

## Outubro Rosa

Outubro Rosa é um movimento internacional de conscientização para o controle do câncer de mama. A data é celebrada anualmente com o objetivo de compartilhar informações e promover a conscientização sobre a doença; proporcionar maior acesso aos serviços de diagnóstico e de tratamento e contribuir para a redução da mortalidade.

### O QUE É O CÂNCER DE MAMA

É causado pela multiplicação desordenada das células da mama. Esse processo gera células anormais que se multiplicam, formando um tumor. Há vários tipos de câncer de mama. Alguns têm desenvolvimento rápido, enquanto outros crescem mais lentamente. Esses comportamentos distintos se devem às características próprias de cada tumor.

### AUTO EXAME DE MAMAS

O câncer de mama pode apresentar diversos sintomas, mas pode também ser assintomático para muitas mulheres. É importante, que a mulher conheça bem o seu corpo e possa analisar com frequência qualquer alteração nas mamas e procurar o médico ao notar alguma anormalidade.

### EXAME CLÍNICO DAS MAMAS

É o exame realizado por médico ou enfermeiro treinado para essa atividade. Neste exame poderão ser identificadas alterações e, se necessário, será indicado um exame mais específico, como a mamografia, que permite descobrir o câncer quando o tumor ainda é bem pequeno.

### PREVENÇÃO

Entre as medidas que contribuem para prevenir o câncer de mama estão a adoção de comportamentos protetores, como seguir uma alimentação saudável, praticar atividades físicas com regularidade, evitar bebidas alcoólicas e manter o peso adequado. Essas ações são capazes de evitar 28% de todos os casos da doença.

### POSSÍVEIS SINAIS E SINTOMAS

- Alterações no tamanho ou forma da mama;
- Nódulo único e endurecido;
- Vermelhidão, inchaço, calor ou dor na pele da mama, mesmo sem a presença de nódulo;
- Nódulo ou caroço na mama, que está sempre presente e não diminui de tamanho;
- Sensação de nódulo aumentado na axila;
- Espessamento ou retração da pele ou do mamilo;



- Secreção sanguinolenta ou aquosa nos mamilos;
- Assimetria entre as duas mamas;
- Presença de um sulco na mama, como se fosse um afundamento de uma parte da mama;
- Endurecimento da pele da mama, semelhante a casca de laranja;
- Coceira frequente na mama ou no mamilo;
- Formação de crostas ou feridas na pele junto do mamilo;
- Inversão do mamilo;
- Dor na mama ou no mamilo.

### TRATAMENTO

Existem diversos tipos de tratamento indicados para combater o câncer de mama. O plano terapêutico a ser adotado deverá ser definido pelo médico, mediante a análise de todos os exames realizados e pelos dados fornecidos pelo médico patologista, após a realização de biópsia.

### BIBLIOGRAFIA

<https://www.inca.gov.br/noticias/divulgacao-de-estrategias-de-prevencao-ao-cancer-de-mama-marcam-outubro-rosa-no-inca>

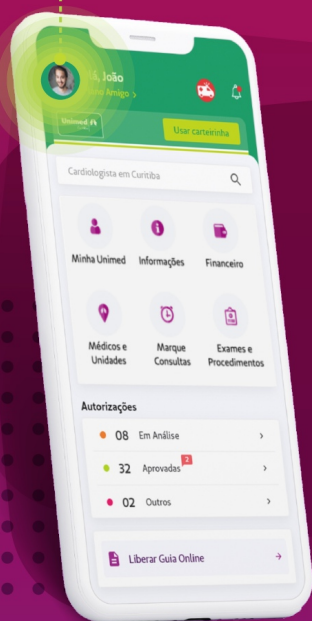
<https://bvsm.sau.gov.br/ultimas-noticias/3309-quanto-antes-melhor-outubro-rosa-mes-de-conscientizacao-sobre-o-cancer-de-mama>



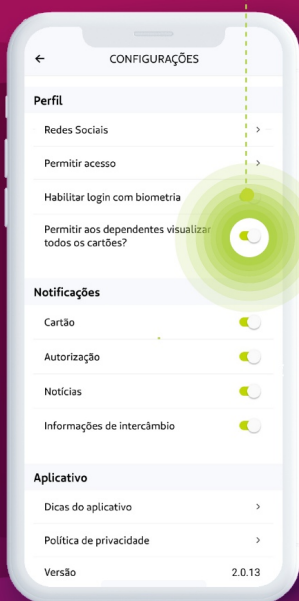
## APLICATIVO UNIMED CLIENTE PR

Para que os dependentes possam ter acesso aos cartões dos demais integrantes do plano, o titular deverá:

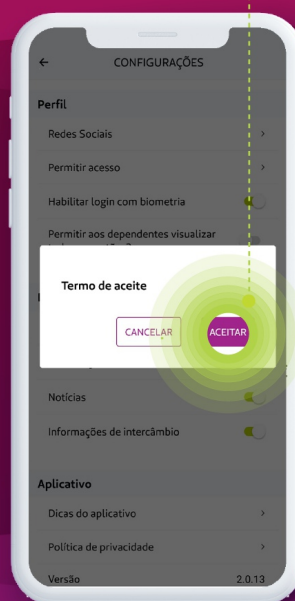
**1** Acessar as configurações do aplicativo



**2** Habilitar a opção "Permitir aos dependentes visualizar todos os cartões?"



**3** Após a permissão, será necessário aceitar o Termo de Consentimento



### Dependente

Nas configurações, marque a opção "permitir acesso", selecione quem poderá visualizar suas informações e aceite o "Termo de Consentimento".