geralmente endurecido, fixo e indolor, independentemente da idade, ou qualquer nódulo persistente após a menopausa.
- Alterações no formato ou saída espontânea de líquido pelos bicos do peito (mamilo).
- Pequenos caroços no pescoço ou axilas.
- Mais raramente pode haver pele avermelhada, com aspecto de casca de laranja.

Fique atenta!

Olhe e sinta suas mamas no dia a dia e fique atenta às alterações suspeitas de câncer.

A mamografia de rastreamento é recomendada para mulheres entre 50 e 69 anos, a cada dois anos. Informe-se sobre os riscos e os benefícios desse exame.

1. O câncer de mama

Diagnóstico

Um nódulo ou outro sintoma suspeito nas mamas deve ser investigado por médicos para confirmar se é ou não câncer de mama. Para a investigação, além do exame clínico das mamas, exames de imagem podem ser recomendados, como mamografia, ultrassonografia ou ressonância magnética. A confirmação diagnóstica

só é feita, porém, por meio da biópsia, técnica que consiste na retirada de um fragmento do nódulo ou da lesão suspeita por meio de punções (extração por agulha) ou de uma pequena cirurgia. O material retirado é analisado pelo patologista para a definição do diagnóstico.



1. O câncer de mama

Tratamento

Muitos avanços vêm ocorrendo no tratamento do câncer de mama nas últimas décadas. Existe hoje mais conhecimento sobre as variadas formas de apresentação da doença (algumas mais agressivas e outras menos) e diversas terapêuticas estão disponíveis.

O tratamento do câncer de mama depende da fase em que a doença se encontra (estadiamento) e do tipo do

tumor. Pode incluir cirurgia, radioterapia, quimioterapia, hormonioterapia e terapia biológica (terapia-alvo).

Quando a doença é diagnosticada no início, o tratamento tem maior potencial curativo. No caso de a doença já possuir metástases (quando o câncer se espalhou para outros órgãos), o tratamento busca prolongar a sobrevida e melhorar a qualidade de vida.

Saiba mais em: www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/mama.



2.

A exposição “A mulher e o câncer de mama no Brasil”



2. A exposição “A mulher e o câncer de mama no Brasil”

A exposição possui 22 painéis que abordam aspectos históricos, médicos e culturais das mamas, com foco no câncer e nas ações para o seu controle no Brasil.

Para conhecer a exposição virtual, basta acessar o portal do INCA em: www.gov.br/inca/exposicoes.

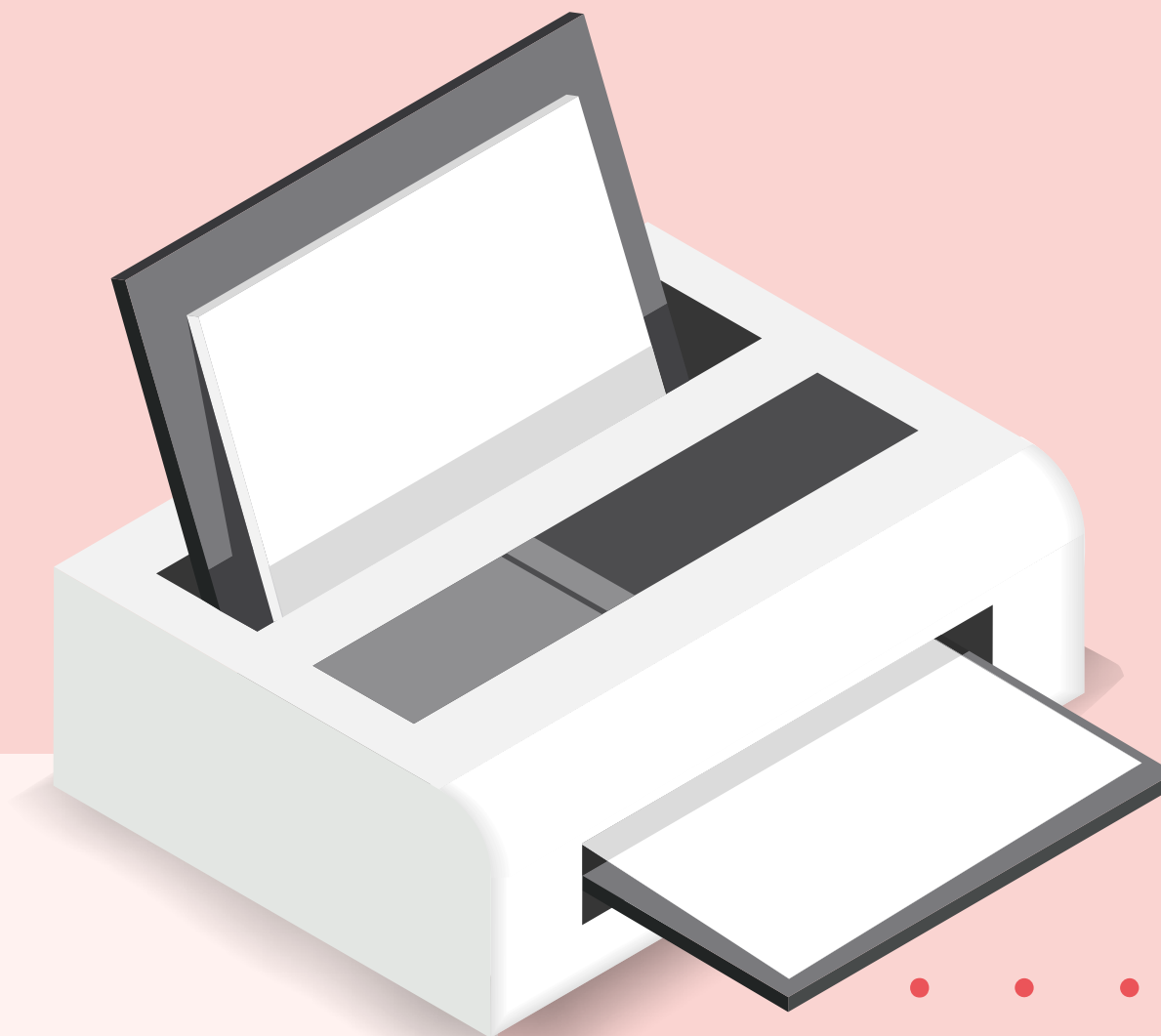
O conteúdo da exposição é revisado periodicamente pelo INCA para mantê-lo sempre atualizado. A exposição não deverá sofrer quaisquer alterações, sem aprovação prévia e expressa do Instituto.

