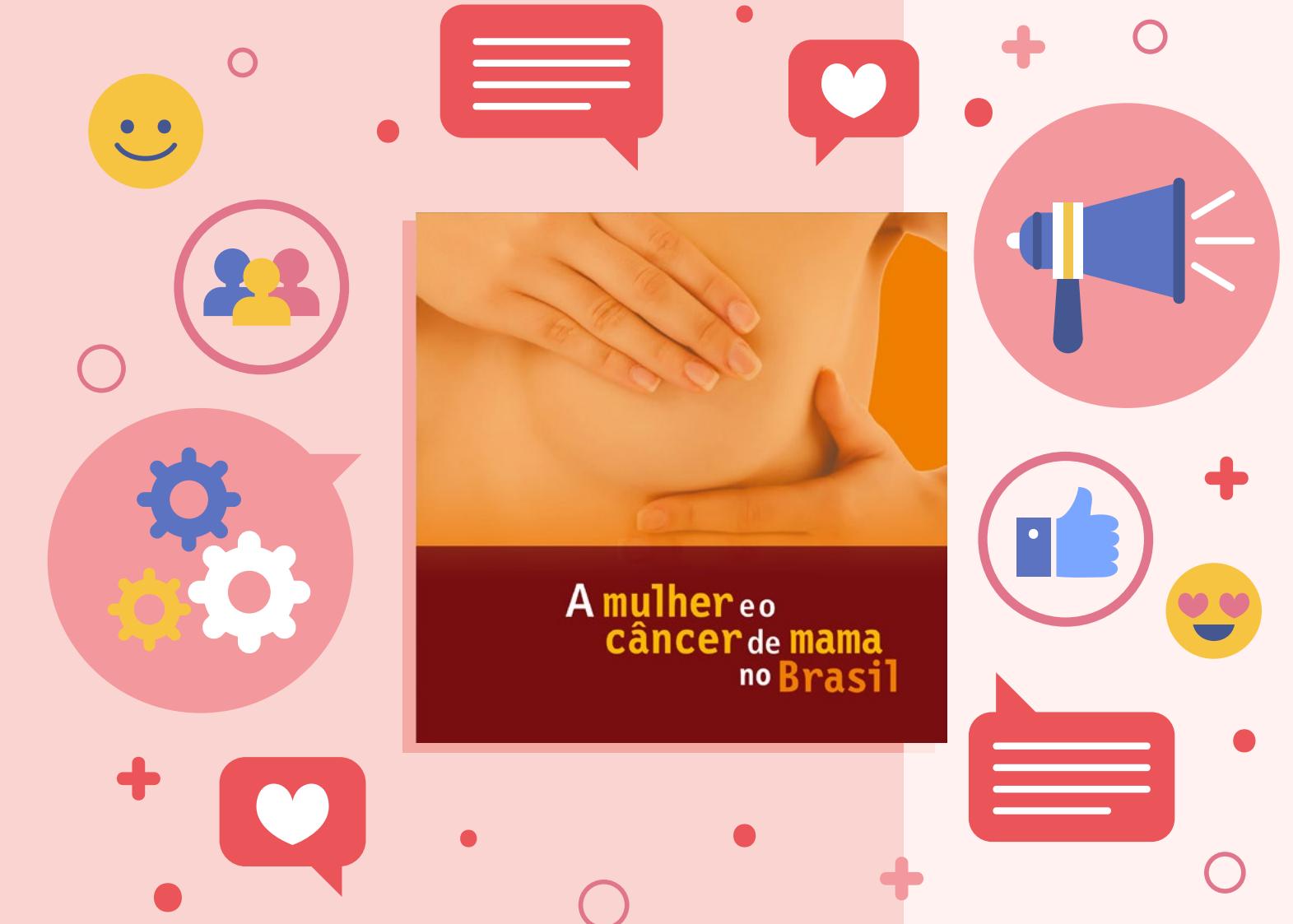


# Kit de materiais

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 cidadãs 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

