

*"Um mês para lembrar que o cuidado com as mamas é o ano inteiro."*

# JUNTE-SE

A ESSA LUTA

## VOCÊ TAMBÉM



# OUTUBRO ROSA

## MÊS DE COMBATE AO CÂNCER DE MAMA

A PREVENÇÃO É O  
MELHOR CAMINHO



Elaborado por Residência Multiprofissional em  
Saúde

Onco - Hematologia 2020 / Luísa Iop, Julia  
Lago, Sabrina Till,  
Sandra Marin, Mariana Marcon,  
Samara Cardoso, Michele Lima

# QUAIS SÃO OS SINAIS E SINTOMAS DO CÂNCER DE MAMA?

- Caroço (nódulo) endurecido, fixo e geralmente indolor. É a principal manifestação da doença, estando presente em mais de 90% dos casos.
- Alterações no bico do peito (mamilo).
- Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço.
- Saída espontânea de líquido de um dos mamilos.
- Pele da mama avermelhada, ratraída ou parecida com casca de laranja.

**Essas alterações precisam ser investigadas o quanto antes. Consulte o seu médico.**

A mamografia é um exame que pode ser feito de rotina (rastreamento) para identificar o câncer antes de a mulher ter os sintomas. É recomendado que mulheres de 50 a 69 anos façam uma mamografia a cada dois anos.

# CÂNCER DE MAMA COMO SE PROTEGER



- **Manter o peso corporal saudável**

- **Ser fisicamente ativa**



- **Evitar bebidas alcólicas**

- **Amamentar até o 6º mês de forma exclusiva e, se possível, até os 2 anos ou mais**



# COMO AS MULHERES PODEM PERCEBER OS SINAIS E SINTOMAS DA DOENÇA?

Todas as mulheres, independente da idade, podem conhecer o seu corpo para saber o que é e o que não é normal em suas mamas. A maior parte dos cânceres de mama é descoberto pelas próprias mulheres.

Olhe, palpe e sinta suas mamas no dia a dia para conhecer suas variações naturais e identificar as alterações suspeitas. **Em casos de alterações persistentes, procure o Posto de Saúde.**