Informações contidas na exposição poderão ser usadas ou citadas em outros materiais, desde que a exposição seja referenciada, e o INCA junto com a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) sejam nomeados como autores ou fonte.



3.

Orientações para impressão da exposição



3. Orientações para impressão da exposição

Caso tenha interesse em imprimir a exposição “A mulher e o câncer de mama no Brasil” para exibi-la em sua cidade, o pedido deve ser feito por e-mail pelo endereço comcerimonial@inca.gov.br.

O solicitante receberá um formulário de uso da exposição para preenchimento. A equipe do projeto de exposição auxiliará dando todas as instruções necessárias para a impressão, que ficará a cargo do solicitante.



3. Orientações para impressão da exposição

É proibida a reprodução da exposição por meio de impressão das imagens contidas no Portal do INCA ou “prints”. Essa forma de impressão, além da baixa resolução, descaracteriza o material que tem como objetivo informar a população com qualidade e clareza.

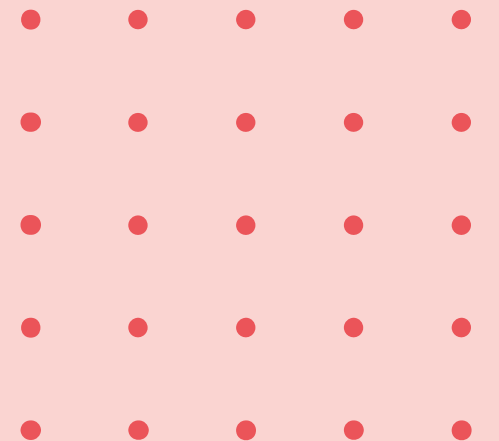
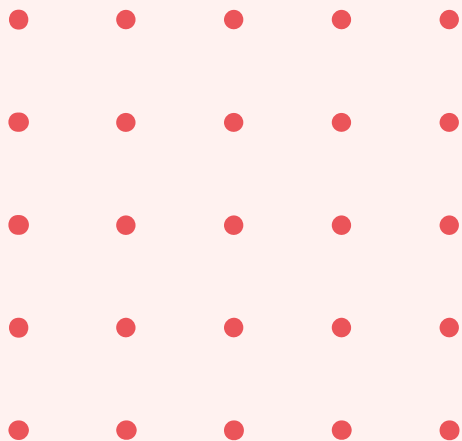
A liberação da impressão e divulgação da exposição “A mulher e o câncer de mama no Brasil” só será autorizada para uso não comercial. Entende-se assim que a utilização será de cunho informativo ou para atividades de ensino e pesquisa.



4.