**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.



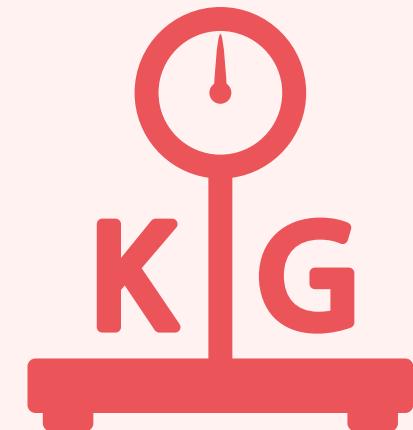
# 1. O câncer de mama

## 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.**

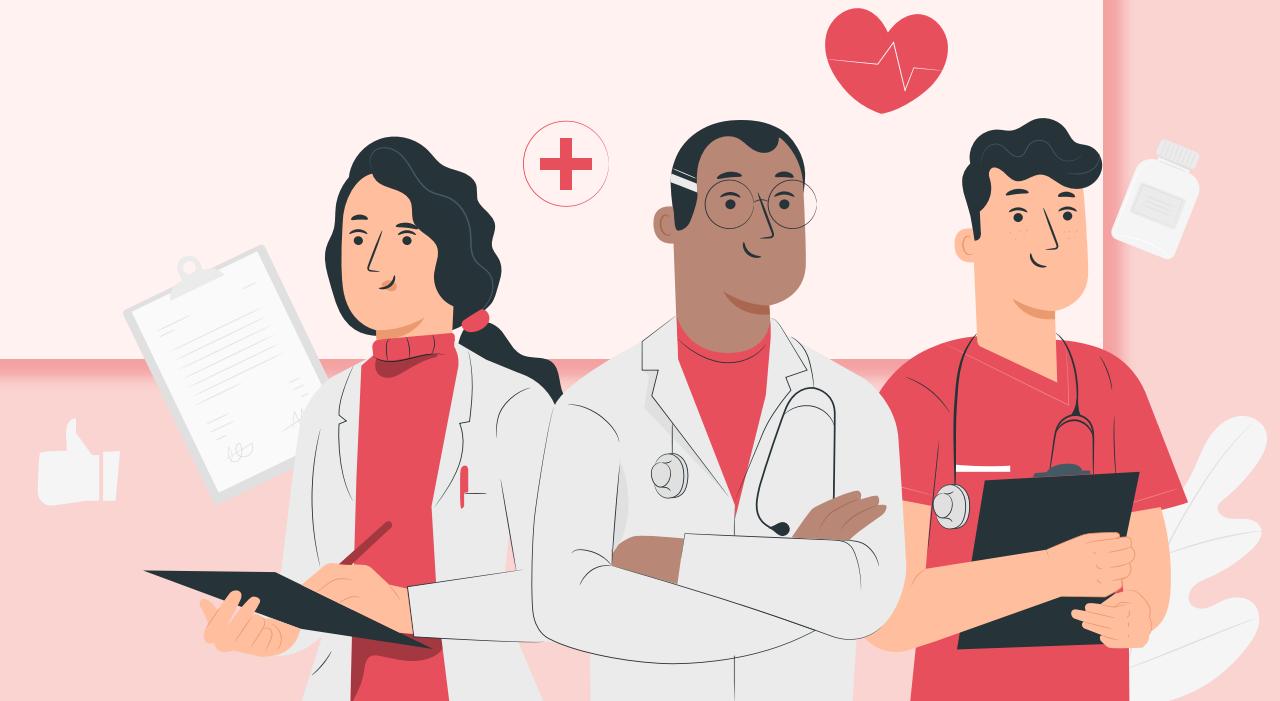
A mamografia de rastreamento é recomendada para mulheres entre 50 e 69 anos, a cada dois anos. Informe-se sobre os riscos e os benefícios desse exame.

# 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](http://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/mama).



2.

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



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](http://www.gov.br/inca/exposicoes).

