

NA PREVENÇÃO
E NO DIAGNÓSTICO
DO CANCRO DA MAMA

JUNTE-SE A ESTE MOVIMENTO
EM [LIGA CONTRA CANCRO.PT/OUTUBROROSA](https://www.ligacontracancro.pt/outubrorosa)

MÊS DE
PREVENÇÃO
DO CANCRO
DA MAMA

Outubro
rosa



LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO



VENCER
e VIVER



Outubro rosa

MÊS DE
PREVENÇÃO
DO CANCRO
DA MAMA

Por todo o mundo, durante o mês de outubro, a cor rosa é utilizada para homenagear as mulheres com cancro da mama, sensibilizar para a prevenção e diagnóstico precoce e apoiar a investigação nesta área.

O movimento, conhecido por “Outubro Rosa” (Pink October), nasceu na década de 90 com o intuito de inspirar a mudança e mobilizar a sociedade para a luta contra o cancro da mama.

A Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC), em representação da EUROPA DONNA (Coligação Europeia Contra o Cancro da Mama) e através do Movimento “Vencer e Viver”, promove a iniciativa “Outubro Rosa” com a finalidade de consciencializar para a prevenção e diagnóstico precoce do cancro da mama, nomeadamente através do Rastreo, e divulgar informação e formas de apoio à mulher e família.

É neste âmbito que a Liga Portuguesa Contra o Cancro desafia a comunidade a juntar-se ao movimento “Outubro Rosa”, propondo o desenvolvimento de iniciativas ao longo deste mês, com particular destaque para os dias em que se assinalam duas importantes efemérides:

15/outubro: Dia da Saúde da Mama (Breast Health Day)

30/outubro: Dia Nacional de Prevenção do Cancro da Mama.

Em nome de todas as mulheres (e famílias) que beneficiarão do seu apoio, o nosso muito obrigada!

Informações:

Núcleo Regional do Centro da Liga Portuguesa Contra o Cancro
Rua Dr António José de Almeida, n° 329 - 2º andar - 3000-045 Coimbra
Telefone: 239 487 490 | E-mail: outubrorosa.nrc@ligacontracancro.pt



LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO



VENCER
e VIVER



EUROPA
DONNA

INFORMAR E SENSIBILIZAR

Materiais disponíveis para envio a pedido



Outubro Rosa



Ref.: FL01

Folheto informativo
“Outubro Rosa”
 (disponibilização gratuita a pedido)



Ref.: FL02

Folheto informativo
“Apoio à mulher com Cancro da Mama”
 (disponibilização gratuita a pedido)



Ref.: FL03

Folheto informativo
“Rastreo de Cancro da Mama - Resposta às suas perguntas”
 (disponibilização gratuita a pedido)

No site da Liga Portuguesa Contra o Cancro (www.ligacontracancro.pt/outubrorosa) encontrará um conjunto de materiais disponíveis para *download* e que poderá utilizar como forma de divulgação nas redes sociais ou em *intranet*.



Vídeo (animação)
“Rastreo do Cancro da Mama”



Vídeo (animação)
“Tratamento do Cancro da Mama”



Vídeo (animação)
“Reabilitação após o Cancro da Mama”



Banner 1277x473 pixel



Banner 900x900 pixel

CONTRIBUIR PARA A LUTA CONTRA O CANCRO DA MAMA



**Outubro
rosa**
MÊS DE PREVENÇÃO
E CONSCIENTIZAÇÃO
DO CANCRO DA MAMA

Disponibilidade limitada ao stock existente e sujeito a eventuais portes de envio.



Ref.: DO01

T-Shirt “Outubro Rosa”

Donativo: 5€

(tamanhos disponíveis: S; M; L e XL)

S - largura: 45 cm; comprimento: 68 cm

M - largura: 48 cm; comprimento: 70 cm

L - largura: 50 cm; comprimento: 70 cm

XL - largura: 53 cm; comprimento: 74 cm



Ref.: DO02-R

**Máscara comunitária
“Outubro Rosa”**

Donativo: 5€
(tamanho único)



Ref.: DO02-A

**Máscara comunitária
“Outubro Rosa”**

Donativo: 5€
(tamanho único)



Ref.: DO03

**Pulseira
“Outubro Rosa”**

Donativo: 1€



Ref.: DO04

**Crachá
“Outubro Rosa”**

Donativo: 0,5€
(3,7 cm de diâmetro)