Materiais da exposição

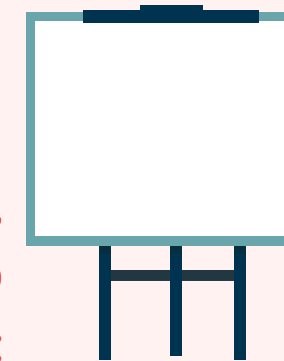
- Apresentação da exposição em formato *power point* (PPT)
- Sugestões de *post* (texto) e *hashtags*
- *Cards* (imagens) para redes sociais



4. Materiais da exposição

Apresentação da exposição em formato *power point* (PPT)

A exposição foi adaptada no formato apresentação para que pudesse ser utilizada em aulas, palestras e exposições. A disponibilização do arquivo nesse formato pode ser solicitada por meio do formulário contido na página da exposição no portal do INCA e também no seguinte endereço: <https://bit.ly/3lwBPKB>.



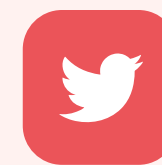
Lembramos que o conteúdo da exposição é revisado periodicamente para mantê-lo sempre atualizado. Portanto, é recomendável, em caso de nova exibição da apresentação, verificar a última versão no site www.gov.br/inca/exposicoes e, caso necessário, solicitar a apresentação atualizada.

O conteúdo da exposição não deverá sofrer nenhuma alteração sem aprovação expressa do Instituto.

4. Materiais da exposição

Sugestões de texto e *#hashtags* para divulgação nas redes sociais

Devido à intensificação do uso das redes sociais pela população, o INCA adaptou o conteúdo da exposição para que possa ser também compartilhado nas mídias sociais. O objetivo não é reproduzir a exposição nas redes sociais, mas sim convidar o público a conhecer uma prévia do material e ter informações importantes sobre o câncer de mama. Com isso, damos sugestões de *post* (texto), *hashtags* (#) e *cards* (imagens) que podem ajudar na divulgação da exposição nas redes.



4. Materiais da exposição

Sugestão de texto (post):

O câncer de mama é o segundo tipo que mais acomete brasileiras. Somente em 2023, o INCA aponta que 73.610 mulheres terão câncer de mama no Brasil. Esses dados mostram a importância de a mulher estar informada e atenta a qualquer alteração suspeita nas mamas. O INCA e a **@casa de OswaldoCruz** criaram com o apoio da **@Fundação do Câncer** a exposição “A mulher e o câncer de mama no Brasil”. Confira um pouco da exposição, que aborda aspectos históricos, médicos e culturais das mamas, com o foco em informações completas sobre o câncer de mama no país. Acesse www.gov.br/inca/exposicoes e conheça a exposição na íntegra.



Hashtags:

#AMulherEOCâncerDeMamaNoBrasil
#ExposiçãoMamaINCA #INCA
#CâncerDeMamaINCA #SaúdeTodoDia #Câncer
#SaúdeDasMamas #MulherFiqueAtenta

O INCA não possui redes sociais próprias. Portanto, o uso das *hashtags* é importante para identificar a divulgação dos conteúdos nas redes sociais.

4. Materiais da exposição

Cards (imagens) para as redes sociais:

Foram elaborados 10 *cards* para redes sociais baseados em informações da exposição que podem ser usados no Instagram e Facebook na modalidade carrossel ou álbum. Além disso, foram criados dois *cards* específicos, um para *story* (Instagram) e outro para divulgação em Whatsapp. Os 10 *cards* devem ser postados na ordem disponibilizada e não podem sofrer alterações ou inserções de logos ou outros elementos gráficos ou textos.

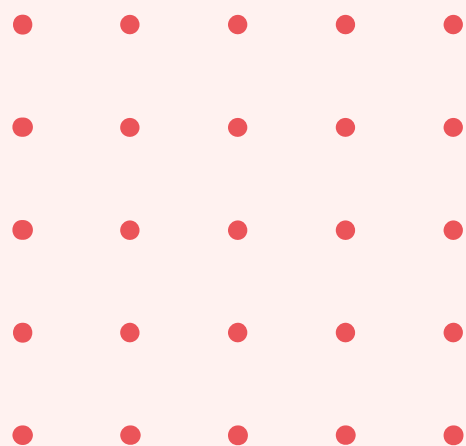
CLIQUE AQUI PARA ACESSAR O MATERIAL



5.

Sugestões de outros materiais sobre câncer de mama

O INCA possui um rico acervo de materiais informativos em diversos formatos sobre câncer de mama que podem ser utilizados para pesquisa e também divulgação. Confira a lista dos materiais que você pode compartilhar, além da exposição “A mulher e o câncer de mama no Brasil”.