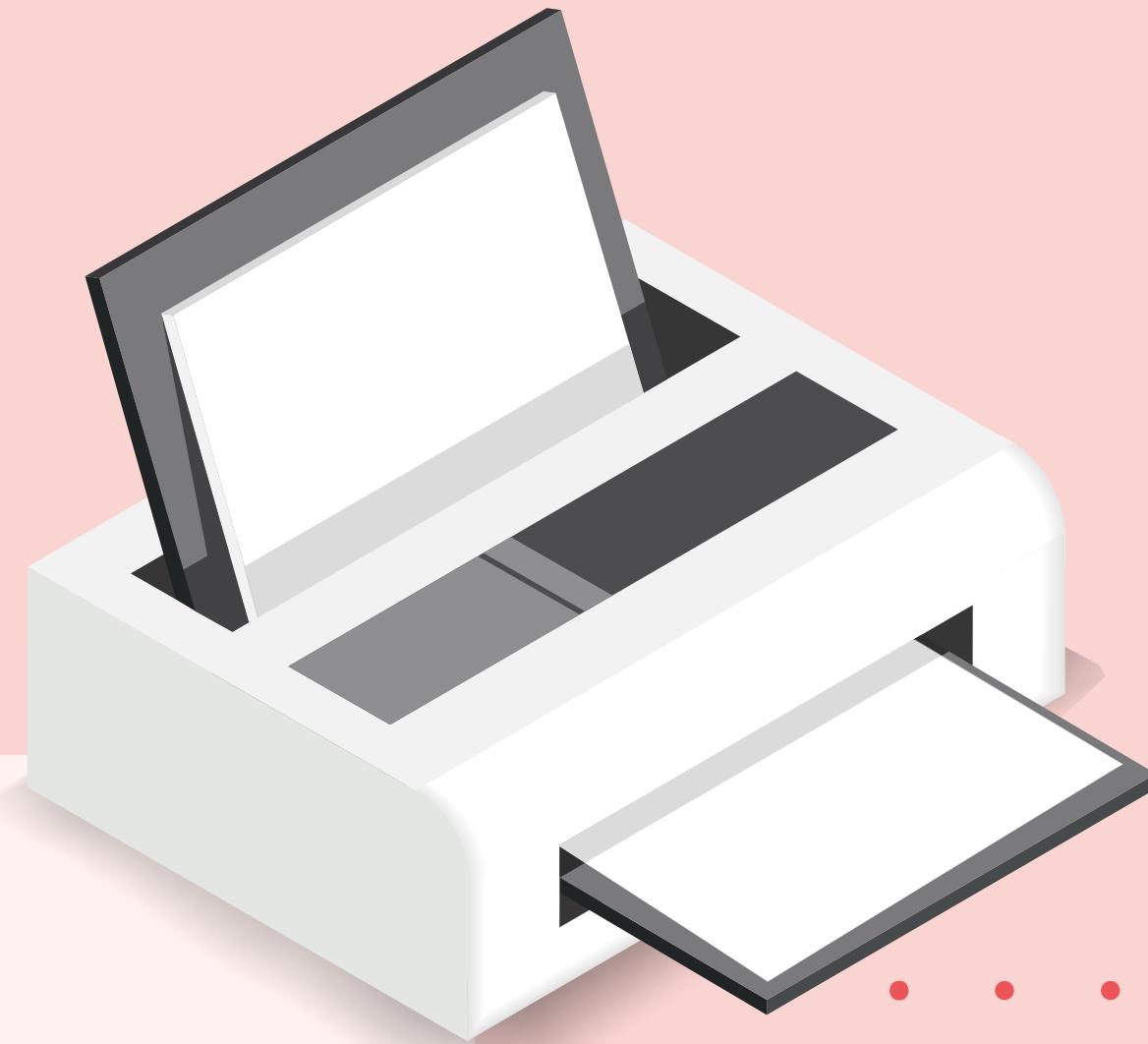
O conteúdo da exposição é revisado periodicamente pelo INCA para mantê-lo sempre atualizado. A exposição não deverá sofrer quaisquer alterações, sem aprovação prévia e expressa do Instituto.

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](mailto: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

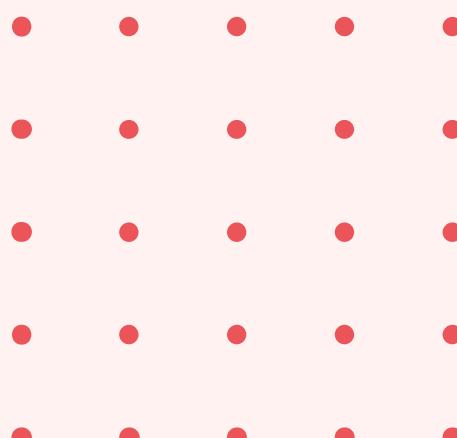
**É proibida a reprodução da exposição por meio de impressão das imagens contidas no Portal do INCA ou “prints”. Essa forma de impressão, além da baixa resolução, descaracteriza o material que tem como objetivo informar a população com qualidade e clareza.**

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.