Ref.: DO05

**Esferográfica
“Outubro Rosa”**

Donativo: 1,5€
(escrita azul)



Ref.: DO06

**Mochila
“Outubro Rosa”**

Donativo: 5€
(Dimensão standard)



Ref.: DO07

**Lenço triangular
“Outubro Rosa”**

Donativo: 2€
(Disponível em rosa
e multi-rosa)



Ref.: DO08

**Bloco de notas
“Outubro Rosa”**

Donativo: 1€
(Dimensão A5,
25 folhas)



Ref.: DO09

**Porta-chaves
“Pequenos Passos,
Grandes Gestos”**

Donativo: 2€
(Material - Eva)

10 IDEIAS PARA PARTICIPAR NO OUTUBRO ROSA

Agora o desafio é seu. E não é por falta de (boas) ideias!

Deixamos-lhe 10 sugestões de iniciativas que, sozinho, com amigos ou colegas/colaboradores, pode desenvolver no âmbito do “Outubro Rosa”:

1. Divulgue a mensagem do “Outubro Rosa” através das redes sociais e desafie a usar os materiais da campanha. Utilize as *hashtags*: #OqueNosLIGA; #VencerViver; #OutubroRosa para potenciar a comunicação;
2. Distribua folhetos informativos pelos seus familiares, amigos ou colaboradores;
3. Organize o “Dia Cor-de-Rosa”: por exemplo, decore uma montra ou espaço de cor-de-rosa;
4. Vista uma peça de roupa ou use um acessório cor-de-rosa e desafie os seus familiares, amigos ou colaboradores a fazer o mesmo. Explique o porquê deste gesto;
5. Organize um concurso temático: o melhor “*look rosa*”, o melhor poema temático, a melhor mensagem para uma sobrevivente de cancro da mama, etc.;
6. Faça a sua caminhada regular equipado com os materiais “Outubro Rosa”. Desafie os seus amigos e colegas para a prática de exercício físico regular e para uma alimentação saudável;
7. Organize um dia solidário na organização onde trabalha: realize uma angariação de fundos ou destine uma parte das vendas de um produto ou serviço para as atividades de apoio à mulher com cancro da mama da Liga Portuguesa Contra o Cancro;
8. Organize uma palestra/sessão informativa para os seus colaboradores; desafie as sobreviventes a dar o testemunho de que “é possível vencer o cancro da mama”;
9. Ilumine uma fachada, um edifício ou um monumento de cor-de-rosa;
10. Sensibilize as mulheres da sua vida para a necessidade de vigilância médica regular. A partir dos 50 anos, recomende a participação no Rastreio de Cancro da Mama.

SOBRE O O CANCRO DA MAMA



Outubro
MÊS DE
PREVENÇÃO
DO CANCRO
DA MAMA

Não são conhecidas as causas exatas do cancro da mama.

No entanto, foram identificados alguns fatores de risco que importa conhecer:

O maior fator de risco para o cancro da mama é a idade (80% de todos os tipos de cancro da mama ocorre em mulheres com mais de 50 anos);

Uma mulher que já tenha tido cancro numa das mamas tem maior risco de ter esta doença na outra;

As alterações em determinados genes, transmitidas pelos pais, estão na origem de cerca de 5 a 10% dos casos de cancro da mama;

O excesso de peso aumenta o risco de desenvolvimento de cancro da mama;

O consumo de tabaco ou o excessivo consumo de álcool estão associados ao desenvolvimento de vários cancros, incluindo o da mama;

Primeira menstruação em idade precoce (antes dos 12 anos) e uma menopausa tardia (após os 55 anos)

Algumas recomendações:

Faça uma alimentação saudável. Aumente o consumo de fruta e vegetais;

Pratique atividade física com regularidade;

Se notar alguma alteração na mama – nódulo, pele espessada, corrimento mamilar – consulte o seu médico;

Participe no Rastreio do Cancro da Mama.



**LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO**



**VENCER
e VIVER**



**EUROPA
DONNA**

Núcleo Regional do Centro da Liga Portuguesa Contra o Cancro
239 487 490 | outubrorosa.nrc@ligacontracancro.pt

www.ligacontracancro.pt/outubrorosa
facebook.com/ligacontracancro