5. Sugestões de outros materiais sobre câncer de mama



Cartilha:

Câncer de mama: vamos falar sobre isso?
Apresenta informações sobre prevenção e detecção precoce do câncer de mama, incluindo benefícios e riscos do rastreamento mamográfico.

Clique na imagem para baixar a cartilha.

5. Sugestões de outros materiais sobre câncer de mama

Folheto:

Cuidado com as mamas, carinho com seu corpo.

Além de incentivar as mulheres a terem hábitos de vida saudáveis, como praticar atividades físicas regularmente e evitar o consumo de bebidas alcoólicas e alimentos ultraprocessados, o folheto lembra que elas devem ficar atentas às suas mamas e procurar uma unidade de saúde caso observem alterações suspeitas.



Clique na imagem para
baixar o folheto.

5. Sugestões de outros materiais sobre câncer de mama

Folheto:

Cada corpo tem uma história. O cuidado com as mamas faz parte dela.

O material aborda a prevenção primária (ações para reduzir os riscos) e a detecção precoce do câncer de mama. O objetivo é fortalecer as recomendações do Ministério da Saúde para o controle do câncer de mama.



Clique na imagem para baixar o folheto.

5. Sugestões de outros materiais sobre câncer de mama

Folheto:

Câncer de mama: vamos falar sobre isso?

Apresenta informações sobre prevenção e detecção precoce do câncer de mama.



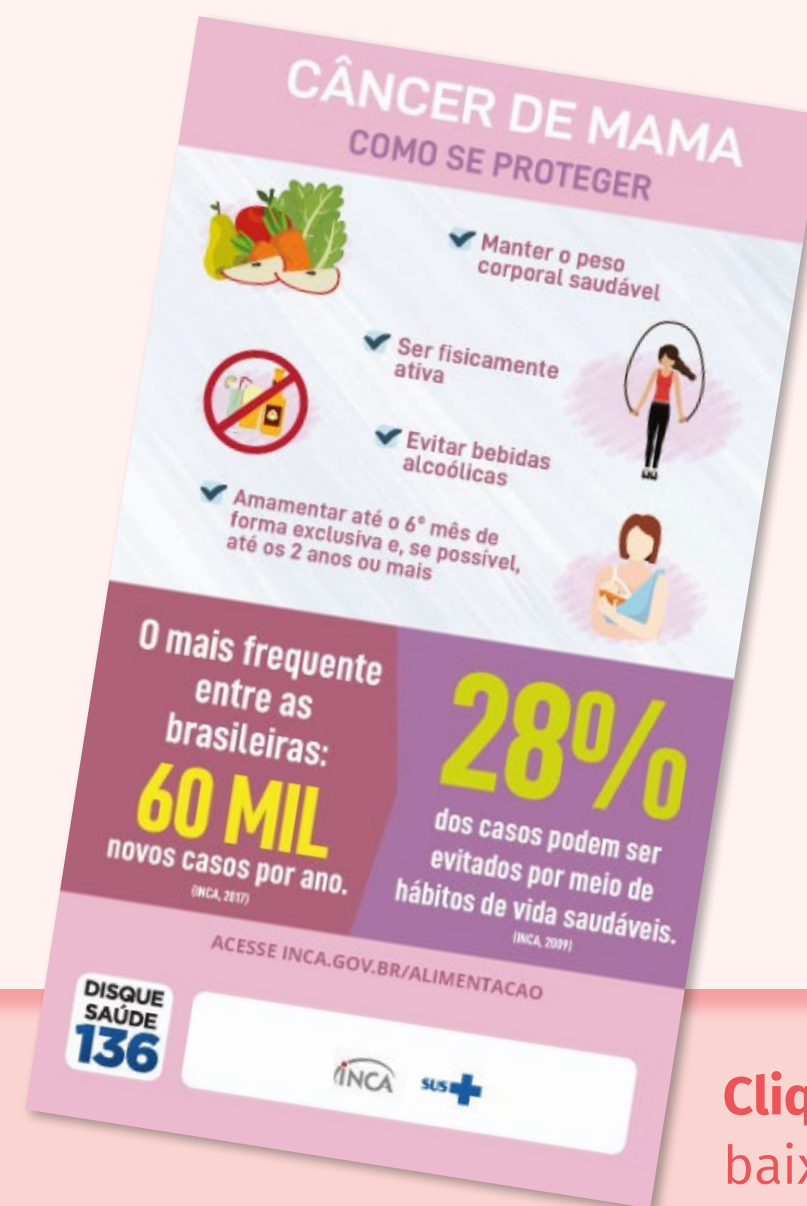
Clique na imagem para
baixar o folheto.

