

**PREVENÇÃO AO  
CÂNCER DE MAMA**

**OUTUBRO ROSA**





## EMPODERAR É TER CONTROLE DO PRÓPRIO CORPO

Pensando em oferecer informações específicas sobre o câncer de mama, elemento central da campanha do “Outubro Rosa”, a **ÃIO** desenvolveu este material dedicado exclusivamente a você, **mulher**.

Uma cartilha que traz dicas sobre a **saúde feminina, como prevenir e diagnosticar o câncer de mama**.

Aproveite esta cartilha incrível e compartilhe com os mais próximos, afinal, informação gera prevenção e esse é o nosso principal objetivo.





## CÂNCER DE MAMA. PREVINA!

O **câncer de mama** é o segundo tipo de tumor maligno mais comum em mulheres (perde apenas para o câncer de pele) e a principal causa de morte por tumores no sexo feminino.

Condições como obesidade, sedentarismo, histórico familiar da doença (em mãe, irmãs, tias), uso de alguns hormônios e outros tipos de doenças na mama são fatores que aumentam o risco do câncer de mama.

O **diagnóstico precoce** do tumor pode permitir a **cura da doença**. Com essa finalidade, alguns exames são rotineiramente recomendados.

O **autoexame das mamas**, isto é, a **palpação** das mamas pela própria mulher, pode ser recomendado para mulheres a partir dos 20 anos de idade.

Obviamente, durante a consulta ginecológica de rotina, um profissional de saúde deve também avaliar as mamas. Entretanto, a **mamografia** é o exame mais importante e mais eficaz e é o que pode revelar alterações nas mamas que não são detectadas no autoexame nem durante a consulta ginecológica.

Habitualmente, o melhor momento para fazer o autoexame é sete dias após o fim da menstruação.



## AUTOEXAME DAS MAMAS



Dispa-se e observe suas mamas no espelho. A **palpação** pode ser feita em posição deitada, com o braço direito atrás da cabeça, enquanto os três dedos do meio da mão esquerda fazem movimentos circulares sobre a mama direita (para “sentir” a mama e não para “pegá-la”) com diferentes níveis de pressão. Repita a operação do outro lado.

Caso note mudanças na forma ou na coloração das mamas, enrugamento da pele, nódulos, caroços ou líquido que sai do mamilo procure seu médico. De qualquer modo, confira sempre com seu médico se sua técnica está adequada.

**Mamografia:** é um tipo de raio X da mama. Os aparelhos modernos utilizam uma quantidade muito baixa de radiação e são bastante seguros.

Para a realização do exame, entretanto, as mamas são pressionadas entre duas placas por alguns segundos, o que pode causar algum desconforto. Portanto, evite marcar o exame quando as mamas estiverem mais sensíveis (em geral, um pouco antes ou durante o período menstrual). As mulheres jovens apresentam a mama mais densa, não permitindo a visualização precisa de eventuais anormalidades.

### IMPORTANTE:

A mamografia é recomendada para todas as mulheres a partir dos 40 anos de idade e a cada 1 ou 2 anos após essa idade. Caso exista histórico familiar de câncer de mama (particularmente antes da menopausa) os exames mamográficos podem ser feitos a partir dos






## MEDIDAS SIMPLES, VIDA SAUDÁVEL

- Faça **exercícios físicos** diariamente;
- Tenha uma **alimentação equilibrada**, com baixa quantidade de gorduras de origem animal, com, pelo menos, cinco porções de frutas e vegetais todos os dias e consuma alimentos ricos em cálcio;
- **Não fume e modere o consumo de bebidas alcoólicas** a não mais do que 1 dose ao dia (equivalente a vinte gramas de álcool). Caso você esteja grávida, interrompa completamente o consumo de álcool;
- Siga as **recomendações para prevenção do câncer e de outras doenças**, fazendo os exames de papanicolau, mamografia, densitometria e vacinando-se contra o HPV.

Alimentação saudável, atividade física regular, vacinação atualizada, uma vida sexual ativa, não fumar e evitar bebidas alcoólicas são recomendações para todas as mulheres que querem ter uma boa saúde e, principalmente, as que desejam engravidar.

**Reserve tempo para  
cuidar de si mesma.**





 /aiocorretora

 /aiocorretora

 /company/aiocorretora