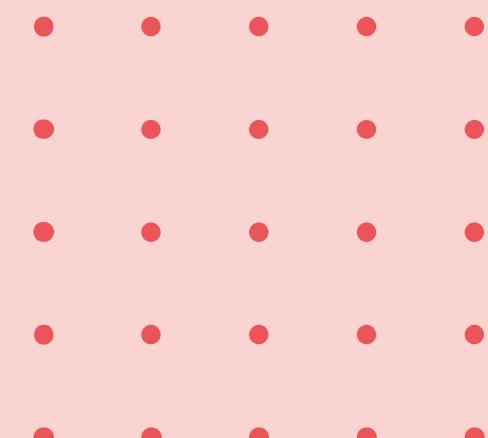


# 4.

## Materiais da exposição



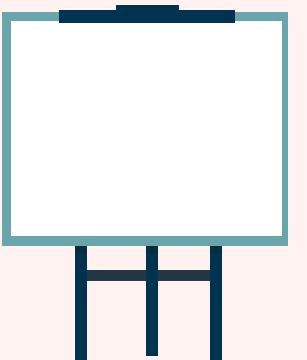
- Apresentação da exposição em formato *power point* (PPT)
- Sugestões de *post* (texto) e *hashtags*
- *Cards* (imagens) para redes sociais



## 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 exibições. 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>.



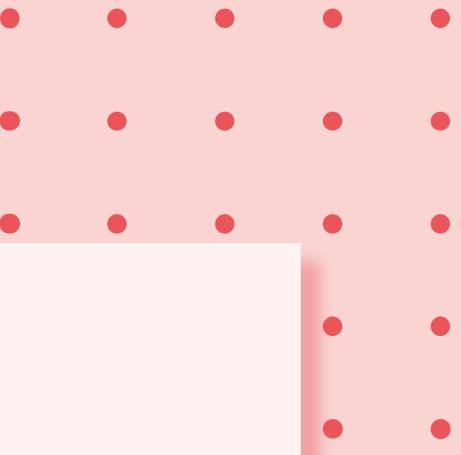
Lembramos que o conteúdo da exposição é revisado periodicamente para mantê-lo sempre atualizado. Portanto, é recomendável, em caso de nova exibição da apresentação, verificar a última versão no site [www.gov.br/inca/exposicoes](http://www.gov.br/inca/exposicoes) e, caso necessário, solicitar a apresentação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



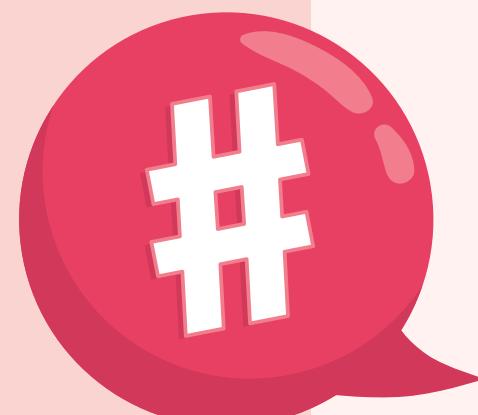
## 4. Materiais da exposição

### 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](http://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:

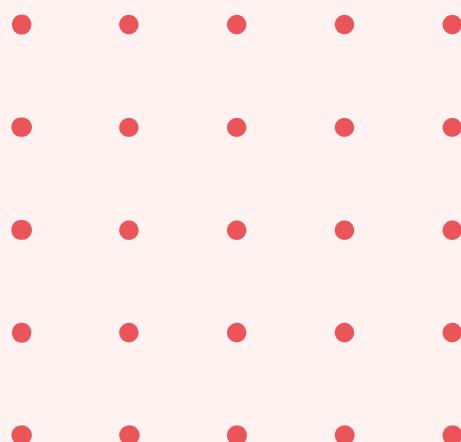
Foram elaborados 10 *cards* para redes sociais baseados em informações da exposição que podem ser usados no Instagram e Facebook na modalidade carrossel ou álbum. Além disso, foram criados dois *cards* específicos, um para *story* (Instagram) e outro para divulgação em Whatsapp. Os 10 *cards* devem ser 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**

