

"Um mês para lembrar que a 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 alcóolicas



- 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.