5. Sugestões de outros materiais sobre câncer de mama

Infográfico:

Câncer de mama: como se proteger.

O infográfico apresenta os hábitos saudáveis relacionados à nutrição, à alimentação e à atividade física que atuam como fatores de proteção contra o câncer de mama.



Clique na imagem para baixar o infográfico.

5. Sugestões de outros materiais sobre câncer de mama

Infográfico:

Amamentar é uma das formas de se proteger contra o câncer de mama.

O material apresenta à população os motivos pelos quais a amamentação é uma forma de proteção contra o câncer de mama.



Clique na imagem para baixar o infográfico.

5. Sugestões de outros materiais sobre câncer de mama

Infográfico:

Câncer de mama relacionado ao trabalho.

No infográfico apresentamos as ocupações e atividades econômicas e os principais agentes cancerígenos cuja eliminação nos processos de trabalho pode evitar até 5,13% dos casos de câncer de mama em mulheres no Brasil.



Clique na imagem para
baixar o infográfico.

5. Sugestões de outros materiais sobre câncer de mama



Vídeo:

Palestra 'Câncer de Mama: o que toda mulher precisa saber'

Nessa palestra, a sanitarista Mônica de Assis apresenta as recomendações do Ministério da Saúde para a prevenção e a detecção precoce do câncer de mama. São abordados os fatores de risco e de proteção, os sinais e sintomas suspeitos e quando é indicado fazer mamografia de rotina, seus riscos e benefícios.

CLIQUE AQUI PARA ASSISTIR

5. Sugestões de outros materiais sobre câncer de mama



Vídeo:

Mulher, fique atenta!

A médica sanitarista Maria do Espírito Santo Tavares (Santinha) fala sobre a importância de as mulheres conhecerem suas mamas e, no dia a dia, perceberem alterações suspeitas de câncer, procurando, quando necessário, o serviço de saúde para avaliação.

CLIQUE AQUI PARA ASSISTIR

5. Sugestões de outros materiais sobre câncer de mama



Vídeo:

Mama Bela, Belo Colo

Numa ótica feminista, o vídeo apresenta as diretrizes para o rastreamento dos cânceres de mama e do colo do útero, ao lado de relatos de sobreviventes do câncer.

CLIQUE AQUI PARA ASSISTIR

Campanha Outubro Rosa 2021:

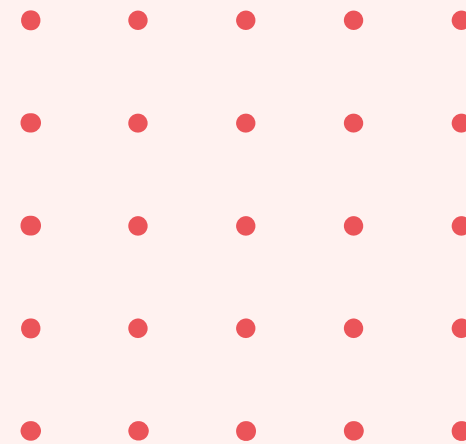
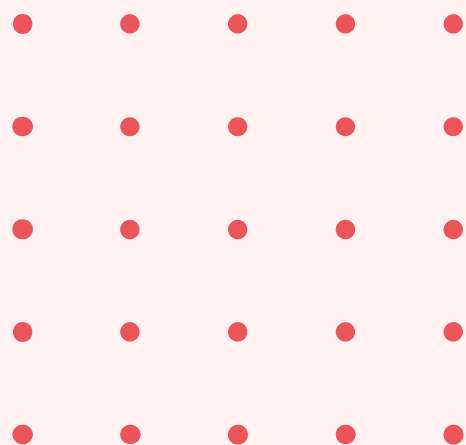
“Eu cuido da minha saúde todos os dias. E você?”

Os materiais, disponibilizados no Ninho - Repositório Institucional do INCA, alertam sobre os sinais e sintomas suspeitos de câncer de mama e a recomendação quanto à mamografia de rastreamento. Também abordam o que se pode fazer para reduzir as chances de se desenvolver a doença, com a adoção de hábitos saudáveis no dia a dia.

A campanha também incentiva que médicos e profissionais da saúde cuidem integralmente de suas pacientes, estimulando-as a ficarem atentas às suas mamas e a buscarem avaliação médica em caso de alterações suspeitas.

Saiba mais em: <https://ninho.inca.gov.br/jspui/handle/123456789/10885>.





www.gov.br/inca