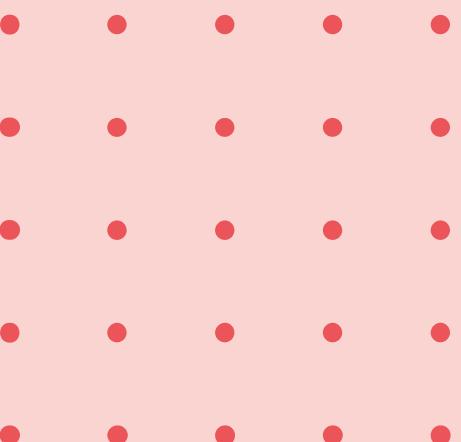


# 5.

## **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.



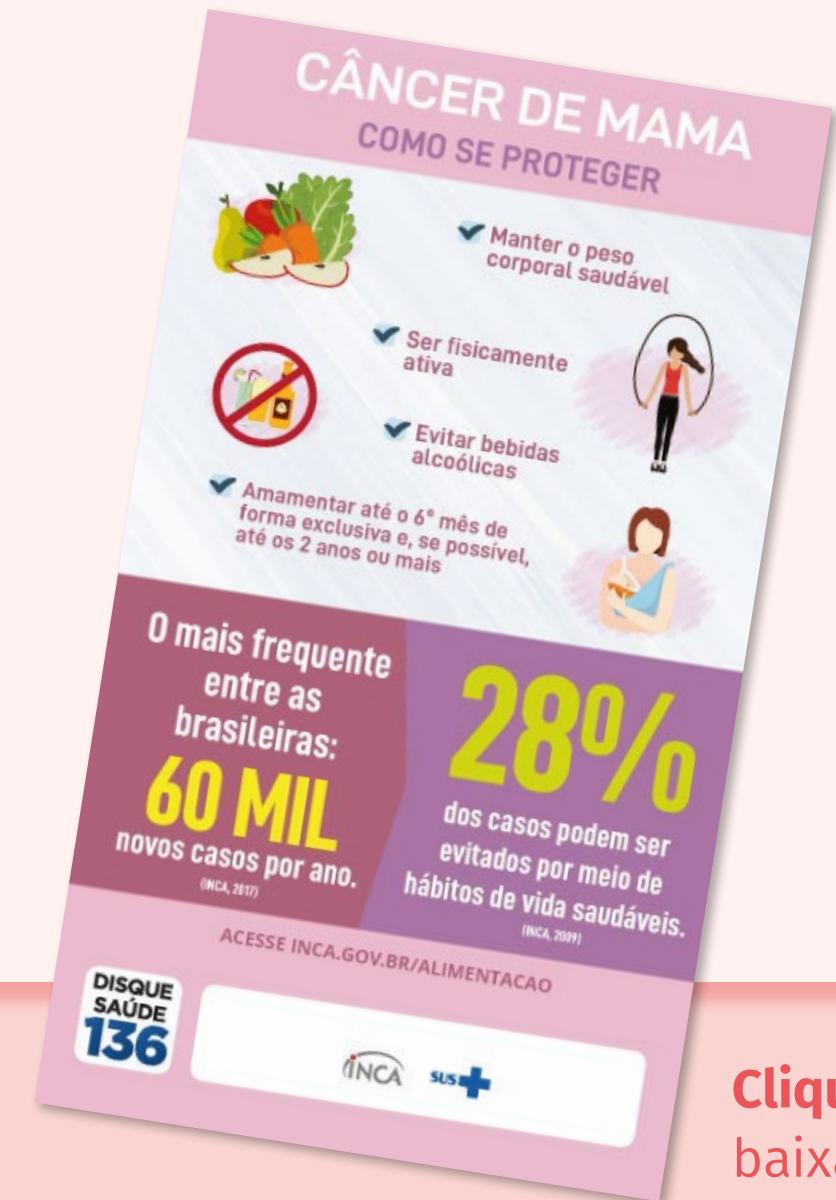
**Clique na imagem** para baixar o folheto.

## 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](#)

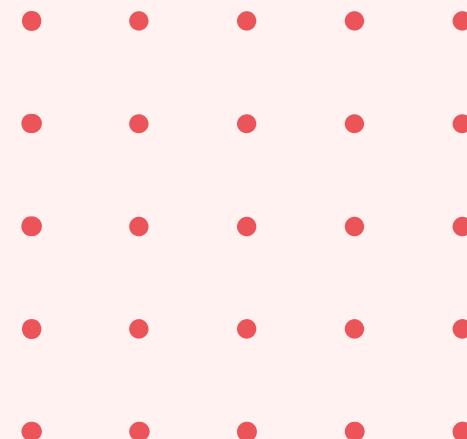
# Campanha Outubro Rosa 2021: “Eu cuido da minha saúde todos os dias. E você?”

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](http://www.gov.br/